

Jalons pour une pratique  
psychocorporelle

Du même auteur :

*La danse dans le processus thérapeutique*  
*Fondements, outils et clinique en danse-thérapie,*  
sous sa direction, érès, 2012 (1<sup>re</sup> édition 2006).

Ont collaboré à cet ouvrage

Précylia Batista  
Marion Bernard  
Françoise Giromini  
Philippe Mensah  
Lise Molina  
Camille Poultorak  
Jean-François Sereni

Benoît Lesage

Jalons pour une pratique  
psychocorporelle

Structure, étayage,  
mouvement et relation

 érès

## REMERCIEMENTS

Certains auteurs m'ont particulièrement étayé et reviennent souvent dans le texte. Je rends hommage à leur travail : Alain Berthoz, André Bullinger, Antonio Damasio, Marie Raullier et Albert Coeman, Suzanne Robert-Ouvray.

Parmi ceux qui m'ont inspiré, j'ai une reconnaissance plus particulière pour ceux qui ont mis en place une pratique corporelle et su développer une vraie théorie du corps.

C'est en premier lieu Godelieve Struyf, dont l'enseignement reste pour moi une clé de voûte, et ses deux principaux assistants de l'époque, Alain D'Ursel et son imagination sans limite pour développer la conscience corporelle, et Philippe Campignon avec qui j'ai eu de nombreux échanges, en particulier lors de journées inoubliables passées ensemble au laboratoire d'anatomie de la faculté de médecine de Besançon. C'est aussi Irmgard Bartenieff, approchée à travers la collaboration avec Angela Loureiro, laquelle a effectué une lecture critique de la deuxième partie et précisé de nombreux points.

Il me faut également souligner ma dette envers d'autres praticiens et auteurs : Gerda Alexander, Matthias Alexander, Bonnie Bainbridge-Cohen, Blandine Calais-Germain, sans oublier les enseignants et collaborateurs qui m'ont ouvert au travail du corps : Sylvie Leriche-Holveck (pour l'eutonnie), Suzon Holzer (danse et technique Alexander), Yves Laval (ostéopathie et fasciathérapie), Angela Loureiro (Laban Movement Analysis et Bartenieff), Bernard Mathieu (karaté), Michel Raji (danse et rythme), Odile Rouquet (kinésiologie appliquée au mouvement), Noëlle Thiernes (énergétique et qi gong), Estela Undurraga (rythme et Laban Movement Analysis), Christine Wahl (danse, ostéopathie).

L'idée de ce livre a pris forme lors d'échanges avec Françoise Giromini dont le soutien et l'éclairage ont été précieux.

Le travail de relecture a été effectué par Lise Molina et Angela Loureiro qui ne m'ont épargné aucune virgule ni aucun trait d'union.

Conception de la couverture :  
Corinne Dreyfuss

Réalisation :  
Anne Hébert

Version PDF © Éditions érès 2014  
CF - ISBN PDF : 978-2-7492-3371-0  
Première édition © Éditions érès 2012  
33, avenue Marcel-Dassault, 31500 Toulouse, France  
[www.editions-eres.com](http://www.editions-eres.com)

Aux termes du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction ou représentation, intégrale ou partielle de la présente publication, faite par quelque procédé que ce soit (reprographie, microfilmage, scannérisation, numérisation...) sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

L'autorisation d'effectuer des reproductions par reprographie doit être obtenue auprès du Centre français d'exploitation du droit de copie (cfc), 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris, tél. 01 44 07 47 70, fax 01 46 34 67 19.

# Table des matières

INTRODUCTION	
Entre pédagogie et relation d'aide : l'engagement corporel .....	7
<b>L'ÉTAYAGE AU CORPS : ENJEUX ET PROCESSUS</b>	
CORPS ET PSYCHISME, UNE RELATION D'ÉTAYAGE .....	17
Avoir un corps, le fréquenter... ou non .....	17
Le corps en situation : complexité et globalité .....	19
Les cartes brouillées .....	21
Le sentiment de soi comme intégration du corps .....	24
Le corps comme matrice psychique .....	28
Corps et projection : l'espace et le temps .....	30
Une respiration du monde... ..	33
STRUCTURES .....	37
Rejouer le monde selon sa structure .....	37
Coordination .....	38
Mémoires toniques et verticalisation .....	40
Appui, adresse et sécurité .....	42
Axialité, plans et spatialisation .....	43
Temporalisation, énergie et rythmicité .....	45
Les grands thèmes de la structuration psychocorporelle .....	46
Pour une pratique corporelle instauratrice .....	47
IMAGES DU CORPS, CORPORÉITÉ ET PSYCHOPATHOLOGIE .....	51
L'image du corps comme processus .....	51

