

Yvonne Poncet-Bonissol

# **Se réconcilier avec son corps**

En collaboration avec Florence Trébaol

*Dangles*  
EDITIONS 



## L'AUTEUR

Psychoclinicienne, présidente de l'Association de défense contre le harcèlement moral, **Yvonne Poncet-Bonnissol** est l'auteure notamment de *Pour en finir avec les tyrans et les pervers*, *Pour en finir avec les blessures de l'amour*, et de *Face aux violences des personnalités perverses : les victimes témoignent*.

## Du même auteur aux Éditions Dangles

---

*Harcèlement moral dans la famille*, octobre 2009.

*Trahison dans le couple et la famille*, novembre 2009.

*Adolescents - Crises, révoltes et fractures*, mai 2010.

*Pleins feux sur l'amour*, septembre 2010.

*Des deuils nécessaires pour rester vivants*, janvier 2011.

*La relation mère-fille*, juin 2011.

ISBN: 978-2-7033-0886-7

© Éditions Dangles - 2010

Une marque du groupe éditorial PIKTOS

Z.I. de Bogues – rue Gutenberg – 31750 Escalquens

Bureau parisien : 6, rue Régis – 75006 Paris

**[www.piktos.fr](http://www.piktos.fr)**

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation  
réservés pour tous pays.

## INTRODUCTION

Se pencher sur le corps, notre corps, qui ressemble à la mer, tant il est plein d'elle, tant il est plein d'eau, puisque la vie commença là, sur notre planète bleue... Longtemps, il fut relégué au placard, non digne d'intérêt, l'esprit et l'âme étant seuls considérés comme nobles. En bas, le corps et sa matérialité, en haut, la tête et le « monde des idées » de Platon. Ah, la distinction corps et âme chère à Descartes et à tant de philosophes officiels ! Aujourd'hui, en apparence, le corps semble faire son grand retour. Pourtant, l'habitons-nous tant que cela, sommes-nous en corps à corps, et corps et âme avec lui ? Savons-nous être à la « juste place », reliés, entre le ciel et la terre, comme ces Asiatiques qui, chaque matin du monde, pratiquent le taï-chi ? Sommes-nous connectés, pour être reliés, comme ces poétiques combinaisons d'atomes qui nous composent, au grand cosmos ? En Occident, relevons un étrange paradoxe : il suffit de promener son regard dans les grandes villes pour constater, bien souvent, que le corps s'étale, se dévoile, joue un grand show : en apparence, il est narcissiquement bichonné.

Il n'y a qu'à observer, lorsque les beaux jours pointent, ces corps qui se dévêtent pour offrir, comme une parure plantée à même la peau, des tatouages qui transforment, sur les trottoirs, bras ou torsos en étranges fleurs tropicales multicolores. Ou encore, ces piercings qui viennent orner oreilles, narines, paupières, ces jambes, ces visages, ces poitrines qui s'offrent à leur idole lumière pour qu'elle les hâle. À l'autel de la marchandisation, les corps crâneurs semblent vouloir jouer les grandes vedettes, encouragés en ce sens par la publicité, et les images qui défilent sur les écrans, offrant un exemple à suivre : il faut perfectionner son corps, il doit être beau, musclé, bronzé, pour être désirable et aussi... rentable. Il s'offre à l'autel de la sexualisation hystérique, en fait parfois trop, pour montrer qu'il existe, comme s'il doutait d'être. C'est alors la course à une reconnaissance dans le regard de l'autre ; tous les artifices vendus sur les étals de notre société de l'image sont bons. **En fait, ce n'est rien d'autre que l'image qui est bichonnée.** Qui ne cède pas à la tentation fatale de confondre image et corps habité par soi, par définition unique, et fort de sa différence ? Nous aurions ainsi à entendre que notre enveloppe corporelle n'est pas un objet à exhiber sur la place publique pour être conforme aux canons actuels de la beauté. Nous aurions à comprendre qu'à l'heure où tout, sur la planète, est marchandise susceptible de faire chauffer les cartes de crédit, notre corps nous appartient, est inaliénable : personne ne doit en disposer sinon nous-même, pour nous mettre en bonne relation avec lui.



**Il s'agit de le connaître intimement, de l'habiter comme une maison intime, de dialoguer avec lui, afin de pouvoir mieux nous relier à nous-même et aux autres.** Cela suppose d'apprendre à le connaître de l'intérieur, de nous sentir incarnés, de développer notre conscience du ressenti, à ne pas confondre avec l'image de ce corps.

