

**ECOLE EURO NATURE**

**PROMOTION : LYON 2018**

**MEMOIRE POUR L'OBTENTION  
DU DIPLOME DE NATUROPATHE**

**L'EXPERIENCE DU CORPS  
AU CENTRE DE L'ACCOMPAGNEMENT  
NATUROPATHIQUE**

**Rédigé et présenté par Martial CHAZALLON**

**Né le 17/06/1973 à Vénissieux**

**Tutrice : Nadia DHAMANI**



## **REMERCIEMENTS**

Je tiens ici à remercier ma tutrice Nadia Dhamani pour ses précieux retours et nos nombreux et riches échanges ainsi que Rafika Mousli, Martin Chaput et Douglas Chen pour leur regard, leur relecture parfois et leur soutien amical dans ce processus d'écriture. Je remercie aussi ici toutes les personnes que j'ai eu le privilège d'accompagner ces dernières années et dont l'expérience et les retours m'ont mis sur la voie de l'écriture de ce mémoire et des transformations de ma pratique qui en ont découlé.

## **AVANT-PROPOS**

Le choix du sujet de ce mémoire n'a pas été simple dans un premier temps mais progressivement la question de mon rapport à mon propre corps durant la consultation et par extension celle des consultants s'est imposée. Une fois le sujet choisi l'ampleur du travail m'a semblé considérable et l'écriture de ce mémoire a dans un premier temps très largement dépassé le format des 50 pages pour inclure cinq parties supplémentaires détaillant les cinq expériences du corps qui constituent pour moi une vision du corps propre à la naturopathie. Ce travail supplémentaire m'a permis d'approfondir ma pratique en cabinet et de créer une formation.

J'ai fait le choix ici de proposer les fondements théoriques et pratiques de la démarche que j'ai développée autour de ce que j'appelle "l'expérience du corps" ; ainsi que les grandes lignes de leur impact potentiel sur la pratique de la consultation naturopathique. Il m'a, en effet, semblé nécessaire de poser ici avec précision les bases d'une vision du corps qui serait propre à la naturopathie, ses liens étroits avec ses grands principes et la vision originale du corps proposée par ses fondateurs en France.

Pour ce faire j'ai rencontré quelques difficultés et notamment celle d'accéder aux ouvrages théoriques de la naturopathie en France. On peut ainsi regretter le fait que le corpus théorique de notre discipline soit disséminé, assez mal documenté et difficilement accessible. J'ai aussi pris le pari de m'aventurer avec humilité dans le

champ de disciplines peu familières (psychanalyse, physique quantique...) et d'autres plus familières pour moi (anthropologie, sociologie...) avec l'ambition de faire dialoguer la naturopathie avec la pensée contemporaine et de lui permettre de s'enrichir de ce dialogue en décroissant les visions portées sur le corps.

La naturopathie est née d'un désir profond de changer de regard sur notre corps et notre expérience de la vie, afin de sortir d'une vision d'un corps-objet. Ce mémoire nous rappelle à cet engagement initial et à la vigilance qu'il convient de conserver pour qu'il ne disparaisse pas dans une volonté de rendre la naturopathie accessible au plus grand nombre, qui en édulcorerait certains principes. La naturopathie nous rappelle que percevoir le corps c'est voyager au-delà de ses aspects les plus tangibles ; pour rentrer dans les mystères, sans doute moins rassurants mais au combien profonds, de l'expérience que nous en faisons au quotidien.

"Nous aimons le corps malade. Nous aimons les cicatrices et les morsures laissées sur la peau par les blessures. Nous aimons le vieux corps, marqué par le temps, ridé par le soleil, plein de souvenirs. Nous aimons le corps lent. Nous aimons l'imperfection et le déséquilibre, la lèvre ouverte, l'œil qui voit à peine, la main qui a du mal à saisir l'objet, le pénis flasque, la jambe qui est plus courte que l'autre, la colonne vertébrale qui ne peut pas se redresser. Nous aimons le vrai corps, fragile et vulnérable, et non le corps idéal et tyrannique de la norme [...]. Nous ne savons presque rien sur le corps vivant. Il faut donc l'aimer là où il s'exprime : dans sa fragilité tremblante". Paul B. Preciado (1)

## TABLE DES MATIERES

<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>1</b>
<b>1. QU'EST-CE QU'UN CORPS ? L'APPROCHE HOLISTIQUE DE LA NATUROPATHIE EN PERSPECTIVE.....</b>	<b>6</b>
<b>1.1 Le corps objet .....</b>	<b>6</b>
<b>1.2 Le corps identité .....</b>	<b>8</b>
<b>1.3 L'image du corps .....</b>	<b>9</b>
<b>1.4 Les 4 corps de la naturopathie selon Pierre-Valentin Marchesseau .....</b>	<b>13</b>
<b>1.5 Les 5 corps dont on peut faire l'expérience .....</b>	<b>19</b>
<b>2. LE CORPS NOTRE PROPRE MEDECIN ? VECU CORPOREL ET PROCESSUS D'INDIVIDUATION.....</b>	<b>24</b>
<b>2.1 Accompagner le processus d'individuation / d'émancipation.....</b>	<b>25</b>
<b>2.2 Déconstruire la fabrique sociale du corps.....</b>	<b>31</b>
<b>2.3 Le corps et la créativité.....</b>	<b>34</b>
<b>3. LE CORPS NOTRE BOUSOLE ? CE QUE NOUS APPREND L'EXPÉRIENCE DU CORPS .....</b>	<b>37</b>
<b>3.1 Les sens.....</b>	<b>38</b>
<b>3.2 Le sens des sens.....</b>	<b>40</b>
<b>3.3 La place du corps dans la consultation naturopathique.....</b>	<b>43</b>
<b>CONCLUSION.....</b>	<b>47</b>
<b>ANNEXES.....</b>	<b>51</b>
<b>RÉFÉRENCES.....</b>	<b>58</b>

## **LISTE DES ANNEXES**

- Annexe 1 : Les tempéraments hippocratiques, page 52
- Annexe 2 : Monisme et dualisme, page 52
- Annexe 3 : "La Leçon d'anatomie du docteur Tulp", Rembrandt (1632), page 52
- Annexe 4 : Les tempéraments naturopathiques, page 53
- Annexe 5 : Les typologies glandulaires, page 53
- Annexe 6 : La vision du corps de l'Âyurveda, page 53
- Annexe 7 : La cascade informationnelle quantique et la pyramide humaine, page 55
- Annexe 8 : Interactions entre croyances, représentations et sensations, page 56
- Annexe 9 : Les cinq modules de la formation "L'expérience du corps", page 57

## **LISTE DES FIGURES**

- Figure 1 : Coquet M, Houseman M, Schaeffer J-M, Breton S, Musée du quai Branly - Jacques Chirac. Qu'est-ce qu'un corps?: Afrique de l'Ouest, Europe occidentale, Nouvelle-Guinée, Amazonie. Paris, France: Musée du quai Branly : Flammarion, impr. 2006; 2006. 215 p. (Première de couverture)
- Figure 2 : Schématisation des 4 corps de la naturopathie selon Marchesseau
- Figure 3 : "Narcisse" Michelangelo Merisi da Caravaggio dit Le Caravage, Galerie nationale d'art ancien, Rome. Italie.
- Figure 4 : Auguste Rodin "Le penseur" ©Musée Rodin (photo Christian Baraja)

## RESUME

Ce mémoire explore le rapport de la naturopathie au corps à partir de sa vision holistique de la santé. Il postule qu'une consultation centrée sur l'expérience du corps permet de nourrir sa dimension globale. Il met en perspective l'holisme avec la vision dualiste corps-esprit de la société occidentale et la vision énergétique des corps subtils de l'Âyurveda notamment. Il propose de poser les bases d'une vision du corps propre à la naturopathie qui repose de manière phénoménologique sur l'expérience du corps, à savoir le vécu corporel et ses 5 dimensions (physique, émotionnel, mental, énergétique et spirituel). Cette approche résonne, en effet, avec les principes fondamentaux de la naturopathie ; mais aussi avec la spécificité de son rapport au consultant, placé au centre du processus de guérison. L'expérience du corps permet d'accompagner le consultant vers plus d'autonomie sur son chemin vers la santé. Faire l'expérience de son corps dans toutes ses dimensions lui permet ainsi de mieux se comprendre, de donner sens à ses ressentis et, au final, d'intégrer les grands principes qui régissent la santé pour la naturopathie. Ce processus de réalisation de soi est facilité par la présence de l'Autre. La consultation y participe donc activement. Ce mémoire relate ainsi ses grandes étapes à l'aune de l'expérience du corps et propose de les enrichir de cinq modules d'exploration de l'expérience du corps.

Mots-clés : naturopathie, holisme, expérience du corps, phénoménologie

## **SUMMARY**

This dissertation explores the relationship of naturopathy to the body from its holistic vision of health. It postulates that a consultation centered around the experience of the body nourishes a more global approach. It places holism in perspective with the dualistic body vs. mind vision of Western society and the energetic vision of the subtle bodies notably of Ayurveda. It proposes to lay the foundation of a proper naturopathic vision of the body, resting on a phenomenological experience of the body, i.e. an embodied experience and its five dimensions (physical, emotional, mental, energetic, spiritual). This approach is coherent with the fundamental principles of naturopathy as well as its specific way of interacting with clients placed at the center of the healing process. The experience of the body helps coaching clients towards more autonomy on their journey towards health. Experiencing one's body in all its dimensions gives oneself better self-understanding, a way of making sense of one's feelings; and ultimately, to integrate the main principles that govern health in naturopathy. This process of self-knowledge is greatly facilitated by the presence of the Other. The consultation can therefore greatly contribute to it. This dissertation revisits the main steps of a naturopathic consultation incorporating the experience of the body in its practice; and it enriches them with five modules exploring the experience of the body.

Key words: naturopathy, holism, experience of the body, phenomenology



## INTRODUCTION

"What we call knowledge refers to frozen accumulated memory. Knowing on the other hand is a dynamic process, it is living wisdom not dead information. Instead of tending to the root, Adam and Eve grew fascinated by the fruit instead of nourishing the tree of life, they began to fixate on the succulents of the end product. They began choosing product over process, destination over journey, karma over yoga, knowledge over knowing. They were so beguiled by the consequences of their action that they began to see life as a means to an end."  
*Karma: A Yogi's Guide to Crafting Your Destiny, Sadhguru*

Mes premières années de consultations naturopathiques en cabinet m'ont mené peu à peu à questionner les fondements et la nature de ma pratique. Cette situation s'est révélée être un terrain fertile ; seul, mais aussi avec l'aide d'un groupe de pairs en séances de supervision animées par une psychologue, j'ai interrogé et progressivement transformé le format de ma consultation, et plus spécifiquement la place accordée à l'expérience corporelle du consultant. Je formalise aujourd'hui cette réflexion grâce à l'écriture de ce mémoire qui rend compte à la fois de mon cheminement personnel et de mes tentatives d'y donner sens.

J'ai commencé par interroger mon rapport et celui des consultants aux conseils naturopathiques donnés durant la séance. En effet, bien que les consultants repartent pour la plupart avec une vision plus claire des enjeux auxquels ils font face ; et un plan d'action sous la forme de conseils sur lequel nous nous sommes mis d'accord et qui leur semble raisonnable ; de retour à la maison, ils se retrouvent confrontés au "principe de réalité".

La vie du consultant, dont le naturopathe n'aura malgré tous ses efforts eu qu'un aperçu, reprend alors le dessus. S'en suit la frustration du consultant de ne pas pouvoir mettre en place les conseils ; et celle du praticien de n'avoir pas su suffisamment les adapter.

En théorie l'approche comportementale via les tempéraments hippocratiques<sup>1</sup> permet au naturopathe de peaufiner ses conseils en fonction de sa perception du profil du consultant. Bien que cette grille de lecture soit précieuse et constitue en partie une réponse aux questions posées par ma pratique, elle reste insuffisante. En effet, les tempéraments sont par nature aux contours incertains et de nombreux consultants ne rentrent pas dans ce cadre. Par ailleurs, la lecture des tempéraments ne permet pas de questionner les comportements du consultant d'un point de vue dynamique : comment ses choix quotidiens évoluent dans le temps ? Quelle est leur origine ? Comment ses systèmes de croyances et ses émotions les confortent ou les transforment ?

On peut être ainsi convaincu de la nécessité de changer d'alimentation mais que se passe-t-il quand on n'en ressent pas le désir ? Ou lorsqu'une émotion déclenche un comportement pulsionnel ? Ou lorsqu'on mange des aliments pour lesquels nous n'avons pas d'appétit ? Ou enfin lorsque les bénéfices secondaires<sup>2</sup> de la situation sont plus importants que ceux du changement voulu ?

Or il s'agit ici du quotidien de la plupart des consultants qui ne retrouveront par exemple le chemin d'une alimentation qui leur est appropriée qu'en traversant en conscience leur vécu sensoriel (découvrir les différents types de faim, explorer leur sexualité), émotionnel (explorer l'étendue des réponses possibles à une émotion), mental (mettre à jour leurs croyances alimentaires et les effets de leurs pensées), énergétique (ressentir la vitalisation ou dévitalisation suite à un repas, découvrir les autres sources d'énergie disponibles hors de la prise alimentaire) et spirituel (comment se nourrir sur tous les plans de l'existence).

L'expérience de vie du consultant est ici centrale et elle invite le naturopathe à s'affranchir dans un premier temps des postulats des techniques naturopathiques qu'il utilise, pour faire place à la singularité de l'histoire de vie d'un individu qui les

---

<sup>1</sup> Les tempéraments hippocratiques approchent les aspects psychiques et comportementaux en fonction de la prédominance des humeurs et déterminent quatre typologies (lymphatique, nerveux, bilieux et sanguins) chacune avec des traits comportementaux spécifiques (Cf. Annexe 1).

<sup>2</sup> "Le bénéfice secondaire désigne un effet positif d'un symptôme psychopathologique. Il s'agit, du moins à l'origine, d'un concept de psychanalyse" (2).

recontextualisera et leur donnera ou non du sens. Le consultant est le seul à en faire l'expérience et à en détenir les clés de compréhension, il est accompagné du naturopathe qui le guide et co-construit avec lui l'espace de cette exploration.

Celle-ci est le résultat du travail d'accompagnement du naturopathe et je postule ici qu'il passe par un format de consultation centré sur l'expérience corporelle du consultant. En effet, le ressenti corporel lui donnera les moyens de percevoir les changements, de leur donner un sens personnel et donc de les intégrer. Accompagné par le naturopathe, le consultant part ainsi à la découverte des langages multiples de son corps et des enseignements qu'ils recèlent.

Ces langages sont par nature à portée de main, bien que notre quotidien nous en détourne la plupart du temps. Chaque consultant semble ainsi ignorer consciemment ou inconsciemment les signaux que lui envoie son corps et leurs significations, le déséquilibre profond ou la maladie apparaissant comme un ultime signal avant la consultation. Se reconnecter à son expérience corporelle est donc souvent un réapprentissage mais aussi une approche préventive de la santé.