Corporéité et identité.....	55
Un signifiant flottant.....	57
Sentiment de soi, intégration, interaction et mémoires du corps.....	58
Image du corps et psychopathologie.....	60
L'abord psychocorporel : un travail des images du corps.....	62
De l'intérêt du psychocorporel en clinique.....	63

## LA CONSTRUCTION PSYCHOCORPORELLE

INTRODUCTION.....	69
LA DYNAMIQUE DES FLUX : FORMES, POSTURES ET MOUVEMENT.....	73
Destin animé.....	73
Respiration.....	75
Shaping.....	76
Flux de tension et flux de forme.....	77
<i>La modulation tonico-posturale</i> .....	78
<i>Les cinq clés de la modulation tonique</i> .....	79
Système musculaire.....	83
Flux et mouvement.....	85
<i>Libre et condensé : les qualités du flux</i> .....	85
<i>Deux façons d'être : l'oscillation</i> .....	86
<i>Explorer les flux</i> .....	88
<i>La scansion du flux : le rythme</i> .....	89
Flux posturo-moteurs : l'alphabet des chaînes musculaires.....	92
<i>Typologies et schèmes posturo-moteurs</i> .....	92
<i>Affinités spatiales et Imaginaire</i> .....	94
<i>Une lecture psychomotrice des schèmes posturo-moteurs</i> .....	95
<i>La cyclicité des schèmes posturo-moteurs</i> .....	96
<i>La complémentarité des Flux</i> .....	98
DEDANS/DEHORS.....	105
La problématique des limites.....	106
<i>La perméabilité sélective</i> .....	108
<i>Limites et transitionnalité</i> .....	110
L'abord psychocorporel du dedans/dehors.....	111
<i>Contours et densité</i> .....	112
<i>Structures : systèmes et schèmes</i> .....	114
<i>Entre dedans et dehors : rythme et création</i> .....	119
<i>Deux types de spatialité</i> .....	122

Table des matières

POIDS : DIALECTIQUE DU SUPPORT ET DE L'APPUI.....	127
Poids et dialogue tonique.....	128
Le squelette et les appuis.....	130
<i>Intégrer le squelette</i> .....	130
<i>Construire le geste à partir des appuis osseux</i> .....	132
<i>Appuis, support et mémoires</i> .....	133
Poids et réponse au support.....	134
<i>Donner son poids et rebondir : dynamique de la verticalisation</i> .....	134
<i>L'usage du corps</i> .....	137
<i>La tension postérieure</i> .....	138
<i>La négation du poids et l'agitation des bébés...</i> .....	139
La construction du corps.....	141
<i>Grounding</i> .....	141
<i>Poids et expressivité</i> .....	144
AXIAL'POURSUIITE : AXE ET SPATIALITÉ.....	147
L'axe, une donnée corporelle et psychique.....	147
<i>Anatomie et sémantique</i> .....	149
<i>Axe et axialité</i> .....	149
Distinguer et relier.....	150
<i>Connexions et plans de l'espace</i> .....	150
<i>Construction du corps et inscription dans les plans</i> .....	152
<i>Géométrie</i> .....	152
Valeurs expressives et symboliques des axes et plans.....	153
<i>Symbolique des axes</i> .....	154
<i>Implications psychologiques des plans</i> .....	155
Construire son axe/instruire le sujet.....	156
<i>Contenance, permanence, rassemblement et axialisation</i> .....	156
<i>Intégration sensori-tonique et axialité</i> .....	158
De l'axe à l'espace.....	159
<i>Vestibule, habitat et relation</i> .....	160
<i>Intégration vestibulaire : soi et autrui</i> .....	161
<i>Phylogenèse d'un système d'accordage</i> .....	162
Construire l'axialité.....	163
<i>Intégrer les plans</i> .....	163
<i>L'éveil kinésiologique de l'axe</i> .....	165
L'USAGE DU CORPS ET L'ORGANISATION DU GESTE.....	171
Usage et mésusage du corps.....	173
L'apprentissage du corps.....	176
Quelques principes fonctionnels.....	177
<i>Articuler</i> .....	177