Oui, étrange paradoxe. Si l'on approche la loupe, que constate-t-on, dans les chaumières et en coulisses : **il ne fait pas toujours si bon de vivre avec son corps.** Parfois il flanche, disons-le. Souvent, murmureront certains, derrière les discours de façade. Il traîne sa carcasse comme il peut, en a plein le dos, plein les bottes, s'attriste, enfle, maigrit, suppure, vire au blanc ou au rouge, cela gratte de partout, oui, une vie mal accordée lui donne parfois des boutons, pourrait-on dire, avec humour. Il n'en dort plus, parfois. Que dire ainsi de la façon dont on le traite, dont on le malmène, parce qu'il faut être performant ? Alors chacun tire sur la corde et sur les nerfs, et il absorbe, petit soldat vaillant, des excitants qui le font tenir, pour l'emmener plus loin, en le malmenant. Comme il faut offrir au regard une image clonée placardée de panneaux en images télévisées, le corps est soumis à un entraînement digne d'un athlète des jeux olympiques, par la pratique du sport à outrance. Un jour, il craque. Trop, c'est trop, il crie alors pitié. Dire que nombre d'entre nous entretiennent avec lui des rapports ambigus n'est donc pas un caprice de langage. L'engouement actuel pour des pratiques qui



visent le mieux-être, le bien-être, par les massages, les disciplines qui visent à la méditation, au développement des techniques de respiration, de relaxation, en dit long. **Il y aurait finalement urgence à se réconcilier avec son corps.** Parfois, à vie mal accordée, corps mal embarqué, mal embouché. Nous verrons que longtemps, il n'a pas été facile de vivre avec lui, quand valeurs et religion faisaient de l'âme la vedette. Aimer le corps qu'on a suppose de ne pas vouloir se sculpter celui voulu par la société. Il faudra comprendre, aussi, quand la tête va mal et que le passé personnel n'est pas dépassé, que le corps peut trinquer, se plaindre, dans une autre langue qui ne passe pas par les mots. Le lecteur se mettra à l'écoute des appels au secours de ce corps qui a mal à l'âme. Des propositions de mieux-être, pour se réconcilier avec lui, lui seront proposées. Le mettre en harmonie avec le « désir singulier », cesser de le maltraiter en réglant ses comptes et en faisant des deuils, faire s'exprimer ce corps par le mouvement ; le faire renouer avec les sensations pour le conscientiser, travailler l'énergie, le souffle, qui nous relie à ce tout, corps et esprit, que nous sommes : autant de pistes à explorer, pour partir à l'aventure de ce corps à apprivoiser. Il est en fait une éponge, se fait la courroie de transmission de nos émotions, de nos fractures intimes, de nos douleurs, de notre spiritualité. Il est notre mémoire vive, où tout communique, il se souvient de nos joies et de nos traumatismes. Apprenons à l'accueillir, à faire la paix avec lui, à en faire un ami, en considérant que l'esprit et



le corps ne font qu'un, et que le premier peut aussi aider l'autre, même si cela ferait sourciller Leibniz. Apprenons à l'aimer, pour nous aimer et mieux aimer ceux que nous aimons, pour entrer en vibration avec nous-même, avec les autres, avec le cosmos. Partons sur les traces des humanistes qui, au temps de Rabelais, dans un grand rire, proposaient de partir du corps, pour découvrir, apprendre, développer la curiosité... Empruntons aussi les chemins des hédonistes, des épicuriens, des taoïstes... Scientifiquement, on sait aujourd'hui que les neurotransmetteurs sont des courroies de transmission qui, du cerveau, communiquent affects, souvenirs à nos organes. Notre corps, ce passeport pour être...



**RÉHABILITER LE CORPS, QUI  
N'EST NI IMAGE NI IDÉAL ET  
CONFORME**



## De longs siècles durant, des idées à la dent dure

➤ Longtemps, le corps relégué, et l'esprit séparé, trop honoré...