Concrètement il s'agit de pouvoir répondre par l'expérience aux questions suivantes : Qu'est-ce qu'une sensation ? Qu'est-ce qu'une émotion ? Qu'est-ce qu'une pensée ? Qu'est-ce que l'énergie qui me traverse ? Plus largement, cette exploration met à l'épreuve des faits les réponses à la question "Qu'est-ce qu'un corps ?" et permet au consultant de découvrir par l'expérience une vision holistique de son corps.

Cette découverte de la multiplicité des langages du corps révèle au consultant l'intelligence du vivant à l'œuvre et la force d'auto-guérison qui l'anime. Les langages du corps sont alors perçus en conscience et deviennent des balises de sens qui le guident vers ses besoins et son mieux-être.

Ainsi les principales techniques de la naturopathie (alimentation, exercice physique, équilibre psycho émotionnel) nécessitent toutes un retour à l'expérience du corps (émotions, sensations, pensées...) pour que le consultant revienne au contact de sa

propre guidance corporelle. L'écoute de son corps lui permet alors de transformer des grands principes (nutritionnels par exemple), en une expérience personnelle sans cesse renouvelée.

L'expérience corporelle du consultant lui permet donc de (re)découvrir son corps, de l'habiter, de s'approprier ses langages et leurs enseignements, de les intégrer, de les incorporer, voire de les incarner. Ce mémoire a pour objet d'explorer les fondements permettant de mettre l'expérience du corps au centre de la pratique de la naturopathie, et plaide pour son intégration à son enseignement et sa pratique.

Mais de quelle expérience corporelle est-il ici question ? Comment la définir plus précisément ? "L'expérience du corps" est une expression polysémique : " [Elle] est ainsi l'expérience propre au corps, l'expérience que fait le corps ou l'expérience que le sujet fait du corps posé cette fois comme objet de l'expérience" (3). Comme nous le verrons cette distinction est fondamentale. Nous ne nous intéresserons pas ici au corps objet d'une expérience mais bien au corps qui fait l'expérience de lui-même. L'expérience du corps envisagée comme la sensation du corps sentant, la perception du corps perceptif est une relation de soi à soi, par nature tautologique. Il n'y a, en effet, au final que l'expérience du corps de lui-même.

"Faire l'expérience du corps" nous ramène donc à l'immédiateté de l'action de ressentir, au vécu corporel ou encore à la dimension sensible du corps. Il s'agit de faire corps, prendre corps, d'habiter son corps, de s'incarner, de poser avec conscience son attention sur lui, plutôt que de se positionner à distance de lui.

Cette démarche est profondément naturopathique. Elle repose tout d'abord sur deux de ces principaux piliers : l'holisme et le vitalisme. Faire l'expérience du corps implique, en effet, faire l'expérience de l'ensemble du vécu corporel sur tous les plans et ainsi d'aborder le corps de manière holistique. Bien que le plan physique soit d'emblée perçu comme celui de l'expérience sensorielle, les plans émotionnel, mental, énergétique et spirituel s'invitent eux aussi dans l'expérience quotidienne du corps.

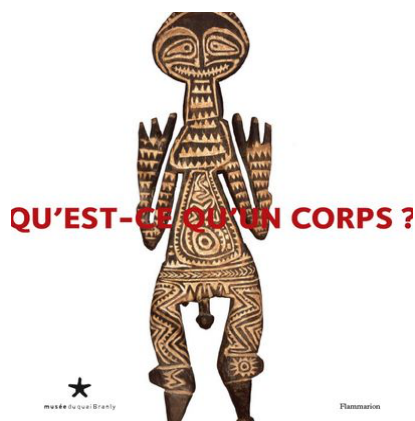
Faire l'expérience du corps c'est aller à la rencontre de son intelligence et de la force vitale qui l'anime, c'est faire l'expérience du vitalisme et de toutes les dimensions énergétiques du corps.

Par ailleurs, cette démarche place le consultant au centre et lui propose de (re)prendre les rênes de sa vie. Elle l'accompagne ainsi sur le chemin de l'autonomie et de l'émancipation. Elle lui propose de questionner l'utilisation des techniques (qui se basent sur des principes généraux) et ses croyances ; et de faire de l'écoute de son corps une boussole sur le chemin de sa transformation. Dans cette entreprise, l'expérience du corps n'est pas prise au premier degré. Comme nous le verrons le corps est aussi une construction sociale qui filtre notre expérience et qu'il faut déconstruire pour se retrouver sur son propre chemin ; faute de quoi nous risquons de faire fausse route ou pour le moins d'emprunter un chemin qui ne serait pas le nôtre.

Pour accompagner le consultant dans cette direction un naturopathe, présent à son corps, crée le cadre et les conditions de cette exploration. L'expérience du corps vient donc nourrir la singularité de la relation entre le naturopathe et le consultant qui place toujours ce dernier au centre du processus de guérison.

Dans ce mémoire, nous commencerons par définir les notions de "corps" puis d'"expérience du corps" en mettant en perspective l'approche holistique de la naturopathie ; puis nous explorerons de quelles manières la relation que nous entretenons avec notre vécu corporel est au centre du processus d'individuation et comment à l'instar d'une boussole faire l'expérience du corps peut devenir un outil privilégié d'un accompagnement naturopathique. Nous concluons enfin en explorant des pistes d'usage de l'expérience du corps en consultation et les répercussions potentielles sur son enseignement.

# 1. QU'EST-CE QU'UN CORPS ? L'APPROCHE HOLISTIQUE DE LA NATUROPATHIE EN PERSPECTIVE



Ce premier chapitre va nous permettre de définir les contours de la notion de corps, préambule indispensable à ce mémoire. "Qu'est-ce qu'un corps ?" : en tant que thérapeute, je m'aperçois tous les jours à quel point la réponse de chacun à cette question a un impact déterminant sur sa santé. La première fois que je tombe nez-à-nez avec cette interrogation, simple en apparence, c'est en

*Figure 1 : (3) Première de couverture* feuilletant le catalogue d'une exposition du Musée du Quai Branly (4) ; et d'emblée la question se dévoile : "J'ai un corps bien à moi, semble-t-il, et c'est ce qui fait que je suis. [...] Je me crois unique et indépendant. Mais c'est une illusion, car il n'est pas de société humaine où l'on pense que le corps vaille par lui-même. Tout corps est engendré, et pas seulement par ses père et mère. Il n'est pas fabriqué par celui qui l'habite mais par d'autres" (4) (cf. quatrième de couverture). Chaque société, chaque culture fabriquerait ainsi le corps, sa vision du corps ; mais aussi chaque être humain. Le corps serait à la fois un lieu de fabrication sociale et un lieu d'expérience de soi ; multiple et singulier ; impersonnel et personnel. Dans ce premier chapitre nous plongeons dans ce paradoxe qui habite chacun d'entre nous et tentons de mettre en perspective l'approche du corps de la naturopathie dans ce contexte avec l'éclairage de la philosophie, de l'anthropologie, de la psychanalyse et de la physique quantique ; pour définir le(s) corps dont je peux faire l'expérience, objet de ce mémoire. Nous verrons enfin comment cette approche du corps peut devenir un levier dans l'accompagnement naturopathique pour une plus grande autonomie des consultants dans leur parcours de santé.

## 1.1 Le corps objet

Notre vision du corps et notre vision du monde sont inextricablement liées. La vision du corps de la société occidentale est majoritairement mécaniste<sup>3</sup> ; et comme nous le verrons, elle s'oppose à la vision holistique<sup>4</sup> du corps de la naturopathie. En effet, dans l'Occident moderne, la pensée cartésienne (aussi appelée mécaniste ou dualiste) est encore aujourd'hui dominante<sup>5</sup>. Descartes et Newton sont souvent présentés comme les pères du « dualisme » moderne. Ils ont participé<sup>6</sup> à la construction d'une vision où le corps (physique et prévisible) est séparé de l'esprit (métaphysique et spirituel).

Le dualisme a engendré une vision mécaniste du corps : le corps étant séparé de l'esprit il peut être considéré comme une machine. Cette conception est entraînée à son tour par la mécanisation croissante du monde. Cette vision est devenue le présupposé initial de la médecine allopathique<sup>7</sup> et l'a entraînée pour Thierry Du Puy-Montbrun (6) vers ce qu'il nomme "la médecine du corps-objet ou la médecine de l'échec" (6) (p.1). Dans sa thèse, il analyse comment le dualisme de Descartes pose les fondements du corps-objet pour la médecine : "Il fut la condition sans laquelle une compréhension scientifique du monde n'aurait pas été possible. C'est parce qu'il portait en lui la nécessaire et radicale séparation de l'homme d'avec son corps que la médecine a pu s'ouvrir à la science"(6) (p.201). La médecine devient peu à peu une technique qui ne cesse de se perfectionner et qui repousse les limites de son intervention à mesure que les parties du corps-machine nous sont révélées par la science. Les avancées de la médecine fondent les espoirs d'une approche sans limite "pour faire de ce corps-chose

---

<sup>3</sup> La vision mécaniste suppose que le corps est semblable à une machine et donc séparé de l'esprit, c'est pourquoi elle est aussi appelée dualiste.

<sup>4</sup> L'holisme suppose qu'on approche l'individu dans son entièreté et qu'on prenne en compte ses aspects physiques, psychologiques, émotionnels, énergétiques et l'environnement dans lequel il vit.

<sup>5</sup> La philosophie « moniste » conçoit le corps et l'esprit comme inextricablement liés (cf. Annexe 2). Elle a de nombreux représentants dans la pensée occidentale parmi lesquels Spinoza.

<sup>6</sup> Ils font partis d'un mouvement de philosophes et de scientifiques plus vaste et qui remonte à l'Antiquité. La position de Descartes a été réduite progressivement à une vision simpliste et réductrice comme le cogito (je pense donc je suis) mais sa pensée est plus complexe et nuancée. Lui rendre sa complexité n'est cependant pas l'objet de ce mémoire, son héritage est lui relativement univoque.

<sup>7</sup> " La médecine conventionnelle (ou allopathique) est basée sur un consensus de la communauté professionnelle et sur la validation scientifique. Elle représente le système de santé des pays de l'OCDE [...]. Actuellement, seule cette médecine (biomédecine ou allopathique) est considérée comme scientifique et constitue le modèle dominant" (5) (p. 95).

la plus belle des machines au service de la toute puissance du sujet pensant" (6) (p.213).

Cette approche mécaniste du corps est ainsi à rapprocher des avancées de l'anatomie (cf. Annexe 3) et de la physiologie humaine (6) (p.212-3). Dans "La chair à vif" (7), l'anthropologue David Le Breton<sup>8</sup> explore de quelle manière les recherches anatomiques, qui sortent de la confidentialité à la fin du Moyen-Âge et au début de la Renaissance, transforment la perception du corps dans la société occidentale. Ces recherches exercent des violences sur des populations vulnérables, victimes de vol de cadavres par exemple, et représentent une abomination dans l'Europe de la fin du Moyen-Âge mais aussi une transgression inouïe. Les anatomistes ouvrent le cadavre désacralisé mais aussi la voie à une vision dualiste et matérialiste du corps (8).

Le corps devenu prévisible est perçu de manière statistique, héréditaire, quantifiable, transformable, interchangeable ; il peut être opérable, hors service... Pour Thierry du Puy Montbrun l'ouverture du corps a conduit à la dissolution de l'individu, "c'est-à-dire d'un corps qui n'est plus la marque identitaire de l'homme. Qu'il soit perçu comme sa part fragile ou au contraire comme un objet gratifiant ce corps sera soumis à la question de la science soit pour être restauré en cas de défaillance soit pour être exalté, magnifié afin d'assurer le salut d'un homme qui a oublié son âme" (6) (p. 269). D'emblée, les formidables découvertes de la médecine allopathique (grâce à sa technicisation et son fort impact sur la santé) donneront paradoxalement naissance à un sentiment d'impuissance et de fatalité.

## **1.2 Le corps identité**

Aujourd'hui le dualisme continue donc d'impacter notre vie quotidienne et la relation que nous entretenons avec notre corps. Il n'oppose plus aujourd'hui frontalement corps et esprit mais plutôt corps et volonté (6) (p.238) : l'homme considère son corps comme un fardeau auquel il s'oppose et dont il tente de maîtriser l'image. Ainsi pour David Le Breton "La version moderne du dualisme oppose l'homme à son corps" (9) (p.245).

---

<sup>8</sup> David Le Breton a écrit plus d'une trentaine d'ouvrages sur le corps, ses transformations, les sens, mais également sur l'adolescence, la jeunesse, et les conduites à risques.



Se dissocier de son corps, nous amène à l'envisager comme une enveloppe charnelle embarrassante, synonyme de contraintes et de frustrations ; ou bien comme le trophée d'un ego surdimensionné. Tantôt on souhaite se débarrasser de ce symptôme, de cette émotion, de cet embonpoint..., tantôt on pare notre corps, on le maquille ou on le glorifie. Le corps-objet se retrouve entre des mains souvent maladroites et impatientes. Pour David Le Breton, le processus d'individualisation de la société occidentale instrumentalise le corps pour qu'il devienne la vitrine de notre identité : nous sommes passés d'un corps qui déterminait notre identité (un visage, une voix, des traits de famille...) à un corps assujéti à notre identité que l'on peut singulariser, transformer, reconstruire à l'envie (10) (p. 1). "Le corps devient un dé-corps, un dé-cor, comme au théâtre, avec des apparences que l'on décline au fil des mois" (11) (p. 2), il est devenu la matière première de la fabrique de soi. Cette tyrannie de l'apparence a des ressorts paradoxaux. D'un côté, les stéréotypes autour du corps sont de plus en plus visibles et oppressants et ils poussent à l'uniformisation des corps. De l'autre, chacun tente de nourrir l'impression d'être unique à l'instar de la pratique du tatouage où le désir de différenciation aboutit souvent à l'uniformisation des motifs (11) (p. 2). Autre paradoxe, alors que nous ne nous sommes sans doute jamais autant préoccupés de l'apparence de notre corps ; nous négligeons chaque jour d'avantage son langage (émotions, sensations, pensées, maladies...).

Pour David Le Breton cette tyrannie de l'apparence et de l'identité nous entraîne dans une course sans fin qui nous épuise littéralement. C'est l'épuisement d'être soi. L'injonction d'être un individu qui se réalise fait naître le désir de disparaître, de se retirer du monde, de s'effacer, afin d'échapper à cette pression permanente d'être soi, à la difficulté de porter son identité (8) et de mettre à jour l'image de son corps.

