

Sept corps, sept portes sur la vie

La culture dominante de notre époque nous propose de croire à l'existence unilatérale du corps physique, dès que l'on parle du corps de l'être humain. Nous allons essayer de mettre en question cette évidence, selon le nouveau paradigme intégratif, en montrant l'existence de six autres corps tout aussi importants que le corps physique : les corps émotionnel, mental, social, spirituel, énergétique et de la pleine conscience.



Déclarer d'emblée, sans ambages : « *il y a sept corps !* », est un peu provocateur, car pour nous le corps, c'est le seul corps physique. L'autre jour, une idée toute simple m'est venue pour introduire mon propos. Quand on pense au mot "corps", quelle remarque pouvons-nous faire sur ce mot ? Curieusement, il s'écrit avec un "s" à la fin, c'est un mot pluriel, il induit tout naturellement l'idée qu'il n'y a pas un seul corps, mais plusieurs. Je vous convie aujourd'hui à un voyage, pour vous faire visiter nos différents corps ; il y en a au moins sept, comme sept contrées composant cet étrange pays de notre humanité.

de plus, porté par les récentes découvertes scientifiques de son époque, encourageait les chercheurs de vérité à se tourner en priorité vers la matière, vers le corps, vers le monde physique, où règne le monde "sans histoires" des idées claires et distinctes, nouveau paradis (ou paradigme) de la rationalité et de la logique matérialistes, triomphantes. Exit les fumées confuses de l'âme et de l'esprit ! Cela appartiendrait désormais au domaine séparé de la religion et de ses prêtres, ainsi qu'aux métaphysiciens "ergotant" stérilement sur les preuves de Dieu et de l'immortalité de l'âme. Peu à peu, ce cartésianisme, ayant le mérite d'un certain confort mental épris de certitudes simples et terriblement efficaces au niveau de leurs applications techniques, s'est imposé irrésistiblement à tous. Au-dessus de tout, règne la matière et pour l'être humain son corps physique, avec ses armadas de chercheurs scientifiques, pour l'observer et l'étudier sous toutes "les coutures", séparant et émiettant le savoir en une multitude de domaines particuliers. Le dualisme va se transformer peu à peu en un "monisme" matérialiste, unidimensionnel et éclaté en une multitude de savoirs de plus en plus spécialisés. Mais les temps changent ! Et actuellement, on se retrouve un peu comme à la fin du Moyen-Âge, dans une période transitoire difficile, à la fin d'une époque révolue et au début d'une ère nouvelle ; en d'autres termes, nous sommes entrés en pleine crise – et ce n'est pas une petite crise conjoncturelle, ni une crise simplement économique et financière, écologique et sociale –, c'est beaucoup plus grave encore : c'est **une crise globale, une crise intégrale**, demandeuse d'un changement radical. Un indicateur de la gravité d'une crise, c'est le domaine de la santé. À la fin du Moyen-Âge, ce fut la peste bubonique qui semait

partout la terreur en s'abattant mystérieusement sur les villes et les campagnes ; aujourd'hui, ce sont les grandes pandémies virales (vache folle, grippe aviaire, grippe porcine), ou cette terrible maladie de l'époque, le cancer – « *une personne sur deux en sera atteinte et une personne sur quatre va en mourir* », dit le Professeur Belpomme, un éminent cancérologue. Ce cancer est aussi à sa manière une véritable pandémie qui s'abat surtout sur le monde occidental et dont on comprend de plus en plus la dimension représentative d'une époque en pleine crise majeure de sens.

Il y a donc urgence et nécessité, comme Descartes l'a fait de son temps, pour réfléchir à une nouvelle philosophie, une nouvelle vision de la réalité, radicalement différente de l'ancienne, inadaptée, une vision que j'appelle – avec un certain nombre de penseurs et philosophes comme Edgar Morin, Ken Wilber, Erwin Laszlo et bien d'autres – **intégrative ou intégrale**. Cette nouvelle manière de voir le monde se décline au moins en quatre points principaux :

- il s'agit de voir d'abord la réalité en fonction de la globalité ou du Tout – cela s'appelle la **vision holistique**. On ne commence plus par disséquer, séparer, cloisonner la réalité pour la rendre plus simple et la réduire, comme le prônait l'esprit de différenciation cartésien, on transcende la division, par une vision du Tout. Par exemple, l'être humain est bien plus qu'un simple corps physique résultat d'une séparation, c'est un Tout, une totalité, un ensemble qui le transcende et l'inclut.

