

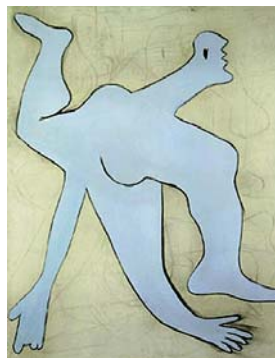
L'image du corps et la conscience de soi



Par
Yvan Joly, M.A.



Étude des proportions d'un corps mâle,
de Leonardo da Vinci.



L'acrobate, de Picasso.

Image du corps et « image du corps »

Laquelle de ces deux images vous semble la plus révélatrice de l'image du corps, de l'image de votre corps? Quand vous agissez dans la vie quotidienne, pour un geste sportif ou encore pour donner une poignée de main, quelle image utilisez-vous? L'image du corps objet ou l'image du corps vécu?

L'image du corps objet, c'est ce que l'on voit, ce que l'on peut mesurer, photographier, dessiner de l'extérieur, comme dans le graphique de Leonardo Da Vinci (à gauche). Cette image « extérieure » fait aussi appel à l'image du corps véhiculée par la culture, un « idéal » au sens d'une idée. Cet idéal est aussi un univers du possible biomécanique, et pour certains, surtout au plan social, un attracteur, une image à laquelle on veut se conformer.

Mais l'image du corps, c'est aussi ce que l'on ressent de soi-même dans l'expérience intime du corps aux plans sensorimoteur, kinesthésique et proprioceptif. En ce sens, la représentation de *L'acrobate* de Picasso (à droite) est sans doute plus proche de la « réalité » du corps vécu que le graphique réaliste et géométrique de Leonardo. En fait, nous pouvons prétendre que très peu de gens ont une image

du corps « conforme » à la réalité du corps physique. D'une certaine manière, le corps objet physique propose un idéal asymptotique... on y tend mais l'atteint-on jamais? En fait on peut penser qu'il y a là le projet d'une vie.

Une étude de Gelly (1992) sur les opérés de la main est particulièrement intéressante au sujet de cette comparaison entre le corps objet et le corps vécu. Le chercheur a identifié que toute disponible que soit la main objet bien « réparée », c'est la relation de la main objet à l'image de la main qu'il fallait aussi traiter. La plupart des gens ont de leur main une image ressentie de trois ou quatre doigts. Les enfants, en fait, commenceraient avec une image d'une unité, puis de deux unités alors que le pouce se distingue, puis de trois, etc. Notre image du corps se construit ainsi dans l'usage, dans l'apprentissage et à travers le temps et le mouvement, bref, dans l'expérience. Notre image peut donc se développer tout au long de notre vie. En général, pour ne prendre que cet exemple de la main, seuls les athlètes ou les musiciens ont une représentation proche de leur potentiel physique. Pour la plupart des personnes qui ne s'investissent pas dans la mise en adéquation de leur image physique et de leur image vécue, l'écart peut être plus ou moins grand, parfois dramatiquement disproportionné.

On n'est peut-être pas loin ici de la définition de la névrose de Karen Horney: quand à notre insu on fait le contraire de ce que l'on pense. Ou quand on ne réussit pas à ajuster son image aux images que la société voudrait bien nous voir adopter. La névrose aurait-elle ainsi une base somatique dans la non-adéquation entre l'image du corps et « l'image du corps »? Schilder (1968) l'avait déjà annoncé: « l'image du corps n'est jamais une structure complète; elle n'est pas statique; il y a toujours des perturbations » (p. 287).

Moshe Feldenkrais, auteur d'un livre intitulé *La conscience du corps* et instigateur de la méthode du même nom, aimait dire quant à lui que si l'on ne sait pas ce que l'on fait, on ne peut pas faire ce que l'on veut. Physicien et ingénieur, ceinture noire de judo et athlète accompli, Feldenkrais (1971, 1990) a élaboré dès 1945 une méthode très rigoureuse pour permettre l'apprentissage de la conscience du corps. Sa méthode comporte un travail de groupe guidé par la parole et un travail individuel guidé par les mains. Les leçons de la méthode Feldenkrais permettent aux personnes qui s'y exposent de clarifier leur image du corps et de faire se rencontrer



de plus en plus l'image du corps vécu et l'image du corps objectivé, une sorte de synthèse entre Picasso et Leonardo Da Vinci. Ce chemin de construction et de conciliation de l'image du corps est un projet dans lequel on peut vouloir s'engager pour des raisons personnelles, artistiques, sportives, éducatives, ou pour des bénéfices thérapeutiques dans le domaine psychologique ou physique, pour des raisons de santé, de réadaptation, de prévention. C'est là mon champ de pratique et de recherche depuis plus d'une trentaine d'années.

Retour en arrière: de l'intelligence « artificielle »?