### **1.3 L'image du corps**

Pour la philosophe Isabelle Joly (12) "[l]es représentations du corps sont variées. Une représentation corporelle peut être réelle, matérielle (une photographie pour le photographe) ou mentale (une image mentale pour le psychologue cognitiviste). Elle

peut être personnelle (une représentation mentale, une image de soi dans le miroir) ou pour-autrui (l'analyse d'une échographie par le médecin). Elle peut être artistique (le corps est un objet d'art dans le Body Art) ou non (les images des mutilations involontaires du corps). Lorsque nous parlons ici de la représentation du corps, nous faisons référence à un vaste champ d'étude pluridisciplinaire qui s'interroge sur la manière dont le sujet connaît son propre corps" (12) (p. 12).

Vu sous le prisme de l'histoire de l'art Paul Ardenne (13) tente lui aussi de répertorier les figures de l'humain mais cette fois-ci dans l'art du 20e siècle : figures de gloire, figures de souffrance, figures de monstruosité, espace de jeu et de mise en abîme de la sexualité ou de la vie sociale, espace de disparition... les images du corps dans l'art sont tout sauf une figure neutre. C'est un espace de contradiction, un espace agité et il cite Antonin Artaud qui envisage le corps comme "un champ de guerre où il serait bon que nous revenions" (13) (cf. quatrième de couverture).

Revenons au corps justement le temps de faire l'expérience de se regarder nu devant un miroir et d'appréhender toute la richesse et la complexité du regard que nous portons sur lui, sur nous. Je prends un chaise que j'installe face au miroir et confortablement assis je peux alors percevoir comment ma peau délimite mon corps et sépare le dedans du dehors, le moi du reste du monde ; percevoir dans mes pensées les injonctions culturelles et de genre qui filtrent ma perception du féminin, du masculin, du beau, du laid, du propre, du sale, du vieux, du jeune... dans l'image que j'observe ; percevoir les mémoires liées aux cicatrices, marques, ressemblances avec tel ou tel membre de ma famille ; percevoir les transformations de mon corps, son histoire, sa façon de se modeler en fonction de l'âge, de mes pratiques physiques ou sportives ; percevoir mon acceptation de ce qui est là, ce qui n'est pas là, ce qui manque, ce qui est en trop ; percevoir le mystère de cette expérience en regardant mon visage, mes mains et le puits sans fond de mon regard ; percevoir mon corps vivant, vibrant, en transformation ; me reconnaître enfin ou non.

On le pressent, derrière l'apparente banalité du regard sur soi se cachent de multiples questions qui agitent à juste titre les sciences sociales. Pour elles, deux concepts

majeurs nous permettent d'approfondir notre expérience de nous-mêmes : l'image du corps et le schéma corporel.

Reprenons notre situation de départ, je saisis une chaise avec l'aide de mes mains et de mes bras que j'installe à une certaine distance en face du miroir pour me regarder. Mes gestes sont précis et nourris d'informations passées (je sais que je peux tendre les bras, saisir la chaise, la déplacer et m'asseoir) que je confronte à mon environnement (à quelle distance du miroir je m'installe). Je me sers de représentations corporelles internes passées pour repérer la situation actuelle du corps. Ces indications passées seraient intériorisées et schématisées sous la forme d'une représentation de mon corps que l'on appelle en sciences humaines le schéma corporel. L'image du corps renvoie quant à elle à une vision subjective (imaginaire, symbolique, sensible) de mon corps. Dans cet exemple, je m'installe pour bénéficier d'une meilleure lumière et mettre en valeur le profil que je préfère et je décide de croiser les jambes pour me détendre. L'image du corps représente un vécu corporel, simultané au déploiement de mon corps dans l'espace grâce à mon schéma corporel<sup>9</sup>.

Le schéma corporel est à l'origine un concept de la neurologie<sup>10</sup> et l'image du corps a été théorisée en premier par le psychanalyste Paul Schilder : "L'image du corps humain, c'est l'image de notre propre corps que nous formons dans notre esprit, autrement dit, la façon dont notre propre corps nous apparaît à nous-même" (14) (p. 35). Françoise Dolto (15) approfondira son approche et celle de Lacan en introduisant en 1984 le concept d'"image inconsciente du corps". Pour elle, "Si le schéma corporel est en principe le même pour tous les individus [...] de l'espèce humaine, l'image du corps, par contre, est propre à chacun : elle est liée au sujet et à son histoire, [elle] est la synthèse vivante de nos expériences émotionnelles" (15) (p. 22). Cette image du corps est dynamique, elle évolue au fil du temps, elle se transforme.

---

<sup>9</sup> Je m'inspire ici avec cet exemple du travail d'illustration et de description du schéma corporel et de l'image du corps d'Isabelle Joly (12) (p. 13-14).

<sup>10</sup> Head, H., et Holmes, G. (1911-1912). Sensory disturbances from cerebral lesions. *Brain*, 34, 102-245.

Isabelle Joly souligne que récemment d'autres chercheurs ont donné à ces concepts une nouvelle lecture : selon le philosophe "Gallagher<sup>11</sup>, le schéma corporel et l'image du corps réfèrent à deux moments indépendants de la conscience corporelle mais étroitement unis. L'image du corps est la capacité à percevoir son propre corps tandis que le schéma corporel est la capacité à bouger son corps" (12) (p. 78).

Isabelle Joly va plus loin et propose (en suivant une approche phénoménologique<sup>12</sup> et inspirée par Jean-Paul Sartre) d'étudier le corps vécu pour l'explicitier, plutôt que de partir des concepts de schéma corporel et d'image du corps (12) (p. 105). Elle stipule que "la connaissance du corps procède du corps en tant que corps et non en tant que représentation interne de celui-ci" (12) (p. 114). Elle tente ici de dépasser la vision dualiste entre le corps et l'esprit sous-jacente à une distinction entre le corps et sa représentation fabriquée de l'esprit. Pour elle, en effet, "le corps forme l'esprit et l'esprit forme le corps. Le corps et la conscience se nouent étroitement et désignent le corps vécu" (12) (p. 127).

Nous pouvons alors tenter de définir l'image du corps, en transformant la définition de Paul Schilder : l'image du corps humain, c'est la façon dont notre propre corps nous apparaît à nous-même. L'image du corps devient une expérience directe de notre conscience de nous-même, l'esprit qui donne forme au corps et le corps qui donne forme à l'esprit ; notre corps qui prend conscience de lui-même ; notre conscience qui prend conscience d'elle-même. Suivant cette approche, nous faisons toujours l'expérience de notre corps d'une manière directe, sans l'intermédiaire d'une représentation de ce dernier, qu'il s'agisse d'une image mentale ou d'un symbolisme désincarné. Tout est corps.

---

<sup>11</sup> Gallagher, S. (2000). Phenomenological and experimental research on embodied experience. Presented at atelier phenomenology et cognition. Phenomenology and Cognition Research Group.

<sup>12</sup> "La phénoménologie désigne aujourd'hui essentiellement l'héritage de Husserl. La démarche descriptive de Husserl [...] consiste à analyser les vécus de conscience afin de déterminer l'essence de ce dont on fait l'expérience. [...] (elle a) ouvert des chantiers nouveaux à la philosophie et orienté les recherches des phénoménologues les plus connus. Ainsi, par exemple, certaines notions comme le temps (Heidegger), la liberté (Sartre), autrui (Levinas), le corps (Merleau-Ponty), le pouvoir (Arendt), la volonté (Ricœur), le signe (Derrida), ont, grâce à la méthode phénoménologique, bénéficié d'une meilleure compréhension" (16).

Elle ouvre aussi la possibilité d'un travail d'introspection fécond où nos perceptions de notre corps nous informent en permanence sur ce qui l'anime et inversement, comme si, sans l'intermédiaire d'un reflet, notre corps était notre miroir, nous donnant accès au grand livre de notre vie non par l'intermédiaire d'un savoir ou d'une technique mais par l'expérience de notre corps.

#### **1.4 Les 4 corps de la naturopathie selon Pierre-Valentin Marchesseau**

Cette vision moniste des relations entre corps et esprit fait justement écho à la vision holistique du corps de la naturopathie, qui s'inscrit elle aussi contre la vision mécaniste du corps promue par la médecine allopathique. On pourrait même dire qu'elle semble naître en réaction aux excès de la vision mécaniste prédominante au sein de la communauté des médecins. La naturopathie dans sa forme contemporaine<sup>13</sup> naît, en effet, aux États-Unis à la fin du 19<sup>e</sup> siècle au sein de la communauté médicale. Elle est d'abord portée par des médecins américains (Jennings, Graham, Trall, Lust...) qui créent le courant hygiéniste<sup>14</sup> et qui opèrent une relecture des enseignements d'Hippocrate (altération des humeurs et des tempéraments) et de l'école allemande de Kneipp (18) (p. 23) (19). La naturopathie naît donc à l'intérieur de la médecine occidentale qui, à la fin du 19<sup>e</sup> et au début du 20<sup>e</sup> siècle, vit à toute allure le rêve d'une médecine toute puissante ; galvanisée par les formidables découvertes des vaccins, de l'anesthésie, de la radiographie, de la pénicilline, de l'identification des micro-organismes et des bactéries... Ces progrès sont aussi soutenus par une industrie

---

<sup>13</sup> Les principes de la naturopathie remontent à la mythologie avec Aesculape mais le terme "naturopathy" est inventé par John Scheel en 1895. Il vient du latin natura, "la nature, l'essence" et du grec pathos, "la maladie, le mal". Benedict Lust, naturopathe d'origine allemande, est à l'origine d'une autre acception du mot : nature's path, "le chemin de la nature". Il fonde l'American School of Naturopathy à New York en 1902 et est considéré comme le père de la naturopathie américaine (17) (p. 25). Dans les années 30 Pierre-Valentin Marchesseau va réaliser une synthèse de tout cela et structurer en 1935 son propre enseignement qu'il nommera « Naturopathie orthodoxe », qui pose les bases d'une naturopathie moderne en France.

<sup>14</sup> Pour le naturopathe Eric Darche "L'hygiénisme, aussi appelé hygiène vitale ou hygiène naturelle, consiste à favoriser les mécanismes homéostatiques et l'utilisation instinctive et intelligente des forces et agents naturels (air, eau, terre-nature, feu-soleil) afin de préserver et restaurer l'intégrité de la santé de notre organisme" (18) (p. 21). L'hygiénisme est un des piliers de la naturopathie qui prône l'utilisation de techniques naturelles autour de 4 hygiènes fondamentales : hygiène alimentaire (se nourrir), hygiène émonctorielle (éliminer), hygiène physique et nerveuse (respirer - bouger - se relaxer - se recharger - se reposer), hygiène psycho-émotionnelle et mentale (se recentrer) (cours d'hygiène vitale Euronature).

pharmaceutique naissante qui prend peu à peu le rôle des pharmacies dans l'élaboration et la production en masse de médicaments. La naturopathie émerge donc en réaction à l'apparition de la médecine contemporaine et défie sa vision du corps. Les médecins hygiénistes naturopathes réclament ainsi "la paix thérapeutique" et l'utilisation d'agents naturels considérés comme nécessaires et suffisants pour entretenir la vie : nourriture, air, eau, lumière, chaleur, activité, repos, comportement mental.

Les pères fondateurs de la naturopathie ne nous donnent cependant pas une définition du corps à part entière. Voici ce que les grands concepts fondamentaux de la naturopathie (20) (p. 37-38) nous disent à son sujet :

- Le vitalisme<sup>15</sup> : une force vitale permet au corps de s'autoréguler, de s'auto-réparer.
- L'humorisme : les liquides biologiques du corps déséquilibrés génèrent des maladies.
- L'hygiénisme : l'entretien du corps passe par des techniques d'hygiènes naturelles.
- L'holisme : le corps est appréhendé dans sa globalité (biophysique, énergétique, psychique, environnementale, sociale).

Le corps est aussi abordé en naturopathie par le biais des tempéraments. La lecture des tempéraments hippocratiques permet d'établir un profil comportemental. Le(s) tempérament(s) d'un individu (sanguin, nerveux, lymphatique, bilieux) s'articule(nt) dans leurs rapports aux 4 éléments (eau, terre, feu, air), 4 qualités (chaud, froid, humide et sec) et 4 humeurs (lymphe, bile, sang, bile noire). Dans l'étude des tempéraments naturopathiques (cf. Annexe 4) ce sont les aspects physiques qui priment pour déterminer à partir du visage les capacités nerveuses, respiratoires et digestives d'une personne et sa nature dilatée ou rétractée. Enfin, la palpation des volumes du crâne permet de déterminer les typologies glandulaires (hypophyse, surrénales, pinéale, thyroïde) qui mélangent des aspects morphologiques, comportementaux et une lecture de la vitalité de la personne (cf. Annexe 5). Ces typologies permettent d'appréhender le consultant sous différents plans mais ne constituent pas un système sur lequel reposerait la vision du corps de la naturopathie.

---

<sup>15</sup> Cette notion de force ou d'énergie vitale se retrouve dans toutes les cultures et les médecines traditionnelles. C'est le "Prana" des Hindous, le "Chi" des Chinois, le "Ki" des Japonais... (21) (p. 514).

Ainsi, contrairement à d'autres médecines traditionnelles (Âyurveda, Médecine Traditionnelle Chinoise), la naturopathie ne s'est pas dotée initialement d'une vision du corps détaillée, autrement dit d'une approche systémique qui permettrait de lier les différents plans corporels. A juste titre Daniel Kieffer souligne dans son "Encyclopédie historique de la naturopathie" que le "principe holistique [...] reconnaît non seulement l'unité fonctionnelle d'un système cohérent (l'être humain en l'occurrence), mais aussi les interactions des parties constituant le tout" (21) (p. 519). Ainsi comment les plans biophysiques, énergétiques, psychiques, sociaux et environnementaux interagissent pour la naturopathie ? Comment font-ils "système" ?

Pierre-Valentin Marchesseau, le père de la naturopathie française, tente de répondre à ces questions dans son livre "Les mystères de l'aura et du corps vital" (22) où il précise sa vision du corps. Pour lui, la naturopathie doit aborder le corps autour d'une "constitution quadruple (corps minéral, vital, mental et spirituel) [...] [Cette constitution] est celle des naturopathes" (22) (p. 15). Pierre-Valentin Marchesseau s'inspire ici directement d'une vision du corps des traditions "orientales" (22) (p. 17). On peut supposer qu'il s'approprie la vision du corps de l'Âyurveda qui traditionnellement considère le corps physique (visible/matériel) entouré de corps dit subtils (invisibles/énergétiques) (cf. Annexe 6).

En adoptant la vision "orientale" des corps subtils Marchesseau tente de comprendre le fonctionnement du concept central de la naturopathie : la force vitale. Comme le souligne Daniel Kieffer (23) (p. 13) la force vitale (ou énergie vitale) est un concept difficile à clarifier scientifiquement. Pour les fondateurs de la naturopathie française on l'estime grâce à l'addition de l'énergie endocrinienne (du système hormonal) et celle de l'énergie neuropsychique (du système nerveux). Kieffer précise cependant qu'"évoquer les systèmes biologiques qui manifestent la vie et la vitalité ne signifie pas pour autant que l'on doive réduire cette vitalité à son expression biologique et matérialisée sous forme des fonctions nerveuses et glandulaires : la vie échappe à la matière, elle l'anime, la structure, l'habite, la coordonne en quelque sorte selon son plan" (23) (p. 13). C'est aussi le sentiment de Marchesseau pour qui "le naturopathe,

qui s'en tient à sa doctrine de l'autoguérison croit à l'existence du corps vital. Il a donc besoin de connaître les processus qui permettent le fonctionnement de ce corps aussi précieux qu'invisible" (22) (p. 14).