- En même temps, cet esprit reconnaît la **multidimensionalité**, la variété, la diversité, la complexité de la réalité. Il n'y a pas qu'une seule dimension à privilégier, la dimension matérielle et son corollaire l'expé-



D'abord voir le Tout

Commençons par faire **un peu de philosophie** et réfléchissons pour quelle raison, nous sommes focalisés, presque obnubilés par le corps physique, au point d'en avoir oublié les autres. Cela remonte sans doute à un déterminisme culturel datant d'au moins 400 ans environ. C'était la fin du Moyen-Âge et le début d'une période nouvelle. Descartes, avec son fameux *Discours de la Méthode* (1637), faisait un gros travail de différenciation des qualités humaines et séparait en deux l'être humain : d'un côté le corps, de l'autre l'âme et l'esprit. On appelle cela communément "le dualisme cartésien". Descartes,

rience objective, comme seul critère de vérité. La réalité devient complexe, composée d'une multitude de facettes et aucune ne peut se prévaloir d'une quelconque hégémonie au point de dénier l'existence des autres.

- Le nouvel esprit déclare aussi l'**interdépendance** de ces différentes dimensions de la réalité, à l'intérieur d'un Tout. Toutes les dimensions, toutes les parties s'interpénètrent, sont en interrelation permanente : le principe de séparation et le principe de causalité de la vision scientifique classique volent en éclat, on rentre dans la complexité du monde de l'interdépendance.

- Enfin, ce nouvel esprit croit à l'**évolution**, une évolution globale de tout et en particulier une évolution de l'être humain, **centrée sur l'expansion de la conscience**, c'est-à-dire vers toujours plus de profondeur, d'étendue, de déploiement de cette conscience. Cela n'a plus rien à voir avec l'idée d'une évolution coincée dans le seul progrès matériel ; l'évolution est beaucoup plus large, beaucoup plus globale, une évolution de l'esprit en train de se déployer.

Cette nouvelle vision globale, complexe, interdépendante et en évolution, est sous-jacente à cette théorie de l'être humain en 7 corps. Pour en rendre compte il est pratique d'utiliser des images, des métaphores des schémas. Ainsi, l'ensemble de ces 7 corps peut être comparé à **une échelle à 7 barreaux** que l'être humain est convié à monter, à l'image d'un grimpeur. Au-dessus du corps physique, on trouve le corps émotionnel, puis le corps mental, le corps social, le corps spirituel, le corps énergétique, et le corps de pleine conscience. C'est une échelle qui va d'un échelon matériel à des échelons de plus en plus immatériels, qui part d'un niveau de moindre conscience pour s'élever vers des niveaux plus profonds et plus étendus ; il y a donc un sens à cette échelle qu'on appelle une "**holarchie**", du mot "holon" – un mot créé par Arthur Koestler – qui signifie un tout transcendant et incluant des parties ; on monte vers des holons de plus en plus vastes, de plus en plus complexes, de plus en plus conscients,

qui se superposent les uns aux autres, comme dans un jeu de poupées gigognes. On peut aussi représenter ces 7 corps par **une spirale** qui se déploie en 7 spires s'évasant et s'élargissant de plus en plus, ou par **un hexagone** représentant à chaque angle les 6 corps avec au milieu, les transcendant et les incluant tous, la pleine conscience.

Maintenant que le décor est planté philosophiquement, nous allons passer en revue ces 7 corps, afin de les décrire sommairement et d'en tirer quelques conséquences pratiques d'ordre thérapeutique.

