



**Georges CONTRERAS**

# **Dialogue avec son corps**

## Dialogue avec son corps

« Tout ce que tu ne découvriras pas à travers ton corps, tu ne le découvriras nulle part ailleurs » Lao Tseu

On voudrait donner un sens à sa vie, mais certains disent qu'elle n'a pas de sens, à moins qu'il ne soit giratoire...

Tous nos sens éveillés, réceptifs, ouverts sur ce monde qui, soit nous éblouit par les merveilles qui le composent en nous faisant chavirer dans tous les sens, soit nous plonge dans les marécages infinis des peurs, névroses et autres dépressions, qui trop souvent bien malgré nous, deviennent nos indésirables compagnons de route.

Certains pourraient penser que le dialogue avec son corps est un non-sens, parce que nous ne recevons point de réponses !

L'observation des chemins qui mènent des causes aux effets, suit des processus à phases multiples. Les étapes à franchir requièrent raisonnement et volonté si nous voulons mieux comprendre les épreuves que la vie nous met en travers de la route.

Sur le dialogue, le dictionnaire nous dit :

« Conversation, échange de vues entre deux ou plusieurs personnes, discussion visant à trouver un terrain d'entente. »

Nous savons tous que notre capacité de dialogue avec les autres se manifeste à travers une multitude de langages :

- Langage du corps : attitudes, gestes, regards, expressions, etc.
- Pensée : vœux, souhaits, prières, etc.
- Sons : paroles, chants, cris, etc.

La vibration issue du corps et du mental crée à son tour un autre langage, celui des émotions.

Elles aiguissent nos sens, nos intuitions, et notre ouverture au monde.

Lorsque l'émotion est présente, ni les gestes ni les paroles ne s'imposent ; en effet, quand on voit un enfant rire ou pleurer, son émotion nous parle.

A tout cela il faudrait ajouter les tentatives de dialogue avec la nature, qui semble nous parler tout le temps, et avec laquelle il nous paraît pourtant si difficile de communiquer...

Malgré la quantité de langages à notre disposition, ce qu'il nous semble vivre trop souvent est ce qu'on appelle un « dialogue de sourds ». Ce « dialogue de sourds » s'apparenterait dans notre société à une sorte de Tour de Babel où tous sembleraient parler la même langue, mais où le dialogue resterait muet.

Si le dialogue avec l'autre nous est familier, que chacun arrive malgré tout à communiquer et à trouver sa place dans la vie et dans la société, il est un autre dialogue moins familier ou moins évident, c'est celui qui concerne l'intérieur de soi. Nous constatons que par la force des choses, autant le physique que le mental se trouvent à l'intérieur de l'être.

L'enveloppe, la peau qui entoure notre corps, les hindous l'appellent la « Maya », l'illusion.

En effet, si nous pouvions, l'espace d'un instant, imaginer que nous ôtions la peau de notre corps, nous permettant ainsi d'apercevoir les muscles, les veines, les artères et ce qui compose notre ossature et nos entrailles, nous prendrions d'avantage conscience de cet intérieur fascinant de complexité et de perfection qui vibre comme la caisse de résonance de toutes les émotions et sensations dont nos sens se nourrissent.

Pour qu'il y ait dialogue, il est nécessaire d'avoir un interlocuteur.

Si cela coule de source s'agissant de l'autre, donc de l'extérieur, qu'en est-il lorsqu'il s'agit de trouver un interlocuteur à l'intérieur de soi ? De qui ou de quoi s'agit-il ? Du corps ? Du mental ? De l'esprit ?

Pour qu'il y ait dialogue, il nous faut donc déterminer qui, ou quels sont le ou les interlocuteurs !

Nous pouvons tous constater que ce que nous vivons de positif ou de négatif dans une journée nous commençons à le ressentir à partir du moment où nous sommes réveillés, éveillés et conscients, car notre regard se porte essentiellement vers le monde extérieur : la supériorité que nous accordons au monde extérieur occulte à nos yeux toute possibilité de compréhension de notre monde intérieur et de son fonctionnement, tant physique que mental.