Pour lui, le naturopathe doit travailler avec 4 corps : le corps physique et les 3 corps qui composent son aura<sup>16</sup>, à savoir le corps vital, le corps mental, le corps spirituel. Tous ces corps sont interdépendants et fonctionnent comme un système (22) :

- **Le corps physique** est le corps minéral ou matériel.
- **Le corps vital** habille, enveloppe le corps physique et a une forme ovoïde<sup>17</sup>. Son rôle est de capter, d'accumuler, de condenser et de convoier l'énergie. Il bat au rythme du liquide céphalorachidien : lorsqu'il se dilate, il aspire les énergies environnantes puis en se contractant les pousse vers le corps physique.

Il comprend 2 parties :

1. Le corps astral (ou pranique) qui absorbe les énergie environnantes (cosmique et tellurique) et la transmet au corps éthérique.
2. Le corps éthérique stocke l'énergie en provenance du corps astral. Il moule le corps physique en donnant forme aux organes. Il affine et transmet l'énergie au corps physique via les orifices de la peau (points d'acuponcture). Cette énergie véhiculée par le sang, change de nature et devient neuro-hormonale (influx nerveux et hormone) au niveau des glandes endocrines pour organiser le corps physique. L'influx nerveux descend le long de la colonne vertébrale et est stocké dans les plexus. Sept plexus ou chakras (dont s'échappent des nuages colorés) jouent différents rôles dans le corps vital : centre d'émission nerveuse, gestion des déchets du corps éthérique, affinage énergétique.

- **Le corps mental** comprend deux parties :

---

<sup>16</sup> Pour Marchesseau, l'Aura comprend les 3 corps invisibles (corps vital, corps mental, corps spirituel) et peut être visible dans certaines conditions. Les 3 corps subtils fluctuent sans cesse en couleurs et volume selon l'état physique et mental de la personne, comme des fumées en mouvement autour du corps minéral. L'Aura exprime tout l'individu (22) (p. 11 et 25).

<sup>17</sup> Pour Daniel Kieffer il est "le double exact du corps physique ; il le déborde plutôt qu'il ne l'enveloppe puisqu'il en est la "matrice" et non l'émanation" (23) (p. 157).



1. Le bas mental, siège de l'affectivité, de la sensibilité et de la conscience psychologique.
  2. Le haut mental, siège de la raison, de l'intelligence, de l'analogie et de l'intuition.
- **Le corps spirituel** comprend deux parties :
    1. Le corps spirituel est la conscience éternelle, immortelle et primitive.
    2. L'âme se crée et progresse au fil des incarnations, elle fixe les expériences de la vie.

Ces 4 corps sont reliés par une corde d'argent qui s'enfonce dans nombril du corps minéral et qui permet l'éloignement des corps supérieurs pendant le sommeil, l'hypnose, l'anesthésie ou l'évanouissement. Elle se rompt au moment de la mort. Voici une représentation schématique de ces quatre corps :

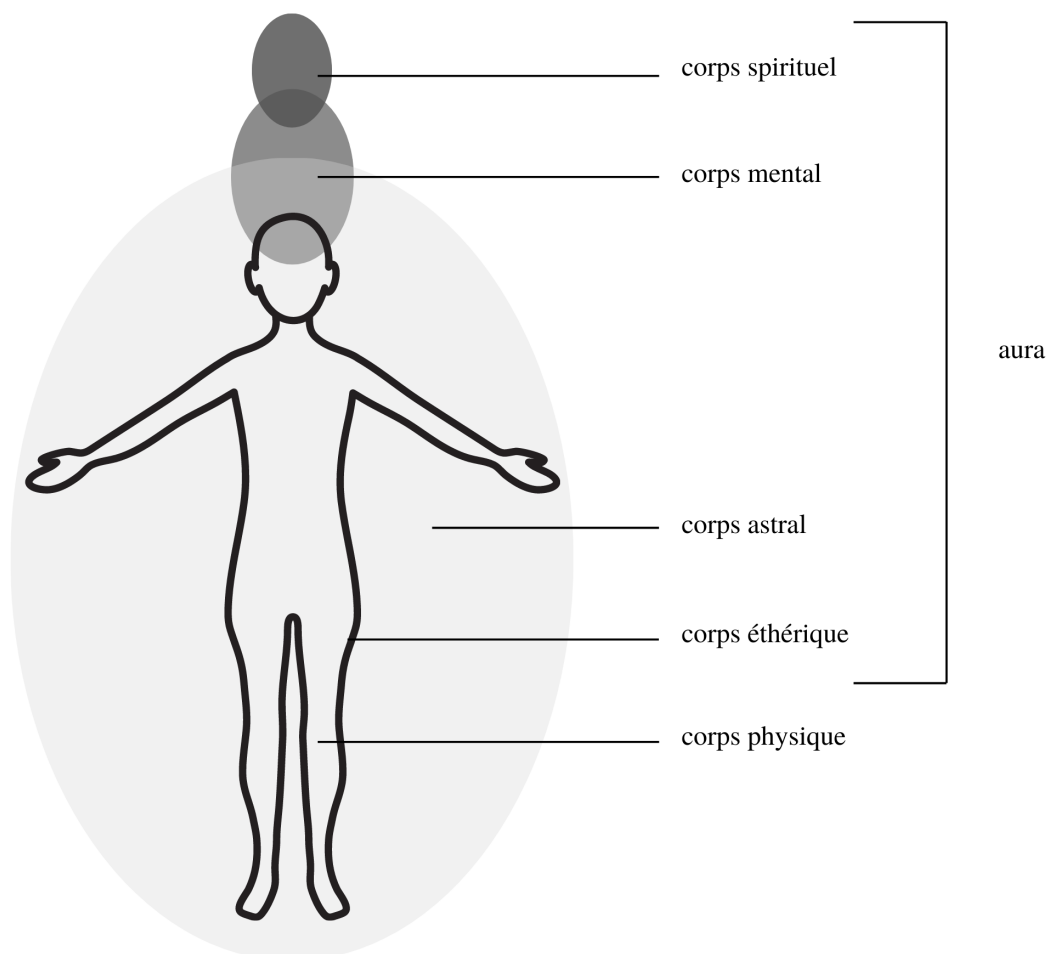


Figure 2 : schématisation des 4 corps de la naturopathie selon Marchesseau

Pour le Dr Luc Bodin (24) la science vient aujourd'hui corroborer les savoirs ancestraux de la dimension énergétique du corps humain. La physique quantique place au centre de son objet la dimension énergétique de l'univers et pose les bases de la "médecine quantique", "solidement campée sur deux pieds : celui des connaissances ancestrales des médecines traditionnelles et celui des découvertes modernes de la physique quantique" (24) (p. 9). Pour la physique quantique, l'exploration de l'infiniment petit nous enseigne que tout est énergie et que la matière est une expression de l'énergie sous une autre forme (24) (p. 68). Ainsi, la science ne s'appuie plus uniquement sur la vision de Newton et son dualisme fondateur corps/esprit ; visible/invisible ; matière/énergie. Luc Bodin propose en suivant une vision de l'énergie dans l'être humain qui est à l'image de "l'Univers [...] constitué d'un élément - possédant deux aspects, matière et énergie - et d'informations. [...] Ces différents aspects se retrouvent chez l'être humain sous d'autres appellations. [...] Le physique représente le corps physique c'est-à-dire l'aspect corpusculaire de l'être humain. L'énergie se rapporte aux corps énergétiques qui entourent le corps physique, mais aussi à l'énergie qui les entretient et les nourrit. Enfin, le psychisme correspond aux pensées c'est-à-dire aux informations portées par des ondes [...] nous pouvons dire qu'avec ces aspects, physique, psychique et énergétique, l'être humain est l'hologramme de l'univers" (24) (p. 71).

Daniel Kieffer (23) présente dans son livre "Bilans énergétiques" une lecture assez similaire de ce qu'il nomme la "cascade informationnelle quantique" (23) (p. 154) qui tente d'articuler les liens entre conscience, information, énergie et matière (dans trois illustrations que je rassemble dans le tableau suivant) à partir des recherches de la médecine quantique qui construit la "pyramide de l'être humain (schématisée ci-après) dans sa réalité holistique" (23) (p. 154). Cette approche énergétique du corps humain est assez similaire de celle de Luc Bodin (cf. Annexe 7).

Toutes ces visions du corps dialoguent entre elles et se complètent. Elles forment le corpus moderne d'une vision du corps qui allie les savoirs ancestraux et la science contemporaine. Elles viennent valider et enrichir l'approche de Pierre-Valentin

Marchesseau. Cependant, il est curieux de remarquer que son approche n'est pas transmise dans la plupart des écoles de naturopathie. Certaines écoles semblent, en effet, avoir choisi de transmettre une partie de son héritage conceptuel et de passer sous silence notamment ses écrits sur les quatre corps de la naturopathie. D'autres font un choix contraire et mettent en avant la dimension énergétique du corps. On peut cependant échauffer au moins une hypothèse sur les raisons de ces choix : l'approche des corps énergétiques est initialement décrite par la littérature ésotérique et les grandes traditions orientales et occidentales (23) (p. 157). Ce qui en a peut-être détourné certains naturopathes n'hésitant pas à les qualifier de "notions obscures", trop éloignées de la biologie moderne rassurante et consensuelle (17) (p. 26) ; à l'instar de Dominick Léaud-Zachoval, qui se félicite que la naturopathie moderne se soit "débarrassée de ses vieux dogmes" (17) (p. 14). On comprendra que pour d'autres, adeptes d'une "naturopathie holistique"<sup>18</sup>, les oripeaux de la naturopathie semblent avoir été remis au goût du jour par la science.

Quoiqu'il en soit, il y a là un paradoxe fondateur : la force vitale est au centre de l'approche naturopathique du vivant, mais elle n'inclue pas historiquement l'approche énergétique du corps au sens des corps subtils. Comment dès lors appréhender une vision holistique du corps qui s'articule au mieux avec les fondements de la naturopathie et qui lui permette un dialogue fécond avec les autres médecines traditionnelles et la physique/médecine quantique ?

### **1.5 Les 5 corps dont on peut faire l'expérience**

Aujourd'hui la tentation est grande de succomber à une nouvelle forme de scientisme avec les développements de la physique quantique. Même si ces découvertes nous permettent de dépasser une vision du corps dualiste, cette approche scientifique induit des risques similaires à la physique de Newton : la croyance (sans doute illusoire) d'avoir découvert le fonctionnement de l'Univers, et pour Luc Bodin celle de pouvoir

---

<sup>18</sup> Pour Daniel Kieffer une "naturopathie holistique" étudie 7 plans : le plan physique, le plan énergétique, le plan émotionnel, le plan mental, le plan spirituel, le plan socio-culturel et le plan environnemental (25) (p.37-38).

enfin "déchiffrer le fonctionnement de l'être humain dans sa globalité" (24) (p. 62). Or quand bien même la vie serait tout-énergie, le simple fait que cette dimension de l'Univers semble pour grande partie échapper à nos sens sonne comme un avertissement<sup>19</sup>. Il y a ici la tentation d'envisager un nouveau corps/objet, quantique celui-ci, qui à l'instar de sa version cartésienne, opposerait l'expérience du corps à un savoir inaccessible au commun des mortels. Plus largement, chaque vision du corps semble nourrir le rêve d'imposer son universalité. Mais il n'y a pas de vision universelle du corps ; seulement une multitude de représentations qui émergent dans toutes les cultures du monde, parmi lesquelles le savoir anatomo-physiologique, la Médecine Traditionnelle Chinoise, l'Âyurveda, la naturopathie... Ces approches ne sont en fait que quelques exemples parmi les innombrables représentations du corps (8).

Un retour au corps vécu (au sens d'Isabelle Joly) et donc à l'expérience du corps me semble une réponse à la fois humble et pragmatique à cette situation. Le corps vécu est par ailleurs une façon de s'assurer de ne pas déposséder l'individu de sa propre expérience. Car comme le souligne David Le Breton, notre expérience nous rappelle que "notre condition humaine est une condition incarnée et qu'elle ne se conçoit pas en dehors du corps, donc en dehors des sens, en dehors des émotions, en dehors de tout ce qui nous fait corps" (26) (p. 28). Habiter notre corps, faire corps, en faire l'expérience nous inviterait donc à faire un pas de côté pour entreprendre un voyage intérieur en conscience à la redécouverte de nos sens.

Je propose d'introduire et de définir ici une approche expérientielle du corps. Cette proposition est phénoménologique dans le sens où elle postule que seul le corps fait l'expérience de lui-même et qu'il n'y a de savoir sur le corps, que le savoir du corps sur le corps. "On ne peut isoler le corps comme un objet à part. Dans l'analyse, c'est toujours d'un individu de chair dont il s'agit" (27) (p. 6). Connaître le corps revient donc ici à en faire l'expérience directe. Comme le souligne Thierry Dupuy Montbrun "le corps tient son existence non de son appartenance à un monde créé par la raison

---

<sup>19</sup> Il est possible de percevoir les corps subtils, voire de procéder à leur observation et à leur "palpation" comme l'indiquent Daniel Kieffer (23) (p. 16), la pratique des médecines énergétiques, voire de procéder à des lectures de photos d'aura (23) (p. 16 et cf. deuxième partie p. 152).

mais bien au contraire de la réalité concrète de la connaissance que j'en ai et qui excède tout ce que l'entendement peut en dire. C'est pour cela que le réel est multiple. [...] Il existe entre le corps physique et celui du vivant une différence fondamentale qui tient à ce que le corps-matière ne sent et n'éprouve rien alors que le corps-vivant perçoit le monde qui l'entoure, ses formes, ses couleurs, ses odeurs. S'il le sent c'est parce qu'il s'éprouve lui-même au contact de ce monde"(6) (p.290). On pourrait ainsi résumer cette approche comme un contrepied au "je pense, donc je suis" de Descartes qui serait remplacé par "je sens, donc je suis" (26) (p. 31).

