

# Le corps, reflet de l'esprit ?

*Avant d'être un état physique défini comme « absence de maux », la santé peut se concevoir comme une cohérence entre nos actes et nos aspirations profondes. Au fil de certaines de consultations, Michel Odoul a élaboré une approche de cet équilibre de l'âme, entre corps et esprit.*

Définir ce qu'est le corps d'un être humain me paraît inutile, car il est, en tant que réalité physique

perceptible et tangible, connu de tous. Il est en revanche nécessaire de revenir sur **les notions d'âme et d'esprit**, sans entrer toutefois dans un discours théologique ou religieux. Ce n'est ni mon propos, ni l'objectif de cet article qui vise à montrer comment la pratique thérapeutique peut s'inspirer d'une vision de l'être humain radicalement différente de celle qui a cours actuellement dans nos sociétés.

**L'âme comme l'esprit sont des champs subtils**, qui se dérobent aux tentatives d'explication. La différence entre les deux est pourtant essentielle.

**Avec l'âme**, nous nous situons à un niveau subtil qui a toutefois une relation directe avec le corps, voire avec la psychologie. Source de la conscience individuelle, l'âme est cette partie de la psyché humaine que l'on peut associer au Soi, à ce que les orientaux qualifient de Maître Intérieur. Sa particularité réside dans sa « verticalité », dans son essence céleste. Nous sommes ici très près du *Chenn* (esprit incarné), des orientaux. Troisième composante d'un être humain, l'esprit est en amont de l'âme (*qui vient avant*), il est indissociable du champ spirituel. Il est à l'individu incarné ce que l'air de la surface est au scaphandrier en eau profonde : un monde aérien dans lequel il peut aller chercher de l'air, du souffle et s'en nourrir sans que cela ne coûte rien à personne. **L'esprit est la source de l'âme**, l'océan cosmique des orientaux d'où sont issus tous les *Chenn* - les esprits incarnés. Il est la matrice de l'âme, qui reste reliée à lui **comme une sorte de cordon ombilical**.

L'harmonie naît de l'esprit qui est le champ de l'équilibre parfait, de l'homéostasie\*, et c'est pour cela que cette notion est purement spirituelle. Il ne s'agit pas de la perfection figurée par la sagesse béate d'un vieillard barbu, mais d'une notion d'harmonie et de cohérence. Dans cette proposition de vision du sujet, **le corps** devient la résonance de ces champs plus subtils qui le transcendent.

**Il se conçoit comme le « véhicule » de cet esprit qui n'est relié à lui que par ce fil ténu, sensible et fragile qu'est l'âme**. Il en est le champ exécuteur, réalisateur et en même temps l'interface qui à la fois exprime ce qui émane de l'esprit, et à la fois lui renvoie les informations résultantes de ce qui a été exécuté, incarné. C'est donc sans doute ainsi qu'il va être possible pour l'homme de percevoir si l'harmonie existe entre son corps (et ce qu'il en fait) et son esprit (et les aspirations qui en émanent).



\* Autorégulation d'un organisme quel que soit le milieu extérieur

## Cartographie de l'âme et du corps

L'esprit est un état de référence à la fois très élevé et simple à percevoir. Il se traduit par une cohérence de l'individu entre ce qu'il est, ce qu'il fait, et le contexte dans lequel les événements se déroulent. La psychologie nous permet de le subodorer (*deviner, pressentir*), puisque l'on constate que lorsque nos actes au quotidien sont en cohérence avec nos aspirations profondes au niveau inconscient, nous connaissons un état d'équilibre et d'harmonie. Nous avons tous connu des phases dans notre vie où nous nous sommes sentis étonnamment bien, en prise avec le monde, en paix, en tranquillité. Ce sont des signatures de cette cohérence.

**Cela nous permet de mieux envisager quand la souffrance s'inscrit et pourquoi.** C'est lorsque ce lien de l'être humain « conscient » avec sa source, son essence la plus subtile et la plus noble (inconsciente et à laquelle il n'a pas directement accès), se tend, se tord voire se coupe que l'individu ressent au plus profond de lui et dans son corps, cette rupture. **Si l'âme est coupée de l'esprit**, l'être humain est lui aussi perdu car il a rompu son lien avec la vie. Il entre en survie, ou plutôt en survivance. Les maladies ou les souffrances que nous ressentons nous disent que notre âme est vrillée, tordue ou nouée. Le rôle du praticien est alors, à partir du type de tension qui existe au niveau corporel, d'identifier le type de distorsion de l'âme qui lui correspond.