Supposons l'espace d'un instant que le corps et le mental sont deux choses distinctes, que chacun possède son « corps » individuel, indépendant, avec des fonctions différentes de l'autre mais étant aussi et contradictoirement absolument dépendant de l'autre : la particulière contradiction d'une parfaite souveraineté et d'une parfaite interdépendance.

C'est cette interdépendance qui permet l'instauration du dialogue et ainsi l'ouverture de portes vers la paix intérieure. Le Dialogue avec son Corps, c'est supposer que nous avons un corps physique, supposer que nous avons un corps mental, et ainsi être à même de faire dialoguer ces deux entités afin de mieux se comprendre soi-même.

Lorsque nous voulons entamer le dialogue avec notre corps, certains aspects de notre personnalité viennent interférer dans cette tentative.

Le fait de ne pas s'aimer, le fait de ne pas aimer son corps, une religiosité ou croyance qui pousserait à essayer de dialoguer avec Dieu en méprisant ses propres entrailles, sont autant d'obstacles à un dialogue intérieur clair, profond et sincère : s'il est possible de mentir à l'autre, il devient plus ardu de se mentir à soi-même (Bien que souvent, les excuses deviennent « raisons », et ces raisons, « vérités » !).

Si nous ne sommes pas à même de reconnaître le possible interlocuteur, le dialogue ne peut s'instaurer.

Autrement dit, si nous ne prenons notre propre corps comme cet interlocuteur privilégié où les pensées profondes peuvent se manifester - sans l'intrusion de notre intellect chargé de fardeaux, de raideurs et de raisonnements, - nous risquons de ne jamais réaliser ce dialogue tant bénéfique pour que règne l'harmonie et la santé, tant mentale que physique.

La première marche vers le dialogue est l'écoute.

Je réalise, lorsque ma pensée se fixe sur mon être, à quel point je ne suis pas, ou peu à l'écoute de mon intérieur, et me surprend parfois à me dire : « ha ! Si j'avais écouté la petite voix qui me disait ? ... ».

Notre aveuglement naturel fait qu'à part la faim et la soif, il n'y a que la douleur qui puisse vraiment nous obliger à porter attention à notre corps, vu la souffrance qu'il engendre.

Bien sûr, nous savons pertinemment que lorsque le mental est touché par un traumatisme émotionnel comme la perte d'un être chère, cela se traduit dans notre corps. La médecine appelle cela la somatisation. De même lorsque le corps est meurtri, cela se répercute naturellement au niveau du mental, par le mal-être, la colère, et tous les états émotionnels dont nous sommes les légataires universels depuis la création du monde. Ces états s'expriment d'avantage en nous lorsque nous sommes particulièrement faibles physiquement et que nous subissons des douleurs envahissantes qui nous enlèvent le statut d'individu, quand l'homme assujéti à cette douleur ne fait plus qu'un avec elle, parfois jusqu'à l'obsession jusqu'à désirer la mort.

Si la douleur se manifeste à travers le corps par des douleurs physiques le mental aussi se manifeste avec ses propres douleurs.

Une expérience traumatisante (agression physique) est devenue la source de mes recherches en matière de douleur concernant les interactions entre le corps et l'esprit.

Je souhaite vous la faire partager afin de mieux vous faire comprendre les étapes inhérentes à ce processus qui mène à un dialogue profond et sincère, et qui à mon sens, nous rapproche au mieux de l'harmonie.

L'agression physique subie fut d'une extrême violence et eût comme conséquence la rupture totale du tibia et du péroné de ma jambe droite.

Plonger dans l'eau pour échapper à mes agresseurs au bénéfice de l'obscurité fut mon unique chance de salut.

Hospitalisation, opération, convalescence, puis nouvelle opération au bout de sept mois, nouvelle convalescence et enfin, une lente et pénible rééducation.

On comprend sans difficultés l'impact d'un tel traumatisme.

