

g- L'image du corps.

Expérience de la statue

En binômes, l'un « façonne une statue » en mobilisant le corps de son compagnon d'expérience, et en l'installant dans une posture précise tant au niveau des bras, des jambes, de la tête ou du tronc. L'expérience peut être très ludique 😊.

La personne ainsi « statufiée » va être invitée à mémoriser la posture, à faire un « reset » en bougeant et tournant sur elle-même une fois ou deux afin de l'oublier un moment, puis elle va alors chercher à reproduire sa posture antérieure.

A partir de là, nous allons lui demander comment elle a fait pour se retrouver dans sa posture précédente. Et trois possibilités se présentent alors :

- . Certaines personnes se basent sur la mémoire de leur *ressenti* corporel,
- . Certaines personnes se basent sur la mémoire de *l'image* qu'ils ont de leur posture,
- . Enfin d'autres n'y arrivent qu'en se rappellent l'ordre dans lequel on a placé les différentes parties du corps.

Cette expérience permet dans un premier temps de faire une évaluation : est-ce que cette personne est *spontanément* plutôt dans le ressenti, ou plutôt dans l'image de son corps ?

Dans un deuxième temps, nous allons reproduire l'expérience en plaçant cette personne dans une autre posture, et en lui demandant de la reproduire en se basant sur l'autre moyen que celui qu'elle a utilisé spontanément.

La plupart y arrivent, plus ou moins facilement, mais certains notent vraiment des difficultés soit à être dans leur ressenti corporel, soit à imaginer leur corps, soit les deux (plus rare).

Cette évaluation permet de porter une estimation sur le constituant du schéma corporel qui gagnera à être développé en priorité.

Quand un client présente une difficulté avec l'image de son corps, il s'agit la plupart du temps d'une question de gêne, d'anxiété ou de phobie sociale. Ces troubles peuvent faire suite à des moqueries et un harcèlement dans l'enfance et surtout lors de l'adolescence, période particulière de vulnérabilité.

Notre société accordant une part considérable à l'image du corps, contribue à générer ces troubles.

Plusieurs pratiques de RD2 sont susceptibles de contribuer à améliorer ces troubles.

Il existe de vraies pathologies de l'image du corps, extrêmes comme dans l'anorexie mentale, moins importantes mais toutefois gênantes comme dans la dysmorphophobie, qui conduit une personne à s'imaginer porteuse d'une anomalie cutanée qu'elle est seule à voir.

Neurodéveloppement de l'image du corps

En neurosciences, il a pu être précisé que l'image du corps se situe dans la partie postérieure de l'hémisphère droit. Les maladies atteignant cet endroit, ou bien les stimulations expérimentales permettent d'induire des sensations curieuses comme des impressions d'allongement des parties du corps, de corps dédoublé ou encore sur sortie de son corps : *les sensations corporelles ne sont plus perçues dans l'image du corps : les deux perceptions sont dissociées*. Cette distorsion entre les deux est un des symptômes de la schizophrénie, et peut aussi se présenter dans certains états méditatifs.

On sait que c'est au moment du stage du miroir, vers l'âge de 2 ans, que l'enfant reconnaît l'image de son corps comme étant son propre corps.

Les expériences sur les animaux ont pu objectiver que plusieurs espèces possèdent aussi cette compétence, comme les singes, les éléphants, les dauphins, ... : si on met une tache sur le front d'un singe et qu'il se regarde dans le miroir, il va porter la main à son front pour l'enlever, ce qui est l'indication qu'il s'est reconnu.

Importance en sophrologie

Dans nos guidances, si notre intention est de renforcer positivement l'image du corps, il conviendra d'utiliser une phraséologie spécifique :

- . Au lieu de dire « ressentez, percevez, ... » qui sont des termes adaptés aux ressentis corporels, on utilisera les termes de « observez, regardez, voyez, imaginez, ... ».
- . Au lieu de proposer des ressentis comme chaleur, vibrations, tensions, ... on utilisera les termes de « forme de tel endroit », et/ou en décrivant des images : « la cambrure du dos, l'arrondi de l'épaule, les coussinets sous les pieds, ... »
- . S'il est possible d'utiliser les deux dans une guidance, il est préférable que ce soit alternativement au départ : « les perceptions du premier système », puis « la forme du premier système ». Ensuite, si on souhaite favoriser l'intégration des deux à la fois : « Les perceptions dans la forme ».