L'exploration du mouvement .....	179
Mémoire phylogénétique du geste .....	182
<i>Motricité précâblée</i> .....	182
<i>Coordinations</i> .....	185
Schémas de mouvement .....	188
<i>Schémas locomoteurs et patterning</i> .....	188
<i>Bartenieff : schémas et connexions</i> .....	190
<i>Les schémas au point de vue développemental</i> .....	205
L'usage du corps pour un geste intégrateur .....	205
LA QUALIFICATION ET L'EXPRESSIVITÉ DU GESTE .....	207
Les nuances du geste .....	208
<i>La négociation des paramètres du geste : la grille de l'Effort</i> .....	208
<i>La combinaison des facteurs</i> .....	209
<i>Nuances du geste/nuances de soi</i> .....	210
Le système moteur en tant qu'instaurateur psychique .....	212
<i>Geste et pensée</i> .....	212
<i>Geste et langage</i> .....	214
Les formes de vitalité .....	215
<i>Une catégorie d'expérience bien particulière</i> .....	215
<i>La création du sens</i> .....	216
Les formes gestuelles dans une visée thérapeutique .....	218
<i>Reformaliser l'expérience</i> .....	218
<i>Entrer dans la narration</i> .....	219
SENTIR, NOMMER, SYMBOLISER : UN TRAVAIL DE CONSCIENCE CORPORELLE .....	221
Corps-écrit, corps-écran, corps-écran .....	221
Enrichir la proprioception .....	223
L'approche des systèmes .....	223
Éducation somatique et conscience corporelle .....	226
Ajuster et jouer avec les représentations : l'intégration anatomo-fonctionnelle .....	230
Représenter et présenter : vers une symbolisation .....	233
<i>Représenter/symboliser</i> .....	233
<i>Représentation et présentation</i> .....	235
La raison du sensible et le travail du thérapeute .....	236
<i>Le respect des défenses et la stratégie de la sécurité</i> .....	236
<i>Le corps-antenne du thérapeute</i> .....	238

## FRAGMENTS CLINIQUES

TOUCHER : DU TABOU AU CADRE .....	243
<i>Benoît Lesage</i>	
LA MÉDIATION EN PSYCHOMOTRICITÉ .....	253
<i>Françoise Giromini</i>	
DU REPLI CORPOREL AU CORPS MÉDIATISÉ .....	265
Présentation d'un cheminement clinique à travers une réflexion sur la médiation thérapeutique en psychomotricité	
<i>Camille Poultorak</i>	
ALBAN, D'UNE INCAPACITÉ À RETENIR À LA CONSTRUCTION D'UN CONTENANT .....	277
<i>Jean-François Sereni</i>	
ARTICULATION AU SEIN D'UN GROUPE D'ENFANTS INSTABLES .....	287
<i>Philippe Mensah</i>	
QUAND LA TRACE FAIT SENS Traumatisme psychocorporel et médiation corporelle : une voie d'abord possible ? .....	297
<i>Précylia Batista</i>	
LE CORPS-MAISON Expérience d'un groupe de structuration psychocorporelle avec des patients schizophrènes .....	307
<i>Marion Bernard</i>	
LE DIVIN BOITEUX .....	319
<i>Lise Molina</i>	
LES DÉBOIRES/MÉMOIRES DE GAËLLE .....	327
<i>Benoît Lesage</i>	
IMAGES... ..	331
<i>Benoît Lesage</i>	
CONCLUSIONS. Accord Secret / À Corps Se Créé .....	357
BIBLIOGRAPHIE GÉNÉRALE .....	361
INDEX DES NOMS D'AUTEURS CITÉS .....	367
INDEX THÉMATIQUE .....	371

## Introduction

# Entre pédagogie et relation d'aide : l'engagement corporel

Si nous pouvions nous souvenir des mois qui ont précédé et suivi notre naissance, l'intrication corps-psyché nous apparaîtrait comme une évidence. Le fœtus, puis le bébé, se construisent sur tous les plans : au fur et à mesure que le corps se définit, qu'il prend forme et consistance, que les tissus se différencient, que le système nerveux se met en place, naît aussi un sens de soi, d'une permanence, lié aux capacités de relation que le corps soutient. En édifiant son corps, le bébé s'identifie, se relie, mémorise, devient un soi-même.

Nous ne sommes plus des bébés... Cependant, le lien fondateur corps ↔ psyché demeure, comme entre les deux faces de la même médaille, chacune assurant un fonds à l'autre, dans une relation d'étayage mutuel.