Une expérience qui engendre peurs et angoisses. Chaque pensée concernant mes agresseurs augmentait la rage que je ressentais au fond de mes entrailles, et insidieusement mais irrémédiablement, ma rage se transformait en haine et s'installait dans mon corps et mon esprit. Cette épreuve, longue, douloureuse et difficile, s'avéra riche d'enseignements, que seules la douleur et la frustration peuvent nous prodiguer.

En effet, quel meilleur professeur que la douleur pour nous obliger à trouver un sens à la vie et à regarder notre corps sous un autre « angle », nous inciter à changer la vision que nous avons de notre propre monde, et enfin nous obliger à rechercher les stratégies possibles afin de combattre ces états indésirables, qui ne demandent qu'à élire domicile en soi.

Je découvrais avec étonnement la force cachée exercée par le stress lorsque, allongé sur le lit d'hôpital, une simple contrariété suffisait à augmenter la douleur que je ressentais dans ma jambe meurtrie, alors que le reste de mon corps ne manifestait aucune sensation.

Cela m'a permis de mieux comprendre à quel point les tensions dues au stress peuvent être violentes pour le corps et ses entrailles. Notre corps subi la loi des nerfs, sans qu'en apparence nous ne nous en rendions compte.

Je vais maintenant tenter de décrire les grandes lignes de cette réflexion.

Résumé des différentes étapes du processus qui mène de la douleur à la guérison :

1. la surprise
2. l'incompréhension
3. la rébellion
4. l'analyse
5. l'acceptation
6. union et positivation
7. le pardon
8. le dialogue
9. la guérison

Chacune de ces étapes suit un schéma qui peut nous empêcher de passer au stade suivant si la volonté de s'en sortir n'est pas assez forte.

Nous connaissons tous, dans notre entourage, des personnes qui, même au bout d'un grand nombre d'années, n'ont toujours pas accepté le traumatisme vécu, et se maintiennent dans la frustration pour le restant de leur vie, attendant des réponses aux questions qu'ils ne se posent probablement pas.

## 1 - La surprise

Oui, surprise, car en l'espace de quelques instants, l'individu jovial, heureux et romantique, insouciance naïf et amoureux, était devenu un homme blessé, meurtri, désarticulé, impuissant, affaibli et douloureux, incapable de réaliser ce qui

lui arrivait, complètement groggy de calmants, somnifères, anti-douleurs et autres médicaments, abasourdi de douleurs physiques et psychiques.

La vision et le souvenir de la sensation de ma jambe au sol, pliée à l'équerre au niveau du genou, me hantaient à chaque instant.

Surpris aussi de se retrouver cloué dans un lit d'hôpital avec cette vague mais profonde sensation que il venait de croiser la mort.

Finalement je l'avais échappée belle et je me réjouissais d'être encore vivant après une telle mésaventure : la vie m'imposait un challenge et je devais le relever.

## 2 - L'incompréhension

La surprise passée et digérée, les fameux « pourquoi moi ? », les « qu'est ce que j'ai fait pour mériter ça ? », et toute une cohorte de questions se bouscuaient dans ma tête, laissant la place aux doutes et aux incertitudes concernant le présent et l'avenir immédiat

A ce moment là, la pensée dérive tous azimuts, elle devient incontrôlable et irascible, perdant toutes ses capacités de raisonnement et de concentration. L'obligation de rester cloué au lit, avec la perspective de longs mois d'inactivité, d'incapacité et de douleurs mettant le corps et le mental à dure épreuve, n'était pas très réjouissante !

Le moral étant atteint, on se retrouve fragilisé face à ce coup du destin, il paraît impossible de recoller les morceaux,

J'avais l'impression de vivre un véritable cauchemar dont j'allais me réveiller, afin que tout reprenne comme avant.

## 3 - La rébellion

La rébellion peut s'enraciner tout au fond de nous pour très longtemps si nous n'y prenons garde.

La colère, la hargne, la rage et la haine qui grandissaient, alimentées par l'impuissance et le mal-être, provoquaient des tensions qui augmentaient ma douleur, cette douleur favorisait à son tour de nouvelles tensions, créant ainsi un cercle vicieux où je cessais d'être un être humain : je n'étais plus qu'un « être de douleur ».