Cette approche du corps par l'expérience sensible de lui-même est naturopathique à plusieurs égards :

- Elle est profondément **vitaliste** car elle s'en remet directement à l'intelligence du corps et du vivant. Elle nous permet de faire l'expérience directe de notre force vitale sans intermédiaire ni tentative de la contrôler. Chaque plan corporel a par ailleurs une lecture énergétique (énergie vitale) spécifique, chaque corps vibre de manière singulière comme nous l'apprennent les médecines traditionnelles qui ont théorisé les corps subtils.
- Elle est **holistique** car elle envisage l'expérience du corps dans toutes ses dimensions et permet de toutes les appréhender dans une posture d'observation participante. On peut ainsi observer les dimensions physiques, émotionnelles, mentales, énergétiques ou spirituelle de la vie en nous ; et les appréhender de manière interdépendante.
- Elle est **hygiéniste** dans le sens où elle interroge l'hygiène du corps dans notre quotidien, en nous invitant à être attentif à l'impact de tous nos choix sur notre expérience de vie. Cette attention à soi ou conscience de soi devient une boussole dans notre recherche du bien-être et de la santé. Chaque plan correspond alors à une hygiène spécifique : hygiène physique, hygiène émotionnelle, hygiène mentale, hygiène énergétique, hygiène spirituelle.
- Elle place enfin l'individu et son expérience de vie au centre de la pratique, et en ce sens, cette approche se veut **humaniste**. Elle permet de s'affranchir de visions totales et ordonnées du monde et du corps pour les passer au crible de

nos expériences de vie singulières et révéler des réalités diverses et parfois confuses. Je partage le point de vue de Dominick Léaud-Zachoval lorsqu'il écrit qu'"il est peut-être temps de se faire davantage confiance à soi-même, à l'instar des Anciens, qui n'avaient d'autres choix que d'écouter leur intuition, à travers leurs perceptions et l'écoute particulière qu'ils développaient d'eux-mêmes et des phénomènes auxquels ils participaient"(17) (p.28). Cette approche plaide ainsi pour un espace de réappropriation de sa santé en autonomie, une démarche propre à la naturopathie.

Daniel Kieffer décrit par ailleurs les différentes dimensions de l'holisme sous le prisme du vécu (21) (tableau la cascade holistique p. 519) bien que ces écrits utilisent le terme "vie" dont le sens de vécu n'est qu'une acception parmi d'autres et qu'il est possible que je trahisse ici son propos. Quoiqu'il en soit, sa vision holistique additionne ainsi la vie spirituelle, la vie psychologique, la vie énergétique et la vie métabolique.

De mon côté, je propose d'aborder le corps en naturopathie sous l'angle des 5 expériences universelles du corps vécu suivantes :

**1. Le corps physique ou l'expérience (la vie) des sensations.**

On associe souvent l'expérience sensorielle à nos 5 sens, ils nous permettent en effet d'être en contact avec ce qui se passe autour de nous ; mais un 6e sens tout aussi indispensable nous permet de ressentir ce qui se passe à l'intérieur de nous. Nos sens sont le vocabulaire initial de notre rapport au monde, à la fois universel et singulier. Chacun développant un rapport spécifique à sa propre sensorialité.

**2. Le corps émotionnel ou l'expérience (la vie) des émotions.**

Cette expérience donne couleur et saveur à notre existence.

**3. Le corps mental ou l'expérience (la vie) de la pensée.**

Bien que cet aspect de notre existence semble être le plus étudié et mis en valeur, il subsiste de nombreuses perceptions différentes de notre voix intérieure, de l'émergence de la pensée et de l'imagination, qui sont aussi des expériences du corps.

**4. Le corps énergétique ou l'expérience (la vie) de l'énergie.**

Cette dimension peut être accessible de manière directe (avoir de l'énergie ou pas) ou bien de manière extrêmement subtile.

**5. Le corps spirituel ou l'expérience du sens, la vie spirituelle.**

Personne ne met en doute l'expérience individuelle de ce qu'on appelle communément notre conscience, cette capacité à observer notre environnement et à lui donner du sens.

Cette approche s'inspire des visions du corps les plus répandues dans les médecines ancestrales et de celle de Machesseau ; tout en tentant de poser sur leurs enseignements un regard ingénu en les interrogeant sous le prisme du vécu. Elle postule qu'une connaissance s'inscrit dans notre vie, qu'elle est intégrée par notre vécu. Ce n'est qu'une fois qu'elle est passée à la moulinette de notre réalité, qu'elle devient un savoir incarné, une connaissance vivante.

Elle se nourrit également d'un rapprochement avec les sciences sociales avec lesquelles la naturopathie dialogue trop peu à mon goût, exception faite de la psychologie et des sciences cognitives. Or intégrer les dimensions sociales et environnementales du consultant nécessite d'avoir quelques outils et repères pour les penser. Les corpus de la sociologie du corps (étude des usages du corps et de ses représentations dans nos sociétés), de l'anthropologie du corps (étude de la façon dont les sociétés humaines façonnent sa forme, les émotions, les perceptions sensorielles, le statut culturel du corps) (27) (p. 5) et de la philosophie me semblent un excellent point de départ pour explorer la fabrique sociale du corps et ses répercussions sur la santé des consultants.

## 2. LE CORPS NOTRE PROPRE MEDECIN ? VECU CORPOREL ET PROCESSUS D'INDIVIDUATION



Figure 3 - (28) "Narcisse" Michelangelo Merisi da Caravaggio dit Le Caravage, Galerie nationale d'art ancien, Rome. Italie.

La naturopathie donne au consultant une place centrale : "le malade se guérit de lui-même, mieux que par toute intervention étrangère" (28) (p. 19) écrit Pierre-Valentin Marchessau, en faisant directement référence ici aux capacités d'autoguérison de chaque individu. Il poursuit : "le corps, en un mot, est ici son propre médecin, et c'est assurément le plus compétent qu'on puisse lui offrir" (28) (p. 21). Ces affirmations placent la relation entre le consultant et le naturopathe à un endroit singulier. Je reprends ici par Daniel Kieffer (21) (p.484-486 :

- Le naturopathe responsabilise le consultant face à santé, il en est co-responsable.
- Il aide le consultant à miser sur la conscience de lui-même et à stimuler les forces positives de guérison de son organisme.
- Il privilégie une pédagogie de santé qui l'accompagne vers l'autonomie.
- Il l'éduque ainsi à la santé et pratique une relation d'aide.
- Il considère le consultant plus important que sa maladie ou ses symptômes.
- Il l'envisage dans sa globalité.
- Il valorise son expérience et sa subjectivité.

Accompagner dans son parcours de santé chaque individu de manière unique vers la découverte de ses propres ressources et de son autonomie est ainsi une idée-force de la naturopathie. Cette découverte de soi grâce aux capacités de son corps est subjective et propulse chaque consultant sur un chemin qui lui est propre. Elle participe à mon sens du processus d'individuation tel que le décrit Carl G. Jung : "le processus psychologique qui fait d'un être humain un "individu" — une personnalité unique,



indivisible, un homme total"<sup>20</sup>. En ce sens la naturopathie peut devenir un espace de réalisation de soi. L'expérience du corps offre ici une opportunité unique pour appréhender la singularité irréductible avec laquelle nous percevons le monde et nous nous percevons nous-mêmes à travers lui. Le corps articule, en effet, un paradoxe (que nous avons souligné dès le début de ce chapitre) : il naît du regard de l'Autre et de celui de la société et, en même temps, il est le siège de notre individualité. Cette polarité entre le moi et l'Autre, le soi et le non-soi, le dedans et le dehors, l'intérieur et l'extérieur est en fait une dynamique féconde qui met en mouvement le corps, les corps. Car d'un point de vue holistique, tous les corps dont nous pouvons faire l'expérience participent de cette danse entre ces polarités fondatrices de notre existence.

Nous allons ici tenter d'approfondir ce processus. Dans un premier temps nous aborderons la notion d'individuation, ce qu'elle implique dans la relation d'aide entre le consultant et le naturopathe et comment l'expérience du corps peut l'accompagner. Puis nous verrons que pour que ce processus ne devienne pas synonyme de repli sur soi il nécessite à la fois une déconstruction de la fabrique sociale du corps ; et la (re)découverte de notre créativité, de la capacité de notre corps à créer notre monde, celui dont nous sommes les seuls à faire l'expérience.

## **2.1 Accompagner le processus d'individuation / d'émancipation**

### **Jung**

Le processus d'individuation pour Carl G. Jung s'apparente à un mouvement vers soi, vers le Soi<sup>21</sup> pour être plus exact. Le psychiatre Christophe Fauré (31) vulgarise les étapes (non linéaires) identifiées par Jung de la façon suivante<sup>22</sup> :

---

<sup>20</sup> "I will try to explain the term "individuation" as simply as possible. By it I mean the psychological process that makes of a human being an "individual"—a unique, indivisible unit or "whole man" "(29) (p. 3).

<sup>21</sup> Dans la vision du psychisme de Jung le Soi désigne "l'archétype de l'entière psychique qui distingue une personne au-delà de ce qu'elle perçoit d'abord (cette perception étant le Moi venu de la psychanalyse) [...] (il) regroupe en un même ensemble le conscient et l'inconscient : inconscient personnel et inconscient collectif" (30).

<sup>22</sup> Je m'inspire ici du compte rendu du livre du magazine du site [psychologies.com](http://psychologies.com) (32).

- **La phase d'accommodation** : enfant, adolescent, jeune adulte nous nous accommodons des demandes de notre environnement en créant la Persona<sup>23</sup> (le Moi, l'ego) à laquelle nous nous identifions. Cette "personnalité" est un assemblage de comportements, de croyances, de visions socio-culturelles que nous empruntons. C'est aussi une forme de renoncement : les parties de nous contraires à ces emprunts ne peuvent s'exprimer. Elles constituent notre part d'Ombre et sont refoulées dans notre inconscient.
- **La prise de conscience** : peu à peu, nous ne nous retrouvons plus dans ce personnage que nous avons créé, le masque se craquèle, la part d'Ombre fait surface. Pour Jung cette prise de conscience arrive à mi-parcours vers la quarantaine.
- **Le face-à-face** : nous remettons en question nos choix et faisons le deuil du personnage que nous avons incarné. Cette confrontation avec nous-même est une période empreinte de doutes et de sentiments conflictuels. Ce questionnement nous invite à redonner du sens à notre vie et à sortir de la tyrannie de notre ego qui régit nos comportements, pour affirmer nos différences.
- **Le début de l'intégration** : progressivement nous retrouvons de la cohérence, de la congruence avec ce qui nous anime profondément, nous ne cherchons plus à être acceptés mais à exprimer tout notre être. Nos aspirations réelles nous guident sur ce chemin.
- **L'individuation** est l'ultime étape : un moment idéal où l'individu ressent sa complétude et où il peut accueillir sans les juger toutes les parts de lui dont il a pris conscience, et qui sont parfois contradictoires. Nous nous percevons comme un membre à part entière de l'humanité et relié au vivant dans sa globalité.

L'individuation est ainsi un processus de différenciation et de conscience du soi et du non-soi qui nous guide vers une existence plus authentique, au sens où elle nous permet

---

<sup>23</sup> Pour Carl G. Jung le concept de "persona" recouvre l'idée que nous portons un masque en société, une persona qui crée une interface, issue d'un compromis entre des exigences perçues et nos capacités à y répondre. "La persona est un ensemble compliqué de relations entre la conscience individuelle et la société [...] une espèce de masque que l'individu revêt ou dans lequel il se glisse ou qui, même à son insu, le saisit et s'empare de lui [...] il vise d'une part à créer une certaine impression sur les autres, et d'autre part à cacher, dissimuler, camoufler, la nature vraie de l'individu" (33) (p. 153).

d'exprimer notre manière unique d'être au monde. Elle est donc un espace de liberté, un retour vers soi, vers notre intériorité, un retour au corps aussi. Un petit détour par la notion d'émancipation va nous aider à envisager comment la naturopathie peut accompagner davantage ce processus durant la consultation ; et plus particulièrement comment l'expérience du corps y participe.

## **Simondon**

Alexandra Bidet et Arielle Macé (34) (p. 399) explorent la vision de l'individuation du philosophe Gilbert Simondon qui à l'instar de Jung y voit un processus où "l'individu [...] peut ouvrir en lui-même l'espace d'une pratique de soi où rénover ses capacités, travailler ses contradictions, apprendre à s'orienter autrement dans ses propres possibles, à naviguer d'une disposition à une autre, et, si l'on peut dire, à se redresser" (34) (p. 401). Le philosophe n'oppose pas individu et société dans ce processus mais les voit plutôt fonctionner main dans la main. C'est le phasage et le déphasage entre les deux, c'est-à-dire la tension entre un individu et la société qui l'entoure qui crée le terreau de l'individuation (34) (p.403). Le processus est donc dynamique et perpétuel : "l'effort d'individuation [...] est un corps à corps avec d'autres façons de sentir, de parler, de percevoir, qui lui sont indispensables. Ces altérités [...] nous concernent et nous attirent, en nous ouvrant des possibilités de ressaisie (au contact du dehors) de ce qui nous est le plus intime" (34) (p. 404-405). Cette dynamique entre individu et société est une forme d'émancipation. Le monde devient ainsi une invitation à se réinventer en s'ouvrant à l'expérience d'autres formes d'existences, en les découvrant de manière sensible. Cette expérience prend sens et se structure, comme "une émotion se structure" : chaque perception offre la découverte d'une compatibilité (34) (p. 407) avec notre propre ressenti. Ainsi, plus nous maintenons un espace d'inconfort et de déphasage, plus nous sommes potentiellement libres. Dans cette approche, nous nous émancipons à mesure que nous percevons le monde autrement. C'est aussi la vision du philosophe Jacques Rancière qui conçoit l'émancipation comme la création "de nouvelles manières, de voir et d'être" (34) (p. 407) par l'expérience sensible ; ou plus précisément par "le partage du sensible" (titre d'un de ces livres) (35), c'est-à-dire dans notre rapport à l'Autre.

Faisons un point d'étape. Nous avons vu comment la pratique de la naturopathie propose une relation spécifique entre le naturopathe et le consultant qui peut accompagner le processus d'individuation de ce dernier. Nous avons vu que pour Jung ce processus nécessite de nous désidentifier de notre "personnalité" pour nous révéler à nous-mêmes. Pour Simondon ce processus est une expérience, un dialogue sensible entre l'individu et son environnement. Ce "corps-à-corps" permet de créer de nouvelles versions de nous-mêmes en incorporant du nouveau. Sans surprise nous retrouvons ici le corps à l'interface du Soi et du monde. L'expérience du corps est ainsi au centre du processus d'individuation, mais elle est aussi relationnelle, car elle nécessite la présence de l'Autre pour faire l'expérience du Soi.