Mon intérêt pour l'image du corps, *a contrario*, remonte aux années 1970. Je venais de terminer un mémoire de recherche en psychologie fondamentale, plus précisément en « Human Information Processing » et en intelligence artificielle. Le domaine s'est depuis appelé « sciences cognitives ». Il s'agissait alors de simuler sur ordinateur le processus par lequel les humains résolvent des problèmes. À l'époque on croyait que les sens appréhendaient l'information du monde « réel » et que la machine-cerveau recevait et manipulait cette information de façon symbolique et logique, deux erreurs épistémologiques évidentes aujourd'hui, mais qui suscitaient déjà chez moi une angoisse bien corporelle.

Par ailleurs, dans ce type d'approche centrée sur l'étude des processus, j'étais fasciné par le fait que l'on considérait que l'intelligence, sinon toute la cognition ou même tout le comportement, sont une question de stratégie, c'est-à-dire le résultat d'une certaine façon de faire que nous apprenons — ou pas ! — au cours du développement. Si nos façons de faire s'apprennent, elles sont donc modifiables, plastiques. Si elles ne nous conviennent pas, on n'a qu'à s'en donner d'autres. Plutôt que de travailler sur nos problèmes et de devenir des experts de nos difficultés, devenons des experts de l'apprentissage, développons le potentiel et les ressources, stimulons la plasticité. Cet *insight* allait devenir crucial dans ma compréhension du comportement et ma pratique de l'intervention.

Le virage somatique des sciences cognitives

Depuis 1990, en particulier depuis que les méthodes de visualisation fonctionnelle permettent de voir le cerveau en action, les sciences cognitives vivent elles aussi une transformation: elles s'éloignent de la manipulation des symboles et se rapprochent de l'incorporation, de l'incarnation et de l'inscription de l'organisme vivant et pensant dans l'environnement (Rosenfield, 1993). En fait, même dans la construction des robots, c'est le modèle cognitif incorporé qui s'impose de plus en plus (Sender, 2003). Les robots

sont maintenant conçus pour apprendre de leur expérience et se construire une représentation de l'environnement dans l'action, dans l'inter-action. C'est le monde à l'envers: plutôt que de modeler les humains avec des machines comme dans les années 1970, on modèle les machines sur les humains. On se rend finalement compte que les stratégies du vivant offrent peut-être les modèles les plus sophistiqués!

Dans ce courant que certains nomment maintenant « cognition incarnée » ou « cognition située » (Clark, 1997; Maturana et Varela, 1994; Feinberg, 2001; Ledoux, 2003; Kirshner et Whitson, 1997), il est devenu manifeste que toute activité de connaissance, même nos pensées les plus abstraites, les plus spirituelles, les plus « psychologiques », sont maintenant reconnaissables dans l'activation même du cerveau et dans l'organisme total situé dans son contexte, dans son environnement. « L'évolution a conçu un cerveau dont la fonction est de représenter l'organisme et par là de représenter indirectement tout ce avec quoi l'organisme interagit (Damasio, 1999, p. 117). « L'image du corps est le cadre de référence du cerveau et toute autre expérience émerge de ce cadre de référence [...]. La seule image à laquelle le cerveau peut toujours se référer c'est celle du corps » (Rosenfield, 1996, p. 49). Ainsi donc, les « choses » de l'esprit sont reconnues comme des activités cérébrales. Le psycho ne s'oppose pas au somatique mais entre en résonance avec lui. On ne peut avoir de psychologique sans avoir du somatique » (Varela, 1995, p. 22).

Par ailleurs, si on arrête de couper le corps en systèmes et morceaux séparés — le découpage en morceaux est un moyen certain de s'éloigner du vivant ! — on se rend compte rapidement que le cerveau se développe et fonctionne essentiellement en relation avec le corps total. « La boucle sensori-motrice est à la base de la configuration même de ce qui se passe dans le cerveau » (Varela, 1995, p. 22). Par ailleurs, il n'y a pas de perception sans action; il n'y a pas d'action sans perception (Berthoz, 2003). Deux autres dualismes sont ainsi dénoncés, celui du cerveau-corps et celui de la perception-action.

À titre d'exemple, la mémoire elle-même est un événement de tout l'organisme, et n'est pas seulement localisée dans telle ou telle partie du cerveau. La mémoire fait une référence au sens de soi tel que vécu dans l'image du corps qui elle-même fait partie de ce qui est remémoré (Rosenfield, 1996, p. 41). Autres exemples, un mouvement sportif imaginé, une pensée angoissante, une question éthique, un souvenir de voyage ne sont pas des événements psychologiques et ne sont pas « lisibles » que dans le cerveau. La pensée, les émotions, les sensations, l'abstraction sont vécues dans la musculature, le rythme cardiaque, la respiration, la posture, et ce, même si de l'extérieur le corps manifeste peu de mouvements dans l'espace. Croire que la pensée est un événement « psychique »

séparé du corps est en fait une erreur épistémologique (Damasio, 1995) que l'histoire contemporaine ne peut plus justifier autrement que par des « raisons » historiques. « Toutes les activités du cerveau s'accompagnent et s'expriment par le mouvement » (Berthoz, 1998, p. 68). La vie elle-même sans l'implication du mouvement de tout l'organisme situé dans l'environnement est inconcevable.