Quand une personne souffre de difficultés avec sa propre image, au niveau psychologique, il est souvent utile qu'elle soit suivie de façon conjointe avec un psychologue, car l'origine est la plupart du temps complexe et plurifactorielle. Notre rôle de sophrologue est de positiviser cette image, en utilisant par exemple des inductions comme « Voyons si nous pouvons observer tel partie de notre corps avec douceur, tendresse, bienveillance. Imaginons que nous regardons notre corps comme une personne qui nous aimerait de façon inconditionnelle : un,e ami,e ou un parent qui nous aime au-delà de nos apparences. Ou même une figure spirituelle : « Si vous rencontriez le Bouddha (Jésus, Marie, ...), comment vous verrait-il ? ».

En nous rappelant que toutes les difficultés rencontrées avec ce genre de guidances seront riches en enseignements : elles permettent souvent d'aller plus loin.

h- Le rôle de la sophrologie dans les feed-back corporels

L'inscription corporelle de l'esprit

Nous venons d'expérimenter et de comprendre ce que la neuropsychologie appelle l'inscription corporelle, concept élaboré par Francesco Varela lors de sa collaboration avec le Dalaï-lama, puis dans ses recherches ultérieures¹.

Nous vivons ainsi habités de multiples variables corporelles qui influencent notre humeur, telles que le degré de notre tension musculaire, la posture de notre cou, l'ouverture de nos épaules et de nos jambes, l'état de notre respiration (thoracique, abdominale, lombaire), notre mimique faciale, la tenue de nos mains, notre façon de marcher, la prosodie de notre voix (sans parler de notre rythme cardiaque en cohérence ou pas, de notre état intestinal, de notre peau, de notre immunité, de nos hormones, ...).

Nous avons tous pu remarquer que nous n'avons pas la même humeur après un footing de trente minutes qu'avant, à tel point que l'activité physique a été confirmée comme un des meilleurs moyens de prévention des rechutes dépressives.

La prison des feed-back corporels

Nous comprenons maintenant comment notre façon de vivre, *notre caractère, a construit peu à peu nos diverses postures, notre respiration, notre voix, etc.*

Toutes ces inscriptions corporelles se sont automatisées, au fur et à mesure, en grande partie, s'adaptant aux diverses circonstances de notre vie.

Une fois inscrites, ces postures, en agissant à leur tour sur notre humeur, favorisent le maintien de notre personnalité dans ce qui est habituel et connu. Et parfois malgré notre propre volonté de nous tenir ou de parler autrement ...

D'autant plus que tout ceci interagit avec l'image de soi, l'estime de soi et la conscience de soi, comme nous le verrons ultérieurement.

Ainsi, nous touchons du doigt une des raisons qui explique pourquoi il est parfois difficile de modifier nos comportements, voire nos croyances, si nous ne suivons pas une approche corporelle associée à notre psychothérapie ou à notre chemin de développement personnel.

¹ Francisco Varela : *l'inscription corporelle de l'esprit*.

Ouvrage associant neurosciences, phénoménologie et psychologie bouddhiste.

Est-il possible de déconstruire ces rétroactions ?

Il semblerait bien que oui, et dans de nombreux cas : les grandes pratiques psychocorporelles que sont le yoga, le qi gong et la méditation sont présentées avec cet objectif depuis plus de 5.000 ans, et de nombreuses recherches récentes confirment la plupart de ces découvertes intuitives.

De la même façon, notre expérience de sophrologue nous prouve que la relaxation musculaire influence notre humeur, que modifier notre respiration agit sur notre état d'esprit, que l'entraînement à la cohérence cardio-respiratoire nous aide à mieux gérer le stress, ...

Nos séances de sophrologie vont nous permettre, à travers les postures, les respirations et les mouvements proposés dans les approches de relaxation dynamique, de repérer nos blocages, nos habitudes corporelles, nos façons de respirer, de marcher, de bouger les bras qui restent témoins d'anciennes difficultés de vie. Et à partir de là, de choisir de réhabiliter notre corps en pleine conscience, découvrant les différents sentiments qui émergent de nos postures.

En favorisant les ressentis et les images qui nous parlent, qui nous nourrissent et qui sont en relation avec nos besoins, nous pourrions avancer avec bonheur sur le chemin de l'harmonie corps-esprit.

Se recréer grâce à la sophrologie est certes un défi, mais la bonne nouvelle c'est que c'est possible. A la condition que nous nous y entraînions régulièrement. Alors, amusons-nous, respirons autrement, sourions, imaginons d'autres mimiques, testons de nouvelles façons de marcher, apprenons à parler avec nos mains, expérimentons, soyons un peu fous ...

i- Intégration et dissociations du schéma corporel².

Expériences

Deux personnes se placent l'une à côté de l'autre et positionnent leurs bras avec un cache situé de telle façon que chacun peut voir la main de l'autre, sans regarder sa propre main.

Une troisième personne va pianoter et faire des effleurements sur le dos des deux mains à la fois, exactement de la même façon, pendant 2 à 3 minutes.