Le propos de ce livre est d'examiner précisément la notion de structuration psychocorporelle, c'est-à-dire comment le travail du corps peut nourrir et répondre à un travail psychique. Il concerne d'une part les professionnels engagés dans une relation d'aide et qui interrogent la pertinence des médiations corporelles, d'autre part les pratiquants ou enseignants en techniques corporelles. Nous aurons à considérer ce qui structure le corps, dans ses limites, la posture, le geste, pour clarifier cette circulation psychosomatique que lesdits professionnels pressentent ou expérimentent, mais aussi pour préciser ce que recouvre cette expression de « construction corporelle ».

### COMMENT ON EN ARRIVE LÀ...

En tant que médecin et sportif, j'ai toujours accepté que le corps puisse être objet de soins et d'attention, qu'il puisse être travaillé et entraîné, instrumentalisé en somme. Je ne renie pas cette dimension qui m'a conduit, adolescent, en compétition

à des niveaux régionaux et même nationaux, et aujourd'hui encore je ne refuse pas par principe l'effort d'une longue marche, voire d'un jogging, qui me mettent face à des limites chaque année plus évidentes. Mais je n'en suis pas resté là et diverses rencontres et pratiques m'ont plongé dans un tout autre rapport au corps. Par la danse contemporaine (mais aussi jazz, contact, butô), je commençai à explorer les résonances entre état corporel, geste et émotion. C'est un milieu qui, tout en considérant l'importance de la technique, et souvent pour la valoriser ou mieux l'assimiler, est naturellement ouvert à des approches complémentaires. En découvrant, au fil des rencontres, des méthodes telles que l'eutonnie ou le Feldenkrais, ou encore la lecture du mouvement dansé (qui se présentait alors comme « kinésiologie »), il s'agissait d'explorer les liens entre conscience corporelle, usage du corps et expressivité. Par ailleurs, la médecine du sport me laissant insatisfait, et pour soigner aussi quelques blessures personnelles, je consultai des ostéopathes et des acupuncteurs qui m'ont convaincu : cela « marchait », et surtout chaque rencontre avec ces praticiens m'apportait quelque chose d'autre, mal identifié à l'époque. Passer entre leurs mains était apaisant et unifiant à la fois. Ce bien-être que je ressentais et poursuivais aussi dans le sport, et surtout la danse, me posait question. J'ai eu la chance de faire ma thèse de médecine, puis une autre en sciences humaines, sous la direction du professeur Rivolier, lui-même médecin, psychologue, philosophe, qui m'a accueilli au laboratoire de psychologie appliquée à la faculté de Reims. C'est à cette époque que je rencontrai aussi la systématique des chaînes musculaires de Godelieve Struyf à Bruxelles, qui me permit d'explorer précisément les résonances entre construction du corps – ajustement postural, importance du geste structurant – et ce qu'on peut qualifier de « psychomotricité », en particulier imaginaire et symbolique, et ce qu'elle appelait « pulsion psychocomportementale ». En clair, la façon dont on se tient, bouge, use du corps, n'est pas sans liens avec la façon dont on vit, se présente, ce vers quoi on s'engage, le type de relations qu'on noue. Soigner à partir des chaînes musculaires, c'était aussi éduquer, apprendre à bouger, fréquenter son corps, en construire une conscience par la perception et la représentation. Les manœuvres techniques ne prenaient sens que dans cette perspective globale. Par la suite, je me suis ouvert logiquement à la danse-thérapie et à la psychomotricité, tout en découvrant le monde du tai-chi-chuan, du qi gong et de l'énergétique en thérapie manuelle.

#### UNE CONCEPTION LARGE DU « PSYCHOCORPOREL »

C'est donc dans les champs du soin, de la relation d'aide, mais aussi de la pédagogie et de l'expressivité, que je me situe. Si l'on considère comme « psycho-

corporelles » les méthodes qui appréhendent l'être humain à la fois dans sa dimension psychologique et corporelle, il est clair que ce livre traite aussi du psychocorporel. Je me sens cependant un peu à l'étroit dans cette définition qui n'envisage pas assez l'aspect expressif, ouvrant à l'artistique, à la création, et qui surtout ne souligne pas assez un point essentiel. En effet, plutôt que de mettre en jeu le corps pour atteindre une sphère psychique, et réciproquement, ce qui retient mon attention est la constitution d'une unité psyché-soma, interrogeant par là la nature même des relations entre ces deux sphères.

Le domaine du psychocorporel mérite d'être précisé. Il regroupe des praticiens et des techniques qui s'ancrent dans un postulat commun : par le mouvement, la perception, la représentation, la conscience, la voix..., la mise en jeu du corps mobilise la sphère psychique.