## **Rancière**

Jacques Rancière explore plus avant la spécificité de cette relation et sa dimension émancipatrice. Nous allons suivre sa pensée et tenter de l'appliquer à la relation d'aide entre le naturopathe et son consultant. Comme le souligne Jean-Jacques Schaller (36) c'est par la pédagogie et la relation du maître et de l'élève que Jacques Rancière élabore sa vision de l'émancipation. Dans son livre "Le maître ignorant" (37) il analyse l'expérience de Joseph Jacotot qui en 1818 tente d'enseigner le français à des étudiants hollandais sans connaître leur langue. Il explore à travers cet exemple "l'émancipation intellectuelle comme étant justement ce processus par lequel un apprenant s'approprie par lui-même la scène du savoir" (36) (p. 105). Grosso modo il y a d'un côté l'approche verticale de la transmission du savoir qui présuppose que sans la présence du maître sachant et de ses explications, il n'y a pas de transmission du savoir possible. De l'autre il y a l'approche horizontale qui postule l'égalité des intelligences entre le maître et l'élève et qui nécessite "un partage du sensible à partir d'une ignorance partagée" (36) (p. 106). Pour Jacques Rancière il y a, en effet, "une texture sensible de l'expérience [...] qu'on ne peut retrouver qu'en éliminant entièrement les hiérarchies entre les niveaux de savoir, du politique, du social, de l'intellectuel, du populaire" (38) (p. 63). A cet endroit il n'y a plus de maître ou d'élève mais deux individus aux prises avec l'expérience sensible de leur humanité. Car pour lui "il n'y a pas un univers matériel et

un univers intellectuel dans un rapport hiérarchique éventuellement inversable. Il y a un rapport actuel entre un univers sensible et le sens qu'on peut lui donner" (38) (p. 58). Le savoir devient un bien commun que l'on peut élaborer ensemble. Pour y parvenir on peut imaginer certains dispositifs qui permettent "d'approcher le « partage du sensible » comme la recherche d'un moment de partage d'humanité. C'est ainsi que l'on invente une humanité de la rencontre" (36) (p. 109).

## **Rogers**

L'expérience du corps entendu comme l'expérience sensible du corps par lui-même (telle que nous l'avons définie) permet ainsi la création d'un espace de réinvention de soi, d'individuation ou d'émancipation ; qui est aussi un savoir, une connaissance. Cet espace se crée dans la rencontre de l'Autre et a toute sa place dans une relation thérapeutique. En effet, cette relation horizontale d'égalité n'est pas sans rappeler la relation d'aide et l'approche centrée sur la personne imaginée par Carl Rogers. Cette approche a de nombreux points communs avec celles que nous venons d'explorer ; et pour Carl Rogers on peut relire le processus d'individuation de la manière suivante : "Il y a chez l'homme une tendance naturelle vers un développement complet. Le terme que l'on a le plus couramment utilisé pour la définir est celui de la tendance à la réalisation de soi et elle existe dans tous les organismes vivants. C'est le fondement sur lequel est construite l'approche centrée sur la personne" (39). A nouveau l'expérience de la personne est au centre de l'attention, ce qui nécessite "une communication authentique entre les personnes, permettant à l'individu d'être très proche à la fois de son expérience propre et de celles des autres" (39) (p.88). Dans son article Jérôme Poirier (39) liste les trois conditions indispensables pour Carl Rogers à cette approche centrée sur la personne :

1. **La congruence** : il s'agit ici pour le thérapeute d'être authentique, d'être lui-même. Un thérapeute à l'écoute de ses corps lors de la consultation sera plus authentique que s'il reste focalisé sur son mental et se coupe de son ressenti émotionnel, physique, énergétique.
2. **La considération positive inconditionnelle** : le thérapeute accepte sans condition l'expression de l'expérience du consultant. Le recentrage sur l'expérience du corps

permet de dépasser le jugement. Il y a là une personne en train de relater son expérience, tout simplement, et le thérapeute la reçoit en tant que telle, de même qu'il accueille sa propre expérience inconditionnellement.

3. **La compréhension empathique** : le thérapeute perçoit les émotions et les ressentis du consultant "comme si" il était à sa place, c'est-à-dire "le monde intérieur du [consultant] tel que cette personne le perçoit" (39) (p. 89). A nouveau l'écoute du corps permet d'optimiser l'empathie du thérapeute qui percevra en temps réel comment les émotions du consultant résonnent en lui.

On voit ici tout l'intérêt pour le naturopathe d'aborder la relation thérapeutique en mettant au centre l'expérience des corps en présence, celui du consultant et le sien. A la manière de Jacques Rancière qui invite à un rapport d'égalité, le naturopathe adoptera ici consciemment une position symétrique<sup>24</sup>, il n'est plus le sachant mais l'humain sensible, l'incarnation de cette humanité qu'il partage avec le consultant. Pour créer cet espace l'expérience de son corps par le naturopathe est donc essentielle. Elle lui permet d'être présent à lui-même, à ce qui le traverse, et permet au consultant d'explorer cet espace à son tour sans injonction. Les apports de Jacques Rancière et de Carl Rogers ainsi qu'une approche centrée sur l'expérience du corps viennent donc ici optimiser dans la consultation les possibilités pour le consultant de traverser sa propre expérience sensible, de changer, de se réinventer.

D'un point de vue pratique on peut s'interroger plus avant sur les modalités qui en consultation permettraient d'accompagner l'expérience du corps du consultant. On peut se demander comment faciliter la transmission des savoirs du naturopathe en redéfinissant les contours de sa pédagogie. A nouveau une approche verticale (descendante ou complémentaire) du naturopathe ne semble pas la posture optimale. De même, chaque outil visant l'obtention d'un résultat particulier détournera le consultant de sa propre expérience et l'amènera dans une posture d'attente de résultat. Chaque proposition, chaque méthode, chaque outil peut ainsi être repensé avec l'idée

---

<sup>24</sup> Selon Paul Watzlawick la communication est soit symétrique, soit complémentaire Une relation symétrique est une relation d'égalité qui minimise la différence. Une relation complémentaire, au contraire, maximise la différence, avec deux positions, l'une haute et l'autre basse (40).

d'y intégrer un espace de réappropriation possible pour le consultant. Il y a là le chantier d'une relecture des grandes techniques de la naturopathie à l'aune d'une nouvelle approche du corps.

## **2.2 Déconstruire la fabrique sociale du corps**

Ce détour par la notion de "partage du sensible" nous permet de lever un écueil possible pour une approche centrée sur l'expérience du corps. En effet, le retour à soi n'est pas un repli sur soi. Paradoxalement c'est la rencontre de l'Autre qui nous permet de nous retrouver nous-mêmes, notre intimité la plus profonde se construit dans l'altérité. On perçoit ici la différence fondamentale entre individuation et individualisme. La quête de soi n'est pas un retrait du monde ou une tentative d'emprise sur ce dernier ; mais la rencontre avec notre expérience singulière de celui-ci et la possibilité d'y contribuer de manière authentique. La fabrique sociale du corps a donc un double sens : d'un côté la société normalise les corps et nous permet de nous inscrire dans une communauté ; de l'autre elle leur permet de se singulariser, de s'individualiser. Il faut donc apprendre à accueillir ces deux facettes, complémentaires plus qu'antithétiques, puisque la fabrique sociale du corps contribue à la fabrique de soi. Ainsi, même dans son langage le plus immédiat ou universel, le corps parle simultanément plusieurs langues. Il n'est pas d'émotions, de sensations, de pensées, de langage, de perception énergétique qui n'est une dimension sociale et culturelle. Pour Maurice Merleau-Ponty "Tout est fabriqué et tout est naturel chez l'homme"(41) (p. 221) ou pour citer Boris Cyrulnik "le monde humain apparaît ainsi par nature culturel, car un homme sans culture n'est pas un être naturel. C'est un amputé non viable" (42) (p. 103). On saisit ici la possibilité de dépasser une autre forme de dualisme, celui entre nature et culture, et l'invitation à les considérer comme des polarités de notre expérience plutôt que des entités distinctes. Comme le souligne Boris Cyrulnik "rien n'est "inné", rien n'est "acquis" [...] l'acquis ne trouve jamais acquis que grâce à l'inné ; qui lui-même s'avère toujours à façonner par l'acquis" (42) (p. 92).

Corinna Coulmas (43) (sociologue qui étudie la dimension sociale et culturelle des sensations) déconstruit d'emblée le concept même des cinq sens qui "est lié à

l'Occident, où seul il apparaît sous la forme que nous lui connaissons. En Chine, où le chiffre cinq joue un rôle important (cinq éléments, cinq vertus, cinq relations etc.) il n'apparaît pas du tout dans la littérature traditionnelle, au Japon non plus. Dans le bouddhisme, et dans les écoles du Yoga de l'hindouisme, les six sens jouent un rôle important, les facultés mentales étant considérées comme un sens au même titre que la vue, le goût etc". Elle expose dans différents ouvrages (44) (45) (46) (47) l'histoire des 5 sens en Occident et met à nu la dimension culturelle de perceptions qui nous semblent immédiates, sans filtre. C'est parce que nos sens dialoguent en permanence avec notre culture et notre inconscient collectif<sup>25</sup> qu'ils prennent sens pour nous. En effet, selon Corinna Coulmas "c'est à travers nos sens que nous conférons un sens au monde. Notre manière de nous concevoir nous-mêmes, et les rapports entre le physique et le spirituel, dépendent des choix que nous faisons dans l'usage de nos sens, de la manière dont nous les éduquons"(49) (p. 13). Nous y reviendrons plus précisément au chapitre suivant.

Nos émotions s'expriment elles aussi en passant par un filtre culturel. On entend souvent parler des émotions dites primaires et les chercheurs se querellent sur leur nombre : 4 ou 6 (joie, tristesse, peur, colère + surprise et dégoût) ? Il semblerait aussi qu'une émotion soit une expression à la fois universelle, spontanée et intime. Mais est-ce vraiment le cas ? Dans son livre " Les passions ordinaires. Anthropologie des émotions" (50) David le Breton suggère aussi qu'une émotion et le contexte culturel et social de son expression sont indissociables. Au Japon le mot « amaé » correspond à une émotion impossible à traduire en Français sans avoir recours à une périphrase : «dépendre de l'amour d'un autre», «se réchauffer» ou «se livrer à la douceur d'un autre» (51) (p. 118). Pour les Japonais c'est la conduite archétypale de l'enfant à l'égard de sa mère qui se poursuit toute une vie durant. Bien que l'amaé puisse être ressenti par un individu à l'autre bout de la planète ; elle ne revêtira jamais la même signification que pour un Japonais. Se référer à des émotions universelles semble donc voué à l'échec. Dit autrement si nous percevons tous la peur ; elle s'exprime pour

---

<sup>25</sup> Jung distingue l'inconscient personnel (acquis, superficiel, qui provient d'expériences personnelles, de notre intimité) de l'inconscient collectif (inné, suprapersonnel, profond, qui provient des archétypes universels de l'humanité présents depuis toujours) (48) (p. 2).



chacun d'entre nous d'une manière singulière. De plus, une émotion ne se conçoit pas hors de son apprentissage et d'une sensibilité que nous avons façonnée toute notre vie, avec une culture, des mots et un langage corporel subtil. Selon David Le Breton "pour qu'une émotion soit ressentie, perçue, et exprimée par un individu, elle doit appartenir au répertoire culturel de son groupe" (51) (p. 116). On parle ainsi de "culture affective" (51) (p. 117) comme un mode d'emploi dont nous disposerions, nous permettant de communiquer, d'imaginer des stratégies voire des dissimulations. La dimension intime et spontanée s'estompe alors pour faire place à un langage émotionnel éminemment complexe. David Le Breton note que "l'homme est relié au monde par un permanent tissu d'émotions et de sentiments. Il est en permanence affecté, touché par les événements. L'affectivité [...] incarne, pour le sens commun, un refuge de l'individualité, un jardin secret où s'affirmerait une intériorité née d'une spontanéité sans défaut. Pourtant, si elle s'offre sous les couleurs de la sincérité et de la particularité individuelle, l'affectivité est toujours l'émanation d'un milieu humain donné et d'un univers social de sens et de valeurs. Si son infinie diversité appartient bien entendu au patrimoine de l'espèce, son actualisation dans un ressenti et une économie subtile de mimiques, de gestes, de postures, une succession de séquences, une durée ne se conçoit pas hors de l'apprentissage, hors du façonnement de la sensibilité que suscite le rapport aux autres au sein d'une culture dans un contexte particulier" (51) (p. 114). En fonction de notre « culture affective » nous apprenons à vivre nos émotions d'une certaine manière. Notre contexte culturel nous offre un panel d'émotions reconnues et acceptées par notre entourage. De même notre histoire familiale va préciser notre langage émotionnel : une famille où les parents expriment d'avantage leurs peurs que leurs joies offre un modèle d'apprentissage lacunaire. Ce processus d'adaptation à notre environnement est salutaire. Nous ne pourrions pas vivre entourés de personnes dont nous ne partageons pas le langage émotionnel.

Comme nous le voyions "la construction sociale du corps" est un sujet vaste et inépuisable et je ne peux ici que renvoyer au travail de Christine Detrez qui l'explore en détail à la fois de manière générale (52) et de manière spécifique en analysant la place singulière du corps malmené de la femme dans la société occidentale (53). Nous

comprenons donc ici que l'expérience du corps n'est pas à prendre de manière littérale ou au premier degré. Toutes les expressions du corps ont en effet une dimension sociale et culturelle qui peut se révéler durant le processus d'individuation. Cependant nous intégrons tous à notre manière cette dimension culturelle, et plutôt que de se dissoudre notre singularité se révèle au contact de la société. Nous découvrons notre sensibilité spécifique, notre façon unique de nous relier à nos sens. Chaque sensation, chaque manière de toucher, de regarder, de sentir, de s'émouvoir révèle alors notre manière d'être au monde, d'être nous-mêmes. Ainsi nous créons notre monde en le percevant. Nous nous découvrons créateurs de notre vie, et reprenons les rênes de notre existence.