Les images qui passent et repassent, la culpabilité ressentie et le sentiment d'impuissance face aux agresseurs, nous renforcent dans ce sentiment de haine qui alimente le cercle vicieux « humeur, tension, douleur », attisant la rébellion.

Ces états empêchent de trouver le calme, le répit et la distance nécessaire pour une pensée réfléchie et raisonnée.

Il me paraît important de prendre conscience des processus engendrés par le stress, et d'acquérir une meilleure compréhension, afin de mettre en place une stratégie qui soit efficace.

Cette phase peut durer longtemps, en fonction des individus - jusqu'à ce que l'agressivité s'estompe - et laisse enfin place à un état plus serein qui va nous permettre de regarder les choses sous des angles différents.

Dans le cas contraire, nous risquons d'être condamnés à ruminer nos idées noires jusqu'à la fin de notre vie.

#### 4 - L'analyse

L'observation, la constatation, l'analyse et le raisonnement, sont à mon sens les grandes lignes de cette phase.

L'observation permet de nous rendre compte de notre façon de fonctionner. La curiosité et l'intérêt en sont les moteurs principaux.

La constatation des faits tels qu'ils se sont produits, permet de mieux se situer dans le mouvement des pensées et des actes, pour le moins contradictoires qui n'ont cessé d'affluer jusqu'alors, et d'en relativiser les effets néfastes.

Cette analyse se doit de rester neutre, sans critiques et sans jugements, mais aussi sans complaisance.

L'effet de miroir qui en découle permet la distanciation émotionnelle propice à l'objectivité, augmente la concentration, et facilite la réflexion.

Cette attitude amène à changer peu à peu le regard sur soi-même, sur sa situation, et plus particulièrement sur la haine devenue parfois obsédante. Commencer par accepter sa présence naturelle, puis cesser de l'alimenter par les images, les souvenirs et les discussions, qui en plus d'être stériles, nous projettent constamment dans ce vécu traumatique que l'on souhaite oublier. A chaque « qu'est ce qui t'est arrivé ? », une réponse succincte comme : « juste un petit accident », suffit à clore la discussion et évite une explication qui fait revivre ce vécu que l'on souhaite oublier.

La raison entre alors dans le champ des pensées : sa fonction c'est de reconnaître les états émotionnels qui conduisent vers le mieux, et ce mieux, dépend le regard et la façon d'appréhender la vie, les choses, et les épreuves de ce monde.

Toute pensée négative est à bannir, car, complice du mal être, elle nourrit le cercle vicieux « humeur, tension, douleur » qui conditionne l'évolution positive ou négative du traumatisme.

Plus on va sourire à la vie, sourire à la douleur et aux situations que nous rencontrons, moins les tensions auront de prise sur nous et sur notre état mental. Une gestion plus saine de émotions se met en place.

A ce moment là, déchargé du fardeau des tensions accaparantes vécues jusqu'alors, des craintes, des peurs et des douleurs, on se sent comme un peu plus léger et disponible, l'espoir reprend alors la place qui lui revient.

En fait, que notre état soit positif ou négatif, il nous faut vivre notre convalescence jusqu'au bout, jusqu'à la « guérison ». Donc, il ne reste plus qu'à prendre le chemin du positif, qui seul nous conduit vers le calme et la sérénité nécessaire au meilleur rétablissement possible.

Lorsque le raisonnement s'impose, il nous pousse vers l'optimisme, l'espoir et la bonne humeur, car il nous oblige à lâcher prise et à faire des choix, et celui de « s'en sortir » n'est pas le moindre.

A partir du moment où la pensée devient naturellement positive, il s'agit de suivre son mouvement, en reconnaissant ses bienfaits sur notre condition physique et mentale, et sur nos états d'âme.

Positiver ses pensées, ses paroles, et par-là même ses actes, sans artifices pour le mental, avec sincérité, amène à plus de calme, et à cette sérénité indispensable au franchissement des étapes qui nous restent à parcourir.

Cette analyse oblige à concentrer la pensée et à trier les différents aspects de notre expérience en sélectionnant les plus importants, à comprendre, à définir et à raisonner.