En amont des outils d'engagement corporel – je pense par exemple au rythme, à l'expressivité gestuelle, à la relaxation et aux techniques de modulation tonique –, se pose la question d'une construction du corps. À l'extrême, on peut l'envisager de façon autonome, comme c'est le cas dans la plupart des techniques sportives, même s'il est entendu que « le mental y est pour beaucoup ». Mais le psychisme n'est alors qu'un instrument au service de la machine et le clivage persiste.

Or il existe des pratiques qui investissent le corps sans le cliver du psychisme. Elles visent même davantage : établir une circulation et une résonance entre les deux sphères. On est alors attentif aux sensations, qui deviennent en l'occurrence des perceptions puisqu'elles se construisent, on engage des images, et pas seulement des visualisations qui se veulent opérantes. On explore comment une mise en jeu corporelle, une posture par exemple, ou le niveau auquel on bouge (bas, haut...), suscitent ou décèlent des images, et à l'inverse comment celles-ci meuvent et émeuvent le corps.

L'émotion et l'affect y sont aussi intégrés : on accepte et reconnaît les effets émotionnels d'un travail corporel. Mieux, on valorise cette sphère. C'est en particulier la notion de mémoires corporelles, ces affects qui se manifestent quand on explore par exemple certaines directions ou qualités du geste. Bien souvent, on intègre également la dimension intersubjective : à travers le geste, la voix, le niveau tonique, se développe un dialogue qui se nuance, la relation s'établit. On constate alors à quel point le dialogue corporel se soutient de formes et de dynamiques, et que cette formalisation ouvre la voie à la formulation, qui peut être verbale, mais pas exclusivement. On éprouve alors l'ancrage corporel de la symbolisation.

C'est aussi bien souvent la conscience qui est sollicitée : conscience de soi, de sa densité et ses limites, de ce qui se joue en soi, conscience d'être là en somme, qui renarcissise au besoin.

Cette exploration convoque donc différents niveaux : somatique, car le travail proposé peut être précis et technique, mais aussi psychique, c'est-à-dire affectif et cognitif, ainsi que relationnel.

Dès lors qu'est travaillée la résonance entre ces différents niveaux, on est dans la perspective psychocorporelle.

## CONSTRUIRE UNE UNITÉ PSYCHOCORPORELLE

Il s'agit donc d'une visée intégrative, qui se déploie dans deux champs connexes : la pédagogie – on pourra préférer « psychopédagogie » – et le soin.

Le recours aux médiations corporelles pour remanier une organisation psychique, réaménager la relation, relève du psychocorporel, au même titre que les pédagogies du geste qui font le détour par l'investigation du corps dans ses dimensions émotionnelles et mémorielles. Modifier un état tonique pour faire éprouver une autre façon d'interagir et d'échanger, donner à percevoir les limites et jouer sur l'alternance ouvert/fermé, réguler les flux de mouvement et explorer comment la relation se module, revisiter des coordinations de base en replongeant dans l'univers du bébé, sont des exemples précis de travail psychocorporel.

Les ressources techniques sont à puiser dans diverses méthodes : relaxation, eutonnie, Feldenkrais, Matthias Alexander, gymnastique holistique, Body-Mind Centering (BMC), Bartenieff, mais aussi yoga, tai-chi-chuan, qi gong... Les citer toutes ici est impossible et n'aurait d'ailleurs aucun intérêt, car mon propos est de dégager des problématiques pour interroger la corporéité et préciser les axes de travail et les outils de l'abord psychocorporel.

Le corps – il est temps de le préciser – est dans cette perspective envisagé de façon large : il comprend bien sûr les structures anatomiques et leur organisation, mais aussi leur intégration dans le mouvement et la relation, ainsi que la représentation et la conscience que chacun en construit. Il s'agit donc d'un corps mouvant, relié, expressif, support d'une identité, abordé et travaillé dans le cadre global de l'étayage mutuel corps-psychisme. Ce concept d'étayage est essentiel pour saisir les enjeux du psychocorporel. Il ne s'agit pas seulement de recourir à la médiation corporelle pour mobiliser la sphère psychique, il y a une unité psychocorporelle à construire.

Les patients, les élèves, nous présentent des corps mal ou peu organisés. C'est parfois une désorganisation par la pathologie ou un accident, mais il s'agit plus fréquemment de fonctions qui ne sont pas mises en place. Il y a défaut d'instauration, et cela se décrypte dans la façon de bouger, de se tenir, de se situer dans son histoire propre et à l'égard d'autrui.