**« Il y a une cartographie relationnelle entre les zones du corps et les zones de l'âme. »**

Pensons à tous ces moments où l'on est dans sa vie à côté de ce qu'on devrait être et faire. **Lorsque nous n'avons pas agi en notre âme et conscience, ne ressentons-nous pas un malaise ?** Et ce malaise a une conséquence et une réalité physiologique. Répété, le comportement finit non seulement par s'inscrire dans le corps, mais par le léser, et en particulier les zones corporelles en relation avec cette structure particulière de l'âme. En cela, l'âme est comparable à la colonne vertébrale. Selon la zone de la myéline qui est lésée, c'est telle ou telle partie du corps qui ne fonctionnera pas bien. De la même façon, selon le pan de l'âme qui a été blessé de façon répétitive, des conséquences physiologiques se produiront dans telle ou telle partie du corps. Prenons l'exemple d'un événement vécu comme une trahison ou un abandon. Ces notions s'imprègnent dans la structure profonde de la personne. Sur le plan psychique et sur un plan plus spirituel, cela signifie qu'on ne peut plus s'appuyer sur celui ou celle qui a trahi. Les jambes, qu'on utilise pour aller vers les autres, et leur point d'appui, les hanches et le bassin, sont en résonance avec cela. Lorsqu'on est amené à soigner des personnes qui ont des problèmes de hanche - arthrose, douleur etc. - il est troublant de constater qu'elles font souvent émerger un vécu de trahison et d'abandon. **Il y a donc une cartographie relationnelle entre les zones du corps et les zones de l'âme.** Nous sommes là en présence d'un système non pas magique, mais biochimique, qui fait le lien et l'interface entre ce qui passe dans les structures de l'âme et dans la réalité corporelle.

## Insight - révélation

3

En thérapie, dans toute la phase de l'entretien, de la discussion, le rôle du praticien va être de **décoder les tensions physiques, d'aider le patient à donner sens à ce qui lui arrive, et de le reconnecter avec ce qui est élevé et subtil en lui**. C'est une méthodologie qui défroisse l'âme, même si elle peut amener parfois à donner sens à la pire des erreurs. L'enjeu pour le patient, c'est d'avoir ce qu'on appelle en psychologie un « *insight* », ou dans les religions « **une révélation** », ce moment de reconnexion avec le sens que recouvre la douleur physique en fonction d'un comportement qu'on a eu. Au bout de cinq ans de pratique de l'aïkido, je me suis mis à avoir mal aux poignets. Je ne comprenais pas pourquoi, j'avais de plus en plus mal et je continuais à pratiquer. Jusqu'au jour où je ne pus plus tenir et serrer les partenaires. Fait troublant : comme je ne pouvais plus les tenir et les serrer, mes techniques marchaient mieux ! Et là, j'ai eu un moment d'*insight*, de compréhension : mon corps me disait que dans mon rapport à la vie, j'avais tendance à trop serrer les choses, croyant que je pourrais ainsi les maîtriser. Deux ans de tendinite aux poignets ont disparu en une semaine ; ça a été un effet de type « révélation ». Ce sont des phases privilégiées, même si elles sont douloureuses, où l'on sent que l'on respire mieux, que l'on est plus léger. On s'est en fait reconnecté à quelque chose de plus aérien, on s'est en quelque sorte re-verticalisé.

En consultation, les gens ont souvent les larmes aux yeux à ce moment-là. Il est capital, car il sort le patient de la posture de victime et le rend acteur de la transformation. Il sait qu'il ne pourra s'éviter la souffrance liée à la distorsion que s'il change de comportement. A lui de voir de quelle manière et à quel rythme il peut le faire.

## Signatures d'acceptation

La notion d'esprit est également importante dans les techniques énergétiques, en particulier lorsqu'on travaille sur le champ qualitatif le plus élevé. **En médecine traditionnelle chinoise**, un certain nombre de points sur tous les méridiens permettent de travailler non pas la quantité d'énergie mais sa qualité, sa dynamique ou valeur fréquentielle. Ce champ du qualitatif se subdivise en deux champs. L'un a trait au qualitatif basique et simple : par exemple, on va cadrer une présence de feu excessive qui se traduit par une sorte de tension émotionnelle. Dans un deuxième champ plus sophistiqué, on peut travailler sur ce que je qualifie de « signatures d'acceptation ». **Ce type de travail consiste à amener l'individu à accepter ce qui se joue dans son corps pour le reconnecter avec la dimension élevée de lui-même**. Sans pour autant ignorer le symptôme, la nécessité de « lutter contre » lui est alors dépassée, au profit de sa compréhension dans une perspective globale. Ce niveau d'action incroyable rejoint une notion majeure dans la médecine chinoise évoluée, non symptomatique : **le ciel ordonne et la terre exécute**. Cela signifie que **c'est du subtil que vient la racine des choses**. Ce qui se passe dans le dense, dans le manifesté, est l'exécution d'un « ordre » qui a émané du subtil. Comme dans toute structure, lorsque l'exécutant n'exécute pas les ordres, il y a une tension. Dans cette perspective, la capacité de sens est cruciale.

