

# I

## Vivre ce corps que l'on est

Par réaction au paganisme qui exaltait la dimension corporelle de la vie humaine mais aussi sous l'influence de courants dualistes en provenance de Perse, le christianisme a imposé à l'Occident, pendant presque deux millénaires, une vision très négative du corps. Réceptacle mis à la disposition de « l'âme », il était considéré comme une demeure que l'on habite, un instrument qu'il faut parvenir à maîtriser, une chose que l'on possède, un boulet qu'il est de notre condition terrestre de traîner en attendant le moment bienheureux de s'en débarrasser par la mort, véritable naissance pour l'homme. Ce choix, opéré au cours des premiers siècles de notre ère, est d'autant plus surprenant qu'il s'oppose à l'esprit des textes évangéliques. Il n'en a pas moins pesé lourdement sur la mentalité occidentale qui, pendant des siècles, à défaut de les abandonner totalement, a culpabilisé tous les bonheurs du corps.

La Renaissance, grâce à l'attention renouvelée qu'elle portait à l'Antiquité, avait déjà pro-

céde à une première réhabilitation du corps. Mais la Réforme et surtout la Contre-Réforme se sont alors chargées de le rendre à nouveau suspect.

De nombreux phénomènes de société mettent aujourd'hui le corps à l'honneur. Certains sont superficiels et ne sont que l'expression de modes passagères. Ils n'en sont pas moins les indicateurs d'une mutation dans la manière de concevoir l'être humain. La pratique du sport et sa mise en spectacle se sont développées au XX<sup>e</sup> siècle. La diffusion, sur les écrans de télévision du monde entier, des jeux olympiques, des concours nationaux et internationaux d'athlétisme, des défis lancés par les sportifs de l'extrême, constitue comme une célébration planétaire du corps humain et des prouesses dont il est capable.

La place prise dans le monde contemporain par la publicité visuelle, sur les écrans de télévision mais aussi sur les murs de nos villes, dans les revues et les journaux, donne lieu à un autre type de célébration de la beauté corporelle, tant masculine que féminine. Les *top models*, qui brillent avant tout par la beauté de leurs corps, sont devenus les nouvelles stars de notre temps.

La santé, de son côté, occupe une place grandissante dans les préoccupations de chacun, sur le plan individuel comme sur le plan collectif. Son budget, dans un pays comme la France, est devenu exorbitant et dépasse à lui seul le budget de l'État. Cette priorité accordée à la santé de tous conduit logiquement chacun à prendre soin de son propre corps : pratiques d'hygiène préventive ou, dans bien des cas,

interventions d'une médecine thérapeutique. Dans cette perspective, le corps est encore trop souvent considéré comme une chose extérieure à soi, dont on se plaint, et qui se voit traité comme une machine qu'il convient de réparer par des interventions extérieures, qu'elles soient de nature chimique, radiologique ou chirurgicale. Du moins, à travers cette intense activité médicale, l'attention est-elle attirée sur l'importance d'un bon fonctionnement du corps pour parvenir à la plénitude d'une vie heureuse.

La psychanalyse et toutes les formes de psychothérapie privilégient la parole pour dénouer le mal à vivre de nos contemporains. Les dernières décennies ont vu surgir des « somato-thérapies » qui vont rechercher dans le corps la trace des traumatismes physiques et psychologiques.

Le corps a la capacité d'enregistrer, à la manière d'une bande magnétique, tous les événements heureux et malheureux de notre existence. D'où les tensions installées, les crispations, les déformations nées de mauvaises postures, les points douloureux qu'une main experte sait aller dénicher et masser pour les détendre, les apaiser, éventuellement les « faire parler ». Car il arrive que le réveil d'une tension corporelle fasse remonter à la surface de la conscience des flots d'émotions qui ont alors besoin de s'exprimer.

Le corps ainsi sollicité se libère. Il adopte peu à peu une posture moins artificielle. Ce qui revient à dire qu'il retrouve sa « forme », au sens littéral et figuré de l'expression et en éprouve du bien-être. Il se « porte » mieux.