De manière générale, le travail corporel se déploie à deux niveaux. Il peut s'agir d'instrumenter, d'user du corps, comme dans l'entraînement d'un coureur ou d'un nageur. Mais ce peut être aussi mettre en place des structures : instaurer des coordinations, les affiner, nuancer le geste, trouver son axe, réguler l'équilibre, réajuster des tensions... Si le corps est cette entité complexe définie plus haut, la structuration du corps est aussi structuration psychocorporelle dans la mesure où elle entraîne une réorganisation globale du sujet, corporelle et psychorelationnelle. C'est cette notion de structuration psychocorporelle, plus vaste que celle de médiation corporelle, que je souhaite interroger ici afin de dégager des axes de travail et des outils. Il s'agit donc aussi de penser l'articulation théorie/pratique/clinique.

La clinique est celle des désordres corporels bien repérés par la psychomotricité : dystonies, dyspraxies, troubles de situation spatio-temporelle, de l'attention, de l'image du corps et de la relation... Ce sont aussi les failles dans l'organisation du mouvement et du geste, de la posture, auxquels s'affrontent les pédagogues des approches dites « de conscience du corps », qui sont aussi parfois thérapeutes, comme c'est le cas pour les praticiens en Feldenkrais ou en BMC ; on fait appel au toucher, aux consignes verbales, à la démonstration, au dialogue tonique, sensoriel et moteur ou recrute du matériel : tissus, bâtons, balles, ballons, élastiques, matériel anatomique, instruments de percussion, diapasons, musique... Quant à la théorie, c'est avant tout celle du corps interrogé selon plusieurs points de vue : anatomo-fonctionnel, psychophysiologique, psychopathologique, psychanalytique, mais aussi philosophique et anthropologique. C'est qu'un objet aussi complexe nécessite un éclairage multifocal.

## IDÉOLOGIE ET MÉTHODOLOGIE

En 1998, lors d'un séjour chez les Indiens Shuars en Amazonie équatorienne, j'ai vu deux enfants de 6 ans traverser à la nage un fleuve plus impressionnant que la Seine parisienne lorsqu'elle est gonflée au printemps par la fonte des neiges, pour ramener une de ces lourdes pirogues taillées à même la masse d'un tronc d'arbre, donc d'un maniement délicat. Le lendemain ils nous ont accompagnés pendant six heures pour remonter une rivière, sautant de rocher en rocher. J'ai aussi assisté à une leçon de natation aussi expéditive qu'efficace : un grand, de 5 ans, se contenta de jeter un plus petit dans l'eau bouillonnante, et de l'encourager à regagner la rive. En quelques minutes le tour était joué ! Il est évident que ces enfants n'ont besoin d'aucun travail corporel pour disposer d'une motricité ou d'une expressivité optimales, et qu'il serait bien incongru de leur proposer des séances de psychomotricité. Chez nous, où le milieu et les habitudes culturelles ne sont pas aussi porteurs,

*a fortiori* en clinique, la question se pose très différemment. Évitions ici de nous engouffrer dans un discours facile : pourquoi avons-nous lâché cette proximité du corps, cette sauvagerie intime et prometteuse qui reste à l'œuvre dans des sociétés primaires et naturelles ? Il est indéniable que nous devons régler les arriérés d'un fonds socioculturel et gérer un mode de vie poussé par la technologie, avec en particulier l'informatisation des tâches qui appauvrit l'engagement sensoriel et moteur. La place du corps a donné à penser à des philosophes tels que Merleau-Ponty, Levinas, Foucault, Michel Serres, ou des anthropologues tel Marcel Jousse. Nous éviterons cependant le discours fallacieux du corps-laissé-pour-compte. Comme le pointait Michel Foucault à propos de la sexualité, la question n'est pas tant de savoir pourquoi le corps serait délaissé, voire réprimé, dans notre culture, mais pourquoi nous (ou certains d'entre nous) nous plaçons à le dire ! Énoncer, en quatrième de couverture d'un livre qui promeut une certaine technique, qu'il devient urgent d'en finir avec un pervers clivage corps-psyché, surtout lorsque la vérité est mise du côté du corps (« le corps ne ment pas... »), c'est prôner une idéologie. Or, comme le disait là encore Foucault, c'est une méthodologie dont nous avons besoin.