*Le corps, longtemps mal aimé des philosophes officiels*

Petit détour, pour une mise en jambe, par la philosophie, pour nous faire prendre conscience qu'il en a fallu du temps, pour que le corps trouve une place « acceptable » dans l'idée que nous en avons... Il en aura fallu, du temps pour que le corps se libère, qu'il soit un « gai savoir » sous la plume d'un Nietzsche ! Mieux considérer le corps, développer la conscience d'un corps incarné relié à l'esprit supposent, en effet, de se débarrasser d'un certain nombre d'idées à la dent bien dure qui ont résisté des siècles. Cela laisse quelques traces en nos mémoires collectives... **On connaît, chez les philosophes officiels consacrés, de Platon à Descartes, cette idée bien implantée selon laquelle le corps est séparé de l'âme**, même si Descartes s'est intéressé au lien qui pouvait exister entre eux. À ses yeux, le corps égale la matière, et l'esprit, « le cogito », ne serait que pensée pure. Grosso modo, il y aurait l'esprit seul digne d'intérêt, le « monde des idées » noble, vertical, là-haut, tout là-haut, vendu à forts renforts de publicité

par *le Phédon* de Platon, et le corps, sur la terre, pas trop aimé, pas bien chéri... Platon imprégnera ainsi sérieusement nos pores d'une détestation du corps. Au XIX<sup>e</sup> siècle, notre poète Baudelaire, épris de l'idéal, a le corps enlisé dans le spleen, l'ennui mélancolique de la réalité matérielle. Au « grand siècle » de Louis XIV, l'inventeur de la première calculatrice, Blaise Pascal, valide aussi cette distinction, et n'engage pas non plus à faire « ami ami » avec le corps : « Et ce qui achève à notre impuissance à connaître les choses, est qu'elles sont simples en elles-mêmes, et que nous sommes composés de deux natures opposées, et de divers genres, d'âme et de corps », affirme-t-il dans ses *Pensées*. Le propos n'est pas, ici, de faire un cours d'histoire de la philosophie, mais de nous donner à réfléchir sur cette opposition corps esprit qui a débouché sur une sorte de hiérarchisation : **longtemps, l'esprit fut une valeur en hausse, matière à réflexion, et le corps, une valeur en baisse, à négliger... Cette imprégnation n'aidait pas à prendre le corps en amitié. Pourtant, c'est à partir de lui que nous existons, et expérimentons le monde...**

*Quid de la religion : le corps placardisé, oui ou non ?*

Jeter un œil sur la manière dont le corps est appréhendé par la religion peut aussi aider à réfléchir aux rapports que nous pouvons inconsciemment entretenir avec lui. **La religion chrétienne, a priori, du fait de la faute**



# Table des matières

## Introduction

### I. Réhabiliter le corps, qui n'est ni image, ni idéal et conforme

#### **De longs siècles durant, des idées à la dent dure.....10**

Longtemps, le corps relégué, et l'esprit séparé, trop honoré.....10

Des balises pour penser le corps et l'âme comme un tout.....13

#### **Accepter son corps, ni image, ni idéal, ni conforme.....16**

Se déconditionner des idées fausses sur le corps.....16

Des diktats du clonage, ou la maltraitance des corps.....21

### II. Quand la tête va mal, le corps trinque et se plaint

#### **Un déficit d'image de soi à la place du corps investi.....28**

Je n'aime pas mon corps.....28

Un « malade imaginaire » halluciné,  
ou le dysmorphophobe.....31

Oh ! Mon corps détesté mais surinvesti.....34

Être « mal dans sa peau », en décalage avec son désir  
singulier.....41

#### **Entendre les appels au secours de ce corps qui a mal à l'âme.....47**

Ce que disent la peau et les pores qui s'imprègnent,  
s'imprègnent.....48

S'envelopper, grossir.....	51
Vouloir maigrir, ou nier le corps, jusqu'à n'être rien.....	56
Corps accidenté, corps mutilé.....	61

### **III. PROPOSITIONS DE BIEN-ÊTRE POUR MIEUX VIVRE AVEC SON CORPS**

#### **Relier le corps aux émotions enfouies et en faire un partenaire.....68**

Régler ses comptes avec émotions et sentiments empoisonnés.....	69
Faire de mon corps, cet « ennemi intime », un partenaire.....	74
Développer une liberté intérieure par un nouveau regard.....	85

#### **Faire s'exprimer le corps : à la rencontre de ses amis, bien-être et plaisir.....92**

Renouer avec le plaisir de la remise en mouvement.....	92
Petit paradis des sens corporels : « J'ai rendez-vous avec vous... ».....	97
Faire du bien à sa peau par le toucher.....	107
Prendre conscience de l'énergie qui circule en soi.....	111
Accueillir et visualiser son corps de façon lumineuse et positive.....	115

### **Conclusion**