Commençons par **le corps physique**. Difficile d'en parler en deux minutes, alors que depuis 350 ans c'est l'objet principal de toutes les études scientifiques. Quelques métaphores vont encore nous être utiles pour en comprendre les différentes représentations. Il y a d'abord **le "corps-objet"**. C'est une sorte de corps mort ; n'oublions pas que la science médicale a com-

me corps mort, totalement passif, est donc prêt pour toutes les spéculations, opérations, manipulations, dissections des sciences et techniques médicales, pour mieux le contrôler. Mais il y a une autre métaphore qui va le compléter et l'enrichir, c'est celle du "**corps-machine**". Cela a commencé au XVIII^e siècle, avec Vaucanson et son automate, dans une période où les systèmes d'horlogerie suscitaient l'admiration générale. Le corps humain va donc être considéré comme un système mécanique, proche de l'horloge et le médecin devenir un réparateur intervenant quand le mécanisme est endommagé. La discipline la plus importante devient la chirurgie, le médecin devient une sorte d'ingénieur rompu aux sciences physiques et mathématiques. Plus on avance dans le temps, plus le "corps-machine" va devenir sophistiqué ; nous en sommes maintenant aux machines biochimiques, génétiques, neurologiques et les médecins deviennent des ingénieurs de plus en plus pointus, de plus



ensuite discerner les parties...

mencé au XVII^e par la dissection des cadavres, acte de rupture très fort, car cette dissection était interdite par la religion chrétienne, de même qu'elle est toujours interdite dans les pays musulmans. En effet, selon la vision religieuse traditionnelle, après la mort, l'âme reste quelques temps dans le corps et il serait sacrilège d'y toucher. Ce corps-objet, considéré comme un

en plus experts, qui observent ces corps avec des appareillages de plus en plus compliqués, dans de grands établissements de plus en plus vastes, de plus en plus "machiniques", de plus en plus inhumains. Mais heureusement, il y a une métaphore, qui pour ainsi dire "gagne du terrain", c'est le "**corps-terrain**". Elle est très différente du corps-objet et du →

Sept corps, sept portes sur la vie

corps-machine, plus vaste et plus profonde. Elle désigne un corps vivant et complexe, avec une autonomie, des ressources propres, on pourrait presque parler d'une intelligence spécifique. Le thérapeute qui s'occupe du corps-terrain, n'est plus seulement un technicien-réparateur, c'est un éveilleur qui tente de réveiller le terrain du corps pour que ses ressources se remettent à fonctionner. Le "corps-terrain" est aussi un corps ouvert et en interdépendance avec les six autres corps. Pour sa santé, il n'a pas seulement besoin de nourriture matérielle, il se nourrit aussi de nourriture psychique ou de nourriture spirituelle, recherchant les pensées positives, ou les lieux sacrés ou l'écoute d'une musique inspirée. Le corps-terrain se met à vivre d'une vie plus humaine et plus riche. D'ailleurs, dans le même ordre d'idée, la terre n'apparaît plus comme une terre morte, un objet manipulable et corvéable à merci, comme on l'a considérée jusqu'à maintenant, pour en piller les richesses ou la saturer de poisons, mais c'est un être vivant, Gaïa, un être sensible avec une intelligence propre, qu'il faut écouter pour en prendre désormais le plus grand soin. Avec la menace écologique, qui est peut-être la pire des menaces pour l'espèce humaine, une nouvelle conscience est obligée de naître, plus vaste, plus profonde, considérant le terrain, qu'il soit celui de la terre ou celui du corps humain comme un être vivant complexe, sensible, intelligent, ouvert et interdépendant. Le maître mot du corps physique pour le guérir, c'est de **"bien le nourrir"**, pas seulement au niveau matériel, mais avec tous les autres corps, dans une hygiène de vie cohérente et globale.