Restons attentifs au discours qui se fabrique, qui fonctionne et transforme. Il vient au jour pour domestiquer l'expérience et soutenir une constitution de soi, problématique qui traverse cet ouvrage. À nous de sonder quel système de connaissances nous structure, et de déterminer si nous cherchons à légitimer ce que nous savons déjà, comme le font la plupart des scientifiques qui tentent de valider ou conforter leur modèle, ou à entreprendre de savoir jusqu'où il sera possible de penser autrement, pour mettre de l'ordre dans une expérience<sup>1</sup>. J'ai commencé ce travail pensant me débarrasser rapidement d'une tâche de compilation d'écrits antérieurs, pour pouvoir passer, l'esprit libre, à autre chose. Or les chapitres qui m'ont le plus retenu sont précisément ceux sur lesquels j'avais déjà beaucoup écrit, et j'ai dû remanier plusieurs fois le plan initial qui s'annonçait pourtant limpide. Parallèlement, durant les deux années de la rédaction de cet ouvrage, ma pratique tant pédagogique que clinique s'est transformée, de nouveaux thèmes sont apparus. Ce travail, qui devait être un compte rendu de travaux antérieurs, une sorte de récapitulatif, est devenu voyage explorateur.

Je ne prétends pas présenter ici une théorie psychocorporelle exhaustive et sans faille. Rassembler des éléments épars sur un mode transdisciplinaire a quelque chose d'acrobatique et de périlleux, mais du moins ainsi éviterons-nous un

---

1. M. Foucault, *Histoire de la sexualité*, t. 1, *La volonté de savoir*, Paris, Gallimard, coll. « NRF (Bibliothèque des histoires) », 1976.

empirisme qui renvoie le lecteur soit à l'expérience, ce qui me semble fondamental, soit au témoignage, ce qui ouvre à un certain fondamentalisme : on est prié de le croire...

On ne se refait pas, et j'ai gardé de ma formation universitaire le goût des références exactes. Je m'efforce donc de citer mes sources, précision indispensable pour donner au lecteur les clés de mon cheminement et l'autonomiser dans sa réflexion. Ce livre est conçu comme un itinéraire, une sorte de topo-guide destiné à permettre à tout un chacun de tracer le sien propre, et de comprendre son vécu à la lumière des éléments théoriques rassemblés. Je romps en revanche avec la tradition du « nous », cette dilatation du « je » selon Benveniste, pour en rester à moi-même, assumant mes propos et mon expérience.

La première partie revient sur divers auteurs pour poser la question de l'étagage corps-psychisme et situer les enjeux de cette problématique dans la perspective d'un étagage du psychique au corporel. Viennent ensuite sept chapitres – flux, dedans/dehors, poids et appuis, axialité, organisation du geste, qualification du geste, conscience et représentation – qui abordent la structuration psychocorporelle à partir d'une expérience pratique et clinique, en interrogeant aussi les sources bibliographiques à disposition. Tout cela nous conduit à la présentation d'un point de vue intégratif, avec l'ouverture aux processus d'élaboration et de symbolisation. Viennent enfin des relations cliniques proposées par des professionnels formés à l'une ou l'autre approche corporelle, qui exposent leur méthodologie et leur évaluation de sessions de travail avec des patients.

Nous aurons donc aussi à sonder çà et là les présupposés et corrélats théoriques des approches dites « de conscience du corps » ou « d'affinement du geste », que nous appellerons globalement approches somatiques. Cette réflexion sur les médiations corporelles s'articule avec le travail déjà présenté sur la danse-thérapie<sup>2</sup>, qui abordait bien entendu la problématique de la construction du corps mais sans l'approfondir.

## L'EXIGENCE DE FORMATION DU PROFESSIONNEL

Le parcours est vaste et suppose un travail certain de réflexion, d'intégration et d'expérimentation, un effort donc à fournir pour se trouver ailleurs et autre. Il s'agit de savoir un peu mieux ce que l'on fait et pourquoi. Dans la rencontre clinique ou pédagogique, le focus peut être précisément orienté pour nourrir ou soutenir telle ou telle fonction. Cette clarté dans la visée est indispensable pour le professionnel

---

2. B. Lesage, *La danse dans le processus thérapeutique*, Toulouse, ères, 2006.

qui doit disposer d'outils référencés, de critères de lecture et d'évaluation, et ne peut en aucun cas se contenter d'un *feeling*, voire d'un accordage intuitif, justifié par un « relâchement du mental ». Je plaide pour un travail précis et pensé en complément d'une écoute qui apprend à intégrer des signaux infraliminaires. On s'éduque à une disponibilité du corps-antenne, qui se travaille et se cultive. La conscience de nos limites de compréhension et de l'importante part affective et subconsciente de la relation, de l'intégration corporelle aussi qui, fort heureusement, shunte souvent les voies trop lentes et focalisées de l'analyse rationnelle, n'empêche pas de s'acharner à poser des mots sur ce qui se joue dans la rencontre. La connaissance, disait Kant, a plusieurs visages : elle se tisse par la raison, mais aussi par le sensible et l'intuition. La structuration psychocorporelle ne peut ignorer ce tripode et doit assigner à chaque modalité sa place et son temps.