Elle suppose de prendre la chose telle qu'elle est, de l'accueillir au plus profond de soi. C'est la capacité de se distancier, parce qu'on va lui donner du sens, de quelque chose qui peut être une horreur.

**En réunifiant l'être, la question du sens ramène un nouveau souffle dans nos âmes et nos esprits.** Elle reconstitue le lien avec le causal, rendant ainsi au phénoménal sa juste place, celle de « conséquence ». La question du sens, enfin, pacifie l'être, voire le soigne, comme je le crois profondément et comme le pensait aussi par exemple Victor Frankl, père de la « logothérapie » ou thérapie par le sens, tirée de son expérience de survie dans les camps nazis.

Combien de fois ai-je vu en consultation des cancéreux en phase terminale me dire : *« J'ai parfaitement compris que je n'avais pas d'autres moyens de m'en sortir. »* La personne sait qu'elle a été capable de rouvrir les connexions entre ces champs physiques dans lesquels elle souffre, qui vont peut-être la perdre, et des champs plus subtils dans lesquels manifestement une pacification a eu lieu. Lorsque quelqu'un sait, au plus profond de lui-même, qu'il va vers la mort, il n'a ni envie, ni besoin de mensonge. La vérité transpire par tous les pores de la peau, par le regard, par le comportement. Et quand on travaille sur le corps de telles personnes, c'est extrêmement bouleversant, car c'est l'occasion de leçons de vie absolument incroyables. Jusqu'au dernier moment, la personne est capable de vous regarder sereinement dans les yeux, de vous parler, voire de se préoccuper plus de vous que d'elle...

## La liberté contre la sécurité

Dans nos vies, nous avons réduit notre champ de conscience parce que nous sommes en état de survie, voire de survivance. **Autrefois, durant les moments de prière, de méditation, on arrivait à faire un peu de silence en nous, pour que des informations venant de zones un peu plus profondes puissent émerger.** Aujourd'hui, le silence n'existe plus dans nos vies. La seule issue dans ces moments-là, c'est que quelque chose se mette à hurler en nous. Ça fait alors très mal.

Plus on veut avancer dans la connaissance de soi, plus une grille minimale de lecture de la symbolique du corps va être nécessaire. Mais en amont de cela, on peut résoudre 80 % des situations en **s'arrêtant simplement quelques minutes lorsqu'on a une tension, une maladie ou une souffrance**, et en se posant la question : *« de quoi cela me parle-t-il dans ma vie ? Qu'est-ce qui se passe ? »* Pas lorsqu'on se fait une petite entaille en épluchant un oignon bien sûr ! Mais si on attrape froid trois fois de suite, on a mal au dos, on se met à avoir des migraines de façon répétitive, on se cogne plusieurs fois au même endroit, on a un accident, on se casse quelque chose.

**« L'enjeu de cette réflexion sur le corps, l'esprit et l'âme, c'est de mener sa vie différemment. »**

5 L'enjeu de cette réflexion sur le corps, l'esprit et l'âme, c'est de mener sa vie différemment, et de laisser des espaces libres et souples en nous où elle puisse s'exprimer. Nous sommes dans des sociétés et des cultures dans lesquelles tout est risque. On dit même que « ça risque de marcher » ! Il y a un virus de l'insécurité et de la peur. La perte du lien avec l'âme et l'esprit se traduit dans un domaine précis de nos vies, qui signe indéniablement la perte de confiance dans la vie et induit la tentation, la recherche absolue de sécurité. Or, on a constaté une chose : plus on est dans le mouvement, dans la liberté, dans l'autonomie, plus les choses qui en apparence apportent de l'insécurité, libèrent en fait la réalité physique, ce qui a pour conséquence une diminution des pathologies. **C'est en fonction de la manière dont l'individu aménagera des espaces de respiration dans sa vie qu'il instaurera un champ de liberté.**

La peur qui terrorise les individus parce que leur champ conscient est devenu dominant est la peur de la mort. La mort étant la fin du conscient, elle semble être aussi la fin de la vie. Pourtant, fuyant la mort à tout prix, on l'instaure dans le vivant. Comment donner un sens à la vie sans donner un sens à la mort et dépasser ainsi l'image sclérosante du néant qui lui est associée ?

**Ne pourrait-on envisager, en cohérence avec ce qui précède, que la mort ne soit pas la rupture du lien, ni l'inverse de la vie, mais plutôt l'inverse de la naissance et un retour aux sources ?**

Michel Odoul