Cette phase se révèle longue et fastidieuse car il n'est jamais simple d'entamer la remise en question des états indésirables qui se sont enracinés profondément à l'intérieur de soi, où tout consensus semble voué à l'échec.

La haine n'est pas qu'un mot, disait un sage ! La haine est un ennemi enraciné au plus profond de notre cœur et qu'il nous faut combattre de toutes nos forces.

Nous sommes tous conscients de cette difficulté et beaucoup d'entre nous ne peuvent ou ne veulent se mettre face à ce miroir qui peut, si on le désire très fort, nous révéler des secrets de la guérison.

## 5 - L'acceptation

Lorsque les premières phases sont traversées, que la constatation a fait place à l'analyse, et que celle-ci nous a accompagnés jusqu'au raisonnement, intervient dans ce processus ce qu'on appelle l'acceptation.

Accepter n'est pas un vain mot. Nous constatons dans notre vie de tous les jours, oh ! combien il nous est difficile d'accepter les inconvénients naturels de l'existence tels que la pluie, la neige, le froid, la chaleur, les catastrophes naturelles, la maladie, accepter de perdre ou de gagner, accepter la séparation ou le deuil.

Accepter ce qui nous paraît injuste et inacceptable est le défi qu'il nous faut relever si l'on veut être capable d'accepter sa douleur, sa maladie ou son handicap.

Accepter, c'est accepter la vie autant que la mort, c'est accepter de faire, et de se faire confiance.

Ce « lâcher prise » devient libérateur des tensions et par conséquent des douleurs présentes, les rendant enfin supportables.

Si accepter s'avère une tâche difficile, c'est aussi parce que notre civilisation occidentale a pris une direction qui s'éloigne progressivement du corps et de l'esprit, d'où notre difficulté et incapacité à un quelconque dialogue.

Accepter, s'avère une étape indispensable à franchir afin de diminuer, voir évacuer, les haines et rancœurs persistantes, qui s'agrippent avec force et détermination au fond de nous. Accepter la douleur, accepter les contraintes, accepter la haine, accepter de continuer à vivre, accepter s'avère être d'une importance vitale pour aller vers la guérison.

Lorsque l'on accepte sa situation et sa condition, tout son être se sent mieux, se détend, la colère fait place à un état qui oscille entre le fatalisme imposé par la situation, et la positivité dynamique au niveau de la pensée. Je nommerai cet état « le combat positif » quand le mental refuse tout encombrement de la pensée portant préjudice au moral, et où l'envie de s'en sortir prend le dessus. Traverser cette étape renforce et donne du courage pour continuer ce qui s'apparente parfois à un parcours du combattant, semé d'embûches qui parfois nous leurrent, et parfois nous montrent le chemin.

## 6 - Le pardon

Afin d'entamer un dialogue clair, efficace et sincère, il devient indispensable d'extirper la lie des rancœurs et des haines encore existantes au fond de nos viscères.

En effet, comment obtenir un vrai dialogue sans avoir pardonné, et avoir obtenu le pardon, lorsqu'il s'avère nécessaire.

Si notre mental n'oublie pas, notre corps aussi possède une mémoire, c'est pour cette raison que le pardon doit remplir l'être en son entier, chaque cellule qui le constitue.

Si pardonner à l'autre n'est pas chose aisée (et nous avons tous vécu cette expérience), se pardonner à soi-même est encore plus difficile, et toutes ces maladies qualifiées de « psychosomatique » par la médecine sont là pour attester des conséquences néfastes que les rancœurs et les haines, de soi et des autres, peuvent provoquer.

Pardonnez, c'est effacer le tableau, se libérer des culpabilités encombrantes qui freinent et alourdissent sans nul doute l'évolution vers le dialogue et la guérison.

Pardonnez nous libère encore davantage du carcan dans lequel la pensée nous pousse si on n'y prend garde.

Parfois, une démarche symbolique peut suffire à faire sauter ces barrières qui empêchent le dialogue profond d'installer la raison. Lorsque cette étape est franchie, l'équilibre et l'harmonie qui émane de cette démarche procure une paix intérieure, nous ouvrant les portes qui mènent au chemin du dialogue.