Mais continuons la montée de notre échelle à sept barreaux, nous trouvons **le corps émotionnel**. Il est plus immatériel, plus étendu, plus vaste, plus fluide que le corps physique. Pour en parler et le comprendre, cela devient plus difficile et les méthodes deviennent plus variées. Certes, on peut le considérer comme un objet d'expérience proche du corps physique (objet ou machine) – comme essaient de le faire la psychologie pav-

lovienne ou les neurosciences avec l'étude des mécanismes du cerveau limbique –, mais il est possible aussi, avec beaucoup de succès, comme le font la plupart des psychothérapies, de le traiter en **"corps-sujet"** à partir d'un ressenti subjectif et grâce à l'introspection. Depuis cent ans, depuis Freud, toutes les psychothérapies portent principalement sur ce fameux corps émotionnel, source de la majorité de nos problèmes psychiques, et il y a des dizaines de théories différentes sur le sujet, curieux mélanges entre des observations objectives et des consensus intersubjectifs de thérapeutes organisés en courants, qui vont et qui viennent au gré des modes. Tout cela provient de la nature même du corps émotionnel très changeant, très complexe, "à cheval" entre le corps physique et le corps mental. Pourtant tout le monde s'est plus ou moins mis d'accord pour parler de **quatre émotions principales**, à caractère universel : la peur, la colère, la tristesse, la joie, avec une multitude de déclinaisons qui s'appellent **les sentiments** (la jalousie, le ressentiment, la haine, l'angoisse, le désespoir, etc.), déclinaisons très variables, teintées par l'empreinte de l'environnement social et l'histoire personnelle de chacun. Au niveau de l'interdépendance, le corps émotionnel est d'abord très lié au corps physique, il s'exprime, se manifeste par lui, il bouge avec lui. Quand les émotions ne peuvent pas s'exprimer, pour

différentes raisons souvent dues à l'éducation ou l'environnement, elles se fixent sur le corps (les muscles, les organes, les tendons) sous forme de tensions, qui constituent ce qu'on appelle communément le stress. Il y a donc, soit des émotions qui s'expriment par des ressentis et des expressions physiques, soit des émotions qui se refoulent sous formes de tensions, mais les deux sont toujours étroitement liés au corps physique. Le corps émotionnel est aussi très interdépendant du corps mental, comme l'ont compris les thérapies comportementales et cognitives (les TCC), montrant l'importance des pensées et des croyances irréalistes et toxiques sur l'apparition des perturbations émotionnelles et vice-versa. Dans le même ordre d'idée, les études neurologiques sur le cerveau expliquent combien **le cerveau limbique**, siège des émotions, est en prise directe avec le néocortex siège du mental pour l'envahir, le bloquer, le contaminer constamment.

Au niveau psychothérapeutique, les méthodes pour traiter le corps émotionnel sont donc très variées et demandent d'emprunter plusieurs voies, de manière intégrative, en fonction de la personne et de son problème. Soit il faut utiliser un certain nombre de techniques ou d'approches psycho-corporelles pour faire sortir et s'exprimer les émotions refoulées (gestalt, analyse reichienne, bioénergie, etc), soit, quand l'origine des émo-



voir leur interdépendance

(suite)

tions perturbatrices est très ancienne, il faut utiliser des techniques diverses de régression (depuis l'anamnèse jusqu'à l'EMDR) afin d'en prendre conscience et de les transformer de manière adaptative au présent ; soit il faut tout simplement travailler à nommer les émotions, en comprendre le sens par le corps mental, afin de s'en distancier, les accepter, puis les transformer. Il ne faut pas oublier bien sûr les substances chimiques médicamenteuses qui transforment la chimie émotionnelle du cerveau par l'intermédiaire des neuromédiateurs comme la sérotonine, ou à l'autre extrême, l'alchimie du corps émotionnel par le corps spirituel ou de pleine conscience qui le neutralise et le transforme. Les maîtres mots du corps émotionnel pour sa guérison, ce sont **“s’exprimer, s’adapter, se métamorphoser”**.