### **2.3 Le corps et la créativité**

A ce stade je souhaite évoquer mon expérience de chorégraphe et la manière dont j'ai pu appréhender la question de la créativité et du corps. En 2005 je créais avec Martin Chaput la pièce "Tu vois ce que je veux dire ?"(54), un parcours à l'aveugle dans la ville pour un spectateur les yeux bandés accompagné d'un guide. Dans cette proposition artistique nous invitons le spectateur à la rencontre de son imaginaire corporel. Sous des allures un peu obscure cette expression évoquait pour nous une réalité simple : nous percevons le monde par notre corps ; percevoir c'est opérer des choix, utiliser des filtres conscients et inconscients, recomposer notre environnement et ce faisant nous l'imaginons. Ici, durant 2h30 le spectateur fait l'expérience d'une disparition partielle du sens de la vue et ce faisant son corps va recomposer sa manière de le percevoir (tout du moins c'est l'hypothèse de départ de ce projet). Le spectacle propose une mise en abîme progressive, un retour au corps et à soi graduel. Le spectateur rencontre tout d'abord sans l'avoir vu un guide, que nous avons au préalable formé à une technique de locomotion, et qui suit un chemin dans la ville sur une carte. Ces deux inconnus déambulent dans des espaces publics mais aussi dans des espaces privés en rentrant dans le logement d'une personne qui leur propose une halte par exemple. Plus loin, le spectateur changera de guide pour être accompagné par une personne non voyante qui prendra le relais une vingtaine de minutes. Le spectateur sera finalement guidé par un danseur dans l'ultime espace de cette proposition. Le quotidien entoure cette œuvre chorégraphique, les rencontres sont préparées au

préalable mais la dramaturgie repose tout le long sur l'interaction la plus directe et authentique possible avec différentes personnes, dans un environnement qui devient de plus en plus silencieux. Nous avons créé ce spectacle dans différentes villes à travers le monde et avons pu observer tout un éventail de réactions des spectateurs que nous avons documentées. Chaque rencontre est au final une invitation à se rencontrer soi-même et à se découvrir au travers de la singularité et la sensibilité différente de trois guides (un guide voyant, un guide non-voyant, un guide danseur). La pièce accompagne la révélation de l'imaginaire corporel de chaque spectateur à lui-même. Dans le processus de création c'est aussi la manière dont nous préparons les guides. C'est tout particulièrement le cas pour le guide non-voyant et le guide danseur qui sont recrutés autour d'une spécificité. Pour la personne non-voyante exprimer sa perception du monde ne va pas de soi tant elle est habituée à se comporter comme une personne voyante. Tout le processus repose pour elle à affirmer son ressenti comme une vision à part entière du monde et pas une vision "sans" (le sens de la vue). Pour le danseur, il s'agit d'interroger aussi de se débarrasser progressivement de ses automatismes pour construire un rapport à l'espace et à l'autre basé sur la rencontre. Il ne se présente ni n'est perçu comme le "danseur sachant bouger" mais comme un ultime facilitateur pour le spectateur puisse faire l'expérience de son propre imaginaire corporel. L'imaginaire corporel décrit ici reprend les attributs du "partage du sensible" que nous avons évoqué avec Jacques Rancière. C'est un peu comme une boucle créative entre deux individus, la créativité (la sensibilité) de l'un nourrissant celle de l'autre et inversement.

"Tu vois ce que je veux dire ?" agit comme un révélateur. Après 2h30 la relation du spectateur à son propre corps et à son environnement s'est profondément transformée. Chacun le vit à sa manière et avec intimité l'exprime entre l'exubérance et immobilité. Le corps, l'être humain éprouve et crée son monde simultanément, cette expression est à la fois unique, singulière et le relie au reste de l'humanité. Comme je le disais en introduction chaque vision du corps offre une vision du monde, et cette approche par l'expérience du corps coïncide avec l'idée de mondes multiples, chaque individu étant porteur de son propre imaginaire, de sa propre sensibilité révélant une vision unique de son univers ; tout en étant en dialogue permanent avec le reste de l'humanité et leurs visions. La créativité devient l'essence même de l'expérience du corps, elle est garante

de la liberté et de l'autonomie de chaque individu est peut guider le naturopathe dans sa façon d'animer la consultation. Nous l'explorerons plus avant en suivant.

A l'issue de ce chapitre, faisons un nouveau point d'étape. Nous avons tout d'abord tenté de définir le corps pour la naturopathie en mettant en perspective la singularité de son approche et de ses fondements. Nous avons proposé de faire de l'expérience du corps et de ses 5 dimensions (physique, émotionnel, mental, énergétique et spirituel) le centre de l'approche du corps en naturopathie. Cette approche résonne, en effet, avec ses principes fondamentaux (notamment le vitalisme et l'holisme) ; mais aussi avec la spécificité de son rapport au consultant. L'expérience du corps permet d'accompagner le consultant vers son autonomie et de potentialiser le processus d'individuation. Ce processus est pris dans un double mouvement : il révèle la dimension sociale du corps mais aussi la singularité de nos perceptions. Cet espace de réalisation de soi est un espace de création qui nécessite la présence de l'Autre. La consultation peut donc y participer activement. Nous allons maintenant explorer très concrètement ces différents aspects peuvent nourrir la pratique de la naturopathie au quotidien pour le praticien et le consultant. Nous explorerons tout d'abord comment faire l'expérience du corps à la fois de manière générale et plus spécifiquement durant la consultation. Nous envisagerons aussi comment ces pratiques deviennent des apprentissages pour le consultant et lui permettent de manière autonome de mieux se comprendre et d'intégrer les grands principes qui régissent sa santé selon la naturopathie.

### 3. LE CORPS NOTRE BOUSOLE ? CE QUE NOUS APPREND L'EXPÉRIENCE DU CORPS



Figure 4 : Auguste Rodin "Le penseur"  
©Musée Rodin (photo Christian Baraja)

La figure du penseur de Rodin pour introduire ce chapitre représente le corps pensant, une représentation de l'unité entre le corps et l'esprit, entre nos capacités de percevoir et celles de raisonner longtemps dissociées. Dans ce chapitre, nous rentrons dans le vif du sujet si j'ose dire et tentons d'explorer très directement ce que faire l'expérience du corps veut dire et ce que cette expérience peut nous apprendre. Nous poursuivrons l'adoption d'un point de vue phénoménologique, en nous concentrons davantage sur l'expérience vécue que sur toute tentative de conceptualisation qui s'avère toujours réductrice. Si à des fins pédagogiques nous distinguons les cinq différents types d'expériences que nous avons identifiées, elles sont toutes interconnectées. Nous faisons tous l'expérience d'une émotion par exemple mais son expression est associée à des sensations physiques, à l'émergence de pensées et à une signature énergétique ; le tout s'exprimant dans le cadre conscient et inconscient d'une codification culturelle de nos perceptions. Rappelons encore une fois que le corps physique n'est pas distinct de l'esprit et qu'il en va de même de leurs manifestations. Cependant, approcher l'expérience du corps de manière holistique peut nous amener à la fois à différencier l'expérience d'une pensée de celle d'une sensation et percevoir qu'elles sont les deux facettes d'une même médaille. C'est justement le rapport qui s'instaure entre tous les aspects, toutes les facettes de notre expérience corporelle vécue qui donne sens à nos perceptions. Percevoir devient un phénomène global et plurivoque. Nous verrons ainsi comment la polysémie du terme "sens" en français est un heureux "hasard". En effet, les sens (la sensorialité) et le sens (la signification) des sens semblent deux notions indissociables. En d'autres termes percevoir, apprendre et créer seraient synonymes.

L'expérience du corps peut alors être abordée comme une véritable boussole renseignant chaque individu sur le sens (la direction) que sa vie est en train de prendre.

### **3.1 Les sens**

Faire l'expérience du corps commence bien entendu par faire l'expérience des sens et il convient à ce stade d'explorer plus précisément cette notion. Comme nous l'avons déjà souligné, les sens ne peuvent pas être appréhendés en dehors de leur contexte culturel. Pour Éric Letonturier et Brigitte Munier "toute civilisation instaure une hiérarchie sensorielle qui instruit une topographie du corps et ses formes communicationnelles afférentes. Depuis Platon et Aristote, la culture occidentale privilégie la vue et l'ouïe, sens réputés nobles et distancés car préservés du contact immédiat avec la matière ; en retour, l'histoire des mœurs témoigne du contrôle croissant de l'odorat, du goût et du toucher, toujours suspects d'animalité en raison de leur proximité avec les corps. Présents dès le Moyen Âge, les traités d'éducation et de bonnes mœurs se multiplièrent à partir de la Renaissance, imposant une restriction toujours plus stricte des pulsions liées à l'olfaction, à l'alimentation, aux contacts et, plus spécialement, à la sexualité. Nous avons aujourd'hui intériorisé ces contraintes au point de nous imposer sans peine la plus extrême retenue dans nos comportements alimentaires et nos rapprochements publics avec autrui, sans parler des exigences de désodorisation des corps et de l'environnement."(55) (p. 17). Ainsi, toute l'histoire des sens en occident concoure à leur usage bien encadré. D'un point de vue anthropologique on s'aperçoit que c'est le cas pour toutes les cultures ; il ne s'agit pas ici de stigmatiser la pensée occidentale mais de la conscientiser car elle est la culture de référence principale des lecteurs de ce mémoire. L'approche des sens de Freud révèle de manière très parlante cette imprégnation culturelle de leur usage. Pour lui le passage de la quadrupédie à la bipédie fait naître la civilisation et donne à la vue un rôle prédominant. L'homme redressé n'a plus le même usage de l'olfaction de "nature animale" et proche du sol, ce sens devient ainsi secondaire et suspect (55) (p. 19). Éric Letonturier et Brigitte Munier s'interrogent aussi sur nos capacités actuelles en Occident à reconquérir nos sens refrenés. L'odorat, le goût et le toucher font l'objet d'explorations contemporaines (olfactothérapie, expériences culinaires, thérapies

manuelles, promenades sensorielles...) ; mais elles restent pour eux limitées évitant soigneusement "tout risque d'abandon à la pulsion" et tout risque sanitaire (55) (p. 22-23). Le contrôle social de l'exploration des sens et de l'intime reste ainsi très puissant ; et il semble tellement intériorisé qu'il est difficile à la fois d'en être conscient et de retrouver plus de liberté dans notre expérience sensorielle. Voici une première limite à l'expérience des sens à prendre en considération.

Au-delà des aspects culturels et sociologiques, il semble qu'il soit aussi tout aussi difficile de les appréhender d'un point de vue physiologique. Pour Pascal Mamassian et François Le Corre (56) leur définition "par un type de récepteurs et un mécanisme dans le système nerveux central qui interprète les signaux" repose sur "l'hypothèse de la séparation des sens, selon laquelle ces derniers n'interagissent jamais [mais cette hypothèse] fait face à de nombreuses difficultés" (56) (p. 4-5). En effet, la plupart des régions du cerveau sont multimodales (certains neurones ne sont pas spécifiques au traitement d'un sens en particulier) et de nombreuses recherches "révèlent une interaction forte des sens" (56) (p. 5). Pour Bernard Valade "la synesthésie<sup>26</sup> n'est pas seulement une pathologie, un trouble de la perception ; elle est aussi un phénomène courant d'association d'impressions venant de domaines sensoriels différents" (58) (p. 40). Les neurosciences ont donc non seulement invalidé une hiérarchisation des sens mais aussi démontré leur interdépendance. Enfin, elles ont découvert l'existence de bien plus de 5 sens (jusqu'à 20 !) et donnent ainsi au sens vestibulaire (sens de l'équilibre lié au fonctionnement de l'oreille interne) une importance égale aux cinq sens communs (55) (p. 18). Nous reviendrons plus précisément sur la terminologie contemporaine des sens en abordant l'expérience du corps physique ; mais d'ores et déjà on peut remettre en question la perception commune des cinq sens comme étant la porte d'entrée principale d'une exploration sensorielle. Il n'y a donc pas de consensus sur la définition des sens et la perception sensorielle apparaît comme un phénomène complexe. On ne peut véritablement réduire la perception à un phénomène de

---

<sup>26</sup> "La synesthésie [...] est un phénomène neurologique non pathologique par lequel deux ou plusieurs sens sont associés (de manière durable)" (57). On peut noter par exemple la synesthésie graphèmes-couleurs où les lettres de l'alphabet (ou des nombres) sont perçues colorées ; ou encore la synesthésie numérique où les nombres sont associés avec des positions dans l'espace.

réception et comme le souligne Boris Cyrulnik "toute perception se présente non comme une simple réceptivité, mais comme une activité sélective, que la construction de l'appareil à percevoir est solidaire de l'acte de percevoir" (42) (p.95-96). Vu sous cet angle on comprend davantage la complexité de la perception sensorielle ; qui apparaît comme une activité aux multiples facettes.

### **3.2 Le sens des sens**

Dans son livre "La naissance du sens" (42) le neuropsychiatre et l'éthologue Boris Cyrulnik écrit "c'est en échappant aux contraintes immédiates des impressions et stimulations provenant du monde extérieur que l'être vivant pénètre dans le monde du sens. Ou, pour mieux dire, cet « échappement » constitue son monde en tant que doué de sens. Cet « échappement » comporte des degrés, qui suivent, pour l'essentiel, ceux de l'échelle animale telle qu'on peut la concevoir aujourd'hui. On peut les qualifier de « degrés de liberté » : la marge s'accroît, le jeu de sens s'amplifie à mesure que l'on « monte », du poisson au chimpanzé. Lorsqu'on parvient à l'homme, on atteint le plus haut degré que nous connaissions : son monde, par le langage, se trouve être, de part en part, un monde de sens. Même sa réalité « biologique » se développe et fonctionne sous l'empire du sens, dès sa naissance qui se présente comme naissance au sens, comme accès à un réseau codé de sens qui ont déjà déterminé la naissance comme un événement de sens" (42) (p.100-101). Percevoir pour l'homme est à la fois une activité passive mais aussi une relecture immédiate de notre perception, qui la définit et lui donne sens. Faire l'expérience des sens et faire sens serait donc la même activité. Cela vient éclairer sous un autre angle le rapport entre la perception sensible et le processus d'apprentissage mis en lumière par Jacques Rancière notamment. Mais comment le sens émerge-t-il des sens ?

Eve Berger et Danis Bois, spécialistes de la somato-psychopédagogie<sup>27</sup>, répondent à cette question de manière empirique. Ils s'intéressent au "Sensible" qu'ils définissent

---

<sup>27</sup> La somato-psychopédagogie est aussi appelée pédagogie perceptive, elle a été "conceptualisée et modélisée par le Professeur Danis BOIS dans les années 2000, La Pédagogie Perceptive est une pratique qui place le corps et ses ressources perceptives au cœur de l'accompagnement de la personne [...] elle



comme les "phénomènes et processus qui adviennent à la conscience d'un sujet quand celui-ci se met en lien avec son monde intérieur via un ressenti intime et profond de son corps" (60) (p. 118). Ces phénomènes du Sensible sont les sensations, états, sentiments, émotions, pensées, images qui émergent lors d'une expérience interne du corps, c'est-à-dire un corps "profondément vécu et ressenti, fruit d'une perception interne des manifestations du vivant au cœur de la chair qui nous constitue" (60) (p. 119). Leurs recherches et expérimentations dans les sciences de l'éducation les invite à penser que "tout se passe comme si la perception d'un phénomène du Sensible ne se contentait plus d'exister seulement en tant que sensation mais qu'elle se mettait à exister sur un autre plan, dévoilant 'quelque chose d'autre', une information qui lui était comme 'incorporée', une connaissance". Il y aurait dans le corps "un mouvement interne" ou bien une "dynamique vitale" qui serait porteuse de sens et dont la perception nécessiterait une attention particulière (on notera ici avec malice la proximité avec la terminologie naturopathique de la force vitale). Les informations contenues dans ces vécus corporels sont ainsi multiples. En effet lors d'un relâchement corporel profond, une sensation de détente, qui n'est pas seulement musculaire mais qui s'accompagne d'une dilution des tensions intérieures, psychologiques, en général en partie imperçues avant qu'elles ne soient relâchées : la personne témoigne [...] d'un sentiment de s'étaler à l'intérieur de soi, de se poser, de se déposer, de se déplier, de se déployer. Elle se sent globale, entière, réunifiée. L'ensemble est source d'un bien-être souvent intense, à la saveur particulière, donnant à goûter l'essence du fait d'être vivant" (60) (p. 119). Les capacités perceptives des individus semblent par ailleurs se développer à mesure qu'ils les pratiquent, les amenant à percevoir plus de "sens" dans leur vécu corporel. Chaque vécu corporel du Sensible révèle ainsi une manière singulière d'être à soi (la chaleur interne peut induire un sentiment de sécurité) porteuse de sens. Ce sens peut apparaître à plusieurs niveaux :

- La "sensation diffuse" ou l'impression que du sens est en préparation.
- La "sensation signifiante" ou un sens précis apparaît : je sais ce que je vis.