Plus ou moins rapidement et dans environ 60% des cas, surgit l'impression que la main que l'on regarde est sa propre main.

Cette expérience peut se réaliser de diverses autres façons sur d'autres endroits du corps, par exemple en touchant le dos d'une personne derrière qui on marche, pendant qu'une autre personne nous touche le dos de la même manière : au bout d'un moment, on a l'impression d'être dans le corps de la personne qui marche devant nous.

La conclusion surprenante est que l'image du corps n'est pas toujours calée avec nos sensations corporelles et le sentiment d'être soi.

Neurodéveloppement

Le Schéma corporel s'intègre progressivement tout au long des 18-20 premières années de la vie.

Il passe par une période fragile au moment de l'adolescence, où l'image de soi est souvent vécue avec plus ou moins de difficultés, voire de souffrance.

La conscience de soi en tant qu'être séparé est aussi fragilisée à cette période, avec des risques accrus de dissociation (voire de début de trouble psychotique) lors de certaines pratiques ou d'utilisation de substances. Bien plus que si on consomme à l'âge de 30 ans.

Qu'est-ce que la dissociation ?

C'est tout simplement le ressenti de ne plus être « dans son corps ».

Cette expérience est extrêmement commune dans notre vie quotidienne : quand nous lisons et sommes dans les images de notre lecture, quand nous écoutons un ami attentivement, quand nous sommes immergés dans un magnifique paysage, quand nous sommes absorbés dans une activité passionnante ...

En thérapie, en hypnothérapie notamment, mais aussi en sophrologie quand nous conduisons une visualisation, quand nous suivons un rêve éveillé libre, ou dans les voyages du yoga nidra, notre client va passer en dissociation par des moments plus ou moins longs.

Ainsi, même la sophrologie peut être d'indication limite chez certains jeunes adultes.

² Une revue très documentée, rapporte des expériences très curieuses, sur les intrications ressentis corporels, image du corps et conscience de soi, par le neuroscientifique Marc Jeannerot : <https://www.cairn.info/revue-de-neuropsychologie-2010-3-page-185.htm>

Dans toutes ces circonstances, il est quasiment impossible de se rendre compte que nous vivons ou avons vécu une dissociation, et ce n'est qu'une pratique approfondie des degrés supérieurs de la méditation qui peut permettre de le remarquer.

Ce processus au départ tout à fait banal, peut par contre se vivre de façon extrêmement désagréable dans diverses circonstances, comme dans un stress traumatique, dans une attaque de panique, un « bad trip » lors de la prise de substances, ou encore certains cauchemars. Cette sensation inconnue et intense de ne plus être dans son corps donne alors la certitude qu'on est en train de mourir, ou bien de devenir fou.

A l'inverse, ce phénomène peut être vécu de façon naturelle voire très agréable lors de la prise de substances, morphiniques par exemple, de champignons, lianes, ... mais aussi dans la relation amoureuse quand nous nous sentons « dans le corps de l'autre » ou encore dans certains états méditatifs avec la sensation de sorties du corps.

Beaucoup plus simplement, certaines personnes vont décrire des dissociations locales, même dans des pratiques simples de SB : sensation que le bras n'était plus le long du corps, qu'une jambe était plus longue que l'autre, qu'elles étaient « au-dessus de leur corps » Ces retours sont importants à considérer, et nous devons les garder en mémoire pour éviter ultérieurement d'utiliser des termes pouvant favoriser une dissociation.

Dans tous les cas, il est important que lors du retour, l'ancrage corporel soit réalisé totalement avant que la personne qui a eu ce genre de vécu ne quitte le lieu de la pratique : ancrage dans les pieds, dans le hara, dans son « moi-peau », marche tonique en talonnant de façon à faire résonner la colonne vertébrale, ...

L'expérience de la transe possède certains points communs avec la dissociation, sans toutefois pouvoir y être assimilée.

Nous verrons ultérieurement dans le cours sur la conscience comment tous ces processus (sensations, images, conscience de soi) sont en fait des phénomènes qui arrivent à notre conscience et l'illuminent.

Ils nous interrogent ultimement sur la grande question du « Qui suis-je ? ».

Le cours de phénoménologie nous apprendra qu'il est possible de réaliser peu à peu ce que l'on appelle « l'époché ». Cette façon de vivre sa vie, qui est au départ la suspension du jugement proposée en philosophie grecque, peut aller jusqu'à une forme prise de distance vis-à-vis des événements de la vie dans lequel est mêlé notre corps, notre schéma corporel dans sa réactivité, ses souffrances et ses bonheurs. Nous reviendrons vers cette prise de distance, qui peut se sublimer en une belle dissociation, un accueil solide, libre, clair, souriant et profondément salubre.