Avec **le corps mental**, nous sommes entrés dans le domaine de la pure subjectivité, de la profondeur intérieure, de l'immatériel ; nous gravissons l'échelle de la conscience vers une des qualités dont l'espèce humaine s'enorgueillit le plus, tellement elle semble transcender et inclure les deux premiers corps, où se trouvent fixées la plupart des espèces animales. Ce corps mental est extrêmement développé, son extension semble exponentielle, il a proliféré en **une multitude de fonctions** : la pensée discursive et le langage conceptuel, la rationalité, la logique, la raison, la mémoire, l'imagination, la pensée symbolique, analogique, synthétique, la volition, la prédiction, etc, etc. Il faudrait aussi parler de toute **sa partie inconsciente** – la face cachée de l'iceberg – liée à la mémoire émotionnelle la plus ancienne et que les différents courants psychanalytiques ont abondamment décrite et développée. On peut même, à l'opposé, tenter de décrire le corps mental de manière objective, comme le fait le cognitivisme, en montrant les mécanismes logiques, rationnels et adaptatifs, et en travaillant sur leurs dysfonctionnements. Il y a donc pléthore de descriptions du corps mental à la mesure de son étendue. Mais, le gros problème du corps mental,



... et l'Évolution

c'est justement son importance, son extension excessive, sa prolifération, sa démesure, de sorte qu'il forme bientôt un monde à part, se séparant des autres corps, les tenant à distance ou **s'en dissociant**, en particulier pour les corps physiques et émotionnels qu'il a tendance à mépriser et détester. Ce fonctionnement sur lui-même, en circuit fermé, va finir par entraîner de nombreuses difficultés, comme si les autres corps finissaient par se révolter, ainsi des personnes hyperrationnels, souvent psychorigides, murées dans leurs pensées, ne ressentant plus aucune émotion ni sensation, et finissant par manifester des troubles somatiques et psychiques. Le travail thérapeutique va être alors de reconnecter le corps mental aux autres corps oubliés. Un autre grand problème du corps mental, c'est qu'en circuit fermé, il va s'adonner immodérément **aux ruminations**, aux procrastinations, au défilé incessant des pensées négatives, entretenues par les perturbations du corps émotionnel. Les TCC ont bien étudié cette question en proposant des techniques très pragmatiques pour reconditionner le corps mental ou mettre à distance ses pensées automatiques et répétitives par la pratique de la pleine conscience. Enfin, ce corps pose encore un autre problème de taille : il vient de son rôle de meilleur serviteur du moi ou de l'ego, en tant que personne séparée, sans cesse en combat ou en protection d'elle-même. Aussi, dès qu'on s'aventure au-delà du moi, en particulier vers les corps spirituel, énergétique et de pleine conscience, le corps mental se sent en danger et bloque des quatre fers. Paradoxalement, ce corps dont l'espèce humaine est si fière, est en fait,

peut-être, le principal obstacle à son évolution. Les maîtres mots d'une thérapie du corps mental sont **“vider et simplifier, reprogrammer et positiver, se désidentifier”**.

Ces trois premiers corps enveloppent donc le moi ; Ken Wilber dirait qu'ils appartiennent au stade du développement humain, pré-personnel et personnel. Ils sont totalement au service du moi, de sa multitude de besoins et de désirs. La plupart des thérapeutes (médecins, psychologues et psychothérapeutes) s'occupent uniquement de ces trois corps. Ils essayaient de limiter les dégâts de la folie et de la misère d'un moi perdu dans la jungle de ses désirs égotiques, en perpétuel conflit avec lui-même et avec les autres. Certains ne s'occupent que d'un seul corps comme la médecine conventionnelle en donnant des médicaments au corps physique, d'autres sont plus intégratifs et s'adressent à deux ou trois corps, comme les psychothérapies humanistes (cf. mon site internet), mais dans tous les cas ce n'est qu'une intégration limitée. En sortant de la prison de ces trois corps, l'intégration devient plus large, plus profonde, et l'être humain peut trouver une réalisation supérieure. Ce n'est qu'en se tournant vers les corps transpersonnels (social, énergétique, spirituel et de la pleine conscience), qu'il peut évoluer et déployer sa conscience. Nous parlerons de cela la prochaine fois.

■ **ALAIN GOURHANT**

www.psychotherapie-integrative.com

Ce texte est la retranscription assez libre d'une conférence donnée à la Sorbonne, le 25/10: 2008, pour l'association « Spasmophilie et Sérénité », sur le thème *Corps et Spasmophilie*.