---

s'appuie sur une force de résilience du corps que Danis Bois a nommé « Mouvement Interne ». Ressentir ce mouvement interne nous amène à vivre un rapport au présent plus ancré, nous révélant une présence à nous-même inédite, et un sentiment d'unité et d'équilibre profond. Ce mouvement constitue une véritable source de vitalité, une puissance d'agir et de motivation" (59). On note ici au passage une certaine proximité avec la notion de force vitale en naturopathie.

- Le "sens formulé" ou une connaissance s'exprime avec des mots.

Pour Eve Berger et Danis Bois "en recevant, en saisissant, ces différents niveaux de sens qui émergent de l'expérience corporelle, le sujet développe un autre regard sur son corps, qui devient le lieu d'une articulation pleinement vécue entre sensation et sens, ouvrant à une nouvelle source de significations vécues, de compréhension, de connaissance. Ce processus se poursuit dans la durée de sa vie, où il peut intégrer les perceptions et compréhensions nouvelles qu'il a rencontrées au cœur de son vécu corporel " (60) (p. 121). Ils identifient par ailleurs cinq caractéristiques du sens du Sensible :

1. Il prend sa source dans le corps lors d'une présence à soi claire, consciente et profonde.
2. Le phénomène d'émergence du sens est spontané, intuitif, créatif, il n'y a pas d'intervention volontaire.
3. L'émergence du sens est immédiate elle n'est pas distincte de la sensation dans l'espace-temps.
4. La formulation en mots est spécifique, elle est vécue comme différente de l'expérience quotidienne du langage.
5. Le sens est souvent une surprise, une nouveauté, une création, quelque chose d'inédit, de difficile à anticiper ; et offre une invitation à sortir des représentations habituelles.

Pour Eve Berger et Danis Bois il est important que la formation prenne enfin en compte l'expérience sensible des individus comme "la modalité essentielle du rapport à soi". Ainsi, "en formant les personnes à maîtriser des moyens concrets et clairs d'accéder de manière autonome à ces processus de création de sens, il nous semble poser un acte quasi politique d'autonomisation du sujet" (60) (p. 123). La perception serait ainsi une boucle continue entre les sens et le sens. Il est fascinant de constater que l'expression "le sens des sens" peut aussi bien être inversée "les sens du sens", ouvrant ainsi un champ d'exploration infini. Corinne Coulmas utilise une autre terminologie et parle d'"une pensée des sens, dans la double compréhension du génitif, comme pensée sur les sens et comme représentation du monde à travers les sens. Car partout, le sens est

apparenté aux sens, et cela malgré la méfiance tenace que notre civilisation a manifestée envers ces derniers. Ils sont les médiateurs de notre rapport au monde sans lesquels aucune connaissance n'est possible" (43). Le corps pense et perçoit simultanément, toute pensée est une perception, toute perception est une pensée, manifestant une fois de plus l'unité entre le corps et l'esprit. Cette approche via la recherche en pédagogie nous permet de faire le lien entre tout l'apport théorique que nous avons pu explorer jusqu'à présent et les moyens à notre disposition pour faire de cette expérience du corps une réalité émancipatrice dans la consultation naturopathique en particulier. On voit ici la puissance et l'intérêt de telles approches à la fois dans l'enseignement et dans l'accompagnement thérapeutique. Il est temps de tenter de l'appliquer à la pratique de la naturopathie.

### **3.3 La place du corps dans la consultation naturopathique**

Le concept de "corps boussole" n'est absolument pas étranger à la naturopathie, il est même plutôt familier et central plaçant, comme nous l'avons vu, l'intelligence du vivant au centre de sa démarche à travers ses piliers tels que le vitalisme ou l'hygiénisme. Il y a là la volonté de laisser faire le corps, de lui dégager le chemin pour qu'il retrouve son équilibre de et par lui-même. A cet égard on peut considérer différentes pratiques hygiénistes telles que le jeûne, l'immersion dans la nature, le repos, l'activité physique comme de très belles illustrations de cette approche. Cependant dans nos sociétés productivistes et mécanistes, leur expression contemporaine peut parfois s'avérer contre-productive et du corps boussole on peut très vite passer au corps objet d'expérimentation. Ainsi, si en théorie la rupture du jeûne intervient avec un retour naturel de la sensation de faim, certains adeptes de cette pratique poussent les limites de leur corps un peu plus loin. On a pu aussi voir émerger ces dernières années de nombreux adeptes chez les naturopathes de la mise en pratique de la loi de l'hormèse<sup>28</sup> et d'autres techniques censées "hacker" les processus

---

<sup>28</sup> Paracelse disait "c'est la dose qui fait le poison", la loi de l'hormèse a été remise au goût du jour par différentes publications ces dernières années parmi lesquelles le travail d'Ori Hofmekler (61). En quelques mots un organisme soumis à un stress physiologique adéquat suivi d'une période de repos se renforce. Ce principe est la base théorique de pratiques telles que le jeûne intermittent ou l'exposition au froid. Cette idée populaire de "ce qui ne tue pas rend plus fort" est cependant à double tranchant.

biologiques pour les optimiser. Sans vouloir jeter l'opprobre sur ces approches et leurs bienfondés (qui ne sont pas le sujet de ce mémoire) on peut interroger le rapport au corps qu'elles peuvent parfois induire, tant elles semblent mettre en avant l'exercice de la volonté sur ce dernier. Il serait, en effet, très ironique de voir le dualisme corps-esprit trouver une deuxième vie dans le mouvement hygiéniste de la naturopathie. Cette parenthèse fermée, on peut souligner dans la volonté initiale du mouvement hygiéniste et vitaliste le besoin d'être à l'écoute du corps, de le laisser faire.

En cabinet c'est cependant bien souvent une toute autre approche de la naturopathie qui s'exprime, plus interventionniste celle-ci. Prenons un moment pour interroger la place qu'elle accorde à l'expérience sensible du corps et à sa capacité à faire émerger du sens et de la guidance. Bien évidemment il est impossible ici de rendre compte de la multiplicité des approches de chaque thérapeute et je m'appuierais ici sur les éléments de la consultation naturopathique qui m'ont été enseignés lors de ma formation à Euronature à Lyon en cours de "conduite de séance" notamment. Cette section n'a donc pas de visée générale sur la profession, elle s'apparente davantage à une tentative de relecture d'un enseignement validé par la Fédération française des Écoles de Naturopathie (FENA), sensé guider la pratique en cabinet. Une consultation de bilan naturopathique peut ainsi comprendre huit grandes étapes que nous allons revisiter à l'aune de l'expérience du corps vécue par le consultant :

1. Informations personnelles et administratives.
2. Discussion du motif de la consultation : l'expérience du corps est souvent abordée ici autour des symptômes dont souffre le consultant, qu'il verbalise en différé, il est plus rarement question du corps au présent. Il serait cela dit tout à fait intéressant de l'aborder sous cet angle en guidant cet entretien autour de l'expérience du corps ici et maintenant.
3. Bilan iridologique : observation du corps du consultant par le naturopathe. L'iris du consultant est regardé grâce à une loupe, un appareil photo ou un iridoscope, il perçoit alors une lumière intense et répond à des questions issues de l'observation de ses yeux. Ce moment peut être de nature anxiogène pour certaines personnes, il y a là une irruption du naturopathe dans une forme d'intimité corporelle qui, qui plus est, objectifie le consultant. Un dialogue doit ici s'instaurer pour transformer

ce moment en une expérience partagée. Il est aussi possible pour le naturopathe de donner à voir son propre iris pour instaurer une relation plus horizontale.

4. Bilan palpatoire : observation du corps du consultant par le naturopathe, le consultant peut être invité à se mettre debout ou à changer de place. A nouveau cette exploration peut soit positionner le consultant de manière passive, soit l'inviter à explorer son corps au fur et mesure des observations. La posture du naturopathe est donc ici primordiale.
5. Bilan alimentaire : le questionnaire privilégie le contenu de l'alimentation, le naturopathe étant à la recherche d'éventuelles carences ou surcharges pour définir un rééquilibrage alimentaire. Il laisse moins de place à l'expression de l'alimentation dans un sens plus global mais ne l'exclue pas. Cette approche me semble aussi répandue que celle d'un entretien autour du comportement alimentaire beaucoup plus axé sur le "comment" que sur le "quoi" et qui ouvre davantage la voie à l'expression des ressentis et des émotions du consultant vis-à-vis de son alimentation.
6. Bilan émonctoriel : le consultant est ici ramené à son expérience corporelle en évoquant avec précision sa perception intime du fonctionnement de ses émonctoires : selles, aléas de la digestion, gazs, urines, état de la peau, respiration, sommeil et, le cas échéant, cycle menstruel sont au centre de la discussion. Le naturopathe est ici à la recherche de signes pour évaluer la toxémie du consultant, le questionnaire est orienté en fonction de cet objectif. De nouveau la posture du naturopathe peut transformer ce moment d'un questionnaire factuel en une lecture subtile de la manière dont le consultant est à l'écoute ou non de son corps.
7. Arbre de vie : le consultant évoque ici les moments marquants de sa vie personnelle et médicale. Cette partie de l'entretien est très ouverte, tous les sujets peuvent a priori être abordés mais toujours sur le mode de l'entretien. D'autres formes d'expression de l'expérience de vie du consultant pourraient être imaginées (dessin, collages, mémoire émotionnelle ou traumatique...) faisant une autre place au corps.
8. Conseils : selon le type de conseils choisis par le naturopathe, l'expérience du corps peut ici prendre un rôle majeur. A ce titre, toutes les propositions d'observation du vécu corporel du consultant seront d'excellentes possibilités d'exploration.

Dans ce format de consultation "classique" le consultant s'exprime sur ses ressentis corporels plus qu'il ne les expérimente directement, mais nous voyons aussi qu'il offre des possibilités de variation. Durant les expériences du bilan iridologique et du bilan palpatoire, le naturopathe peut s'assurer que le corps du consultant ne devienne pas l'objet d'explorations qui lui échapperaient en grande partie. Le bilan émonctoriel peut aussi créer l'espace d'un échange plus approfondi et libre sur l'expérience corporelle du consultant, si le naturopathe ne le réduit pas à une recherche spécifique de signes de toxémie avec des questions fermées. Enfin, dans la plupart des cas, le consultant est resté assis la quasi-totalité de la séance mais le bilan émonctoriel peut être un moment où l'on mobilise physiquement le consultant en lui demandant de bouger, d'explorer certaines parties de son corps avec le toucher etc. Durant cette consultation le naturopathe est à la recherche de beaucoup de signes, comme autant de manière de lire et de donner sens à ce qu'exprime le corps du consultant. Le naturopathe peut bien évidemment inviter le consultant à l'accompagner dans ce processus d'interrogation du sens de ses maux, et le mettre dans une position d'écoute et d'attention à soi. Au final, bien que les prises de paroles du consultant lui offrent la possibilité d'exprimer ses pensées, ses croyances et ses émotions, l'expérience directe et sensible de ces phénomènes par le consultant n'est pas "pensée" au centre de la consultation.

10 techniques (bromatologie, biokinésie, hydrologie, psychologie, phytothérapie, réflexologie, actinologie, pneumologie, chiologie, magnétisme) sont aussi à la disposition du naturopathe durant les consultations. Elles mettent pour la plupart le corps du consultant au centre de l'action ; à nouveau la question est de savoir si le consultant est plus souvent placé dans la position passive d'un objet d'expérimentation ou s'il est accompagné dans une expérience libre de sa sensorialité. On notera ici que l'utilisation d'un exercice ou d'une technique s'accompagne la plupart du temps d'une visée ou d'un résultat qui s'accommode plus difficilement avec une exploration sensorielle libre. Le consultant attend ou espère un résultat, il cherche à percevoir quelque chose de précis et ce biais cognitif le coupe en grande partie de la possibilité de faire l'expérience de quelque chose de nouveau ou d'inattendu. Il serait intéressant de revisiter l'enseignement et la pratique de ces techniques à l'aune d'une pédagogie perceptive par exemple.

## CONCLUSION

En guise de conclusion, j'expose brièvement quelques pistes possibles pour approfondir une approche de l'accompagnement naturopathique centrée sur l'expérience du corps. Il s'agit là de guider le consultant vers un rapport renouvelé à son corps, lui permettant de donner à son expérience plus de sens et d'acquérir une plus grande autonomie au niveau de sa santé et de son bien-être global. Cela implique autant d'enrichir le savoir-faire actuel des naturopathes, que d'accompagner l'émergence d'un savoir-être leur permettant d'incarner encore d'avantage une présence sensible. L'expérience du corps peut alors devenir à la fois la boussole du naturopathe et celle du consultant et les accompagner tout au long du processus d'accompagnement.

J'ai exploré ces pistes à tâtons en faisant tout d'abord en consultation le même constat que Philippe Gaillard : "notre éducation nous conduit à ne plus respecter cette voie essentielle de connaissance que sont nos sens. En effet, soit nous sommes devenus étrangers, par nos sens à nous-mêmes (nous ne savons plus les écouter), soit nous avons développé, par habitude d'excès de tensions, un manque de sensibilité aux nuances, soit nous ne portons pas crédit à ce que nous sentons"(62) (p. 11). Tous les consultants arrivent, en effet, au cabinet avec une forme d'incapacité (consciente ou non) à rentrer en relation avec leurs sensations : le corps est vécu comme silencieux ou trop bruyant, les douleurs et les tensions le rendent souvent hostile. Ils ressentent tous une forme d'inadaptation à leurs perceptions sensorielles et mettent en place des stratégies d'évitement pour ne plus ressentir de désagréments ou de gêne. On peut alors s'interroger avec Philippe Gaillard sur la manière dont dans ce contexte "le corps, en lui-même et par lui-même retrouverait ses propres capacités de régulation, d'adaptation et d'apprentissage" (62) (p. 10), autrement dit les conditions de perception du corps boussole que nous appelons de nos vœux. Pour lui, cela implique un retour aux conditions physiologiques de l'expérience de nos sens, car nous les utiliserions de manière dysfonctionnelle (62) (p. 11) :

- Nos récepteurs sensoriels sont, en effet, conçus pour "accueillir" l'expérience sensorielle or la plupart du temps nous sélectionnons une information sensorielle et observerons son effet. Au lieu de nous laisser pénétrer par la sensation, nous

agissons sur elle. Écoutez les sons qui vous environnent puis focaliser