## 7 - L'union

Le corps et l'esprit sont unis dans un même état. Lorsque cet état se manifeste par la douleur, l'un comme l'autre, à l'unisson, en subissent les conséquences et l'on constate alors un antagonisme naturel du fait que, d'une manière abstraite, le mental rend le corps indirectement responsable de son état douloureux, et le corps accuse le mental de tous les maux superflus qu'il subit.

Il devient donc impérieux, à ce stade du processus, de créer l'union de ces deux pôles, d'amener chaque partie à s'identifier à l'autre, à ne faire qu'un, en tant qu'entité unique et indivisible, car c'est unis que le corps et le mental pourront aller de l'avant.

Fort de cette compréhension, les barrières s'estompent et les conditions deviennent favorables à l'ouverture du dialogue tant recherché.

## 8 - Dialogue

Pour qu'il y ait dialogue, cela implique d'avoir un interlocuteur.

Nous concernant, ce n'est que lorsque nous aurons admis la possibilité que tout notre corps, des cellules aux organes qui le composent, puisse devenir cet interlocuteur à part entière, que le dialogue avec son intérieur devient possible.

Une des difficultés rencontrées lors de notre tentative de dialogue avec l'intérieur, c'est que nous pensons que le corps est là pour nous servir. De ce fait, nous refusons de le considérer comme un interlocuteur valable et capable de trouver une solution à nos problèmes internes.

Ce corps, qui avec sa propre intelligence, sa propre mémoire et son incroyable sensibilité, est la caisse de résonance de toutes les émotions et sensations dont nos sens se nourrissent, ce corps qui, j'en suis convaincu, détient les grands secrets que tout philosophe recherche tout au long de sa vie à travers les écritures anciennes, la théologie, la mythologie, la science, la médecine ou la physique, ce corps qui est le laboratoire de recherche le plus complet que nous puissions rêver de trouver, ce corps est capable certainement de nous apporter toutes les informations désirées, pourvu que nous soyons disposés à nous mettre un peu à son écoute.

Probablement qu'une des difficultés de cette démarche consiste dans le fait que tout ce que nous vivons et ressentons consciemment de positif ou de négatif dans l'existence, nous le devons à l'éveil, donc aux yeux grand ouverts. De ce fait, nos émotions ayant l'air de ne venir que de l'extérieur, voilent et occultent ce qui concerne notre monde propre.

Cette prise de conscience doit nous amener à tourner notre regard vers l'intérieur et contribuer à faire régner la paix et l'harmonie auxquels le corps aspire. Parler à notre intérieur, dialoguer avec ses tripes ou son cœur, avec l'amour et la considération avec laquelle on souhaite que l'autre s'adresse à soi, c'est reconnaître son existence à nos yeux.

Riche de cette compréhension, le dialogue tant recherché peut s'instaurer.

Enfin libéré des haines, des phobies et des craintes, le corps et le mental détendus, ouverts sur l'avenir, les conditions les plus favorables sont réunies afin de faciliter la guérison.

## 9 - Guérison

Lorsque ce dialogue tant recherché s'instaure, tout devient possible, même s'il faudra un certain temps avant qu'il n'aboutisse et que l'harmonie créée efface les traumatismes vécus. Le dialogue va permettre un renouveau, une renaissance pleine d'optimisme et de foi en la vie.

Si « guérir » vient de « garantir, protéger, délivrer » nous pouvons sans nul doute constater que le chemin qui nous est imposé, est une guerre, un combat contre soi même et son propre fonctionnement psychologique, psychique et mental afin de nous délivrer de la douleur.

Si la vie est un combat, l'amour, la raison, la volonté et la persévérance, en sont les armes indispensables, celles qui nous permettent de sortir vainqueurs du combat pour la vie.

Comme dit le sage, « si les épreuves de la vie ne te tuent pas, elles te renforcent ».

Georges CONTRERAS Ayala

*Saint Etienne, mai 2003*