L'éducation somatique, pour une maturation de l'image du corps

Dans ma formation de chercheur en sciences cognitives, j'avais apprécié vivement l'intérêt porté à l'apprentissage et à la plasticité du comportement. J'ai retrouvé ce même intérêt au détour, dans certaines méthodes somatiques, plus particulièrement dans celles que l'on nomme les méthodes d'éducation somatique¹. J'en connais d'expérience une vingtaine, mais je me suis arrêté plus particulièrement à la méthode de « Prise de conscience par le mouvement » et à « L'intégration fonctionnelle », élaborées par Moshe Feldenkrais². L'éducation somatique est le champ disciplinaire d'un ensemble de méthodes qui ont comme objet l'apprentissage de la conscience du corps en mouvement dans l'environnement. Le « soma », c'est le corps vivant, le corps au « je », le corps vécu de l'intérieur. C'est le philosophe grec Hésiode qui le premier établit cette définition du soma reprise depuis par les pionniers de la somatique (Hanna, 1978, 1989 et la revue *Somatics*³). Le soma ce n'est pas le corps objet « animé » d'un esprit, ce n'est pas le cadavre, ce n'est pas le corps machine visualisé et mesuré par des appareils soi-disant « objectifs ». Le soma, c'est le vivant qui se sent et se sait vivre, c'est la personne incorporée, unifiée.

Les méthodes d'éducation somatique sont en fait à mon sens des méthodes de sciences cognitives appliquées. Varela (1995, p. 22) propose même que non seulement les praticiens mais les chercheurs en sciences cognitives se forment dans ces pratiques de la prise de conscience et de la présence. En effet, comment peut-on aborder l'expérience du corps vivant sans avoir une expérience poussée d'être soi-même corps vivant et sans être soi-même en recherche?

En éducation somatique, l'image du corps est centrale. Elle est considérée comme un *work in progress*, comme un potentiel à développer et non comme un défaut à corriger ou une pathologie à traiter. L'éducation somatique, comme d'autres approches contemporaines y inclus en psychologie, est foncièrement stratégique et éducative. Par des exercices exploratoires, des mises en situation, des propositions de mouvements variés et inhabituels, l'image du corps est remise en développement, la personne est invitée à la maturation et au raffinement de son image. Il y a bien des bienfaits thérapeutiques, mais il s'agit avant tout de développer le potentiel de possibilités, de stimuler des variations dans le système nerveux,

concrètement, dans le mouvement du corps vécu dans l'espace. C'est ce projet de l'éducation somatique que j'entreprends avec mes clients ou patients, que je préfère d'ailleurs appeler « élèves » puisque c'est bien d'un cadre pédagogique qu'il s'agit ici : apprendre la conscience du corps, compléter et ajuster l'image de soi, développer la conscience.

De la conscience du corps à la conscience de l'autre

J'espère avoir établi ici que sans le corps entier en mouvement dans l'environnement, le cerveau n'est rien, la conscience est impossible et l'apprentissage irréalisable. Mais plus encore, ce que nous sentons dans notre propre corps est à la base de ce que nous pouvons appréhender des autres. Nous n'avons aucun accès direct aux états des autres personnes, sinon par l'expérience même de notre propre corps. C'est ce que les découvertes récentes sur les « neurones miroirs » et le système de résonance sensorimotrice (que d'aucuns considèrent pour les neurosciences aussi importantes que les découvertes sur l'ADN pour la génétique) mettent en évidence (Decety, 2002, 2003, 2004).

Tout d'abord, il est essentiel d'avoir une conscience de sa propre expérience pour distinguer ses actions et ses pensées de celles des autres. Par ailleurs, pour la compréhension des intentions, des émotions, des pensées des autres, nous devons en référer à l'expérience de notre propre corps. Les bases mêmes de l'empathie (Berthoz, 2004) si chère aux professions de la relation d'aide sont ainsi somatiques au sens où l'empathie s'appuie sur l'expérience du corps vécu et sur la capacité de distinguer son expérience de l'expérience d'un autre. Bref, l'empathie se joue sur fond d'image du corps.

Enfin, les découvertes autour du système de résonance montrent que nous ne pouvons avoir de la résonance en nous que pour les gestes et expériences que nous pouvons réaliser ou au moins imaginer (Decety, 2003, p. 84). Avons-nous donc le choix comme psychologues de laisser l'image du corps en jachère? Pouvons-nous vraiment faire l'économie du corps conscient dans la formation et le développement de notre personne, de notre profession?

Yvan Joly, psychologue, est formateur international en éducation somatique (Méthode Feldenkrais®). Au cours des 25 dernières années, il a enseigné dans une quinzaine de pays. Au Québec, il est chargé de cours au département de danse de l'UQAM et président du Regroupement pour l'éducation somatique.

Pour accéder aux références bibliographiques et lire une version plus complète de cet article, nous vous invitons à consulter le site Internet d'Yvan Joly, www.yvanjoly.com, dans la rubrique Articles, puis Méthode Feldenkrais et la psychologie.

Références

1. Voir www.education-somatique.ca.
2. Voir www.feldenkrais.qc.ca, www.feldenkrais.com.
3. Voir www.somaticsed.com.