Nous laisserons de côté la question des sectes brandie par certains esprits chagrins et bornés : il est assez consternant de voir figurer dans le pseudocatalogue des mouvements sectaires répertoriés (par quel champion de la pensée unique ?) des techniques telles que eutonnie, yoga, qi gong, sophrologie, kinésiologie, tuina... Sans partager les postulats de toutes ces approches, il faut tout de même rappeler que le risque n'est pas dans l'outil. Si certaines sectes tentent d'appâter le client en proposant des approches corporelles, le danger n'est pas dans ces pratiques, il est dans le but caché. D'autre part la chasse aux sorcières est en elle-même une pratique sectaire autrement dangereuse, car normative et castratrice.

La médiation corporelle implique un engagement du professionnel qui perçoit, analyse et propose autant à travers son corps que par ses mots. Son corps doit fonctionner de façon sensible et s'ajuster continuellement. Les concepts d'accordage et de dialogue tonique chers aux psychomotriciens impliquent un dialogue corporel qui vise à être structurant. La formation professionnelle dans ce domaine impose donc de transmettre à la fois des outils – de travail, diagnostiques, d'évaluation – et une méthodologie qu'il faut appliquer aussi à soi-même. On sait que certains y voient le signe que nous sommes alors plus dans le champ du développement personnel que dans celui de la formation professionnelle. Outre la volonté politique de rigueur budgétaire, on peut s'interroger sur la résistance à envisager le statut du corps. Disons que pour proposer une technique, il faut tout de même la maîtriser, et que pour ce faire, en matière de mise en place du corps, du geste, de coordination, d'expressivité, il est indispensable d'avoir éprouvé ce qu'est ce travail et ce qu'il mobilise. Que cela épanouisse ou soit gratifiant est un bénéfice secondaire, un plaisir que certes nous ne boudons pas, mais nous ne perdons pas de vue l'objectif qui est bien la mise en place de compétences et de savoir-faire destinés à enrichir une pratique professionnelle.

# **L'ÉTAYAGE AU CORPS : ENJEUX ET PROCESSUS**



## Corps et psychisme, une relation d'étayage

### AVOIR UN CORPS, LE FRÉQUENTER... OU NON

Nous cherchons à préciser ici ce qui se joue dans un travail à médiation corporelle... Ma pratique, ma formation, m'ont conduit à porter une attention à l'édification du corps, à sa mise en place. C'est donc à *l'instauration* du corps que je m'intéresse, beaucoup plus qu'à son *usage*. La clinique des troubles psychomoteurs, notamment en milieu psychiatrique, nous confronte de façon aiguë à une désorganisation corporelle, ou plutôt le plus souvent à une inorganisation. En effet, il ne s'agit généralement pas de fonctions qui ont disparu, mais d'un corps qui ne s'est pas mis en place. Que l'on parle de psychose, d'autisme – on évoque souvent prudemment des traits psychotiques ou autistiques – de troubles obsessionnels, ou de profils plus névrotiques (névroses phobiques, d'angoisse...), ou encore de façon plus criante d'anorexie, on ne peut ignorer la part du corps dans le vécu des patients. La sémiologie est bien connue des psychomotriciens : dystonies, dysrythmies, apraxies, troubles de latéralité..., termes qui renvoient tous au fait que le corps n'est pas devenu ce vecteur modulable et sensible qui soutient une dynamique psychique et relationnelle. Le désordre qui caractérise le corps de beaucoup de personnes handicapées<sup>1</sup> est global : ce sont des postures mal tenues ou figées, incohérentes, des flux de mouvement mal gérés qui donnent un sentiment de tension ou au contraire de fuite, des gestes inefficaces, mal adressés, raides, saccadés ou trop mous..., bref, un ajustement qui ne se fait pas avec le contexte, et qui nous décontenance. Face à ces

---

1. Je n'évoque pas ici les handicaps moteurs suites de traumatisme qui surviennent chez des personnes qui ont pu se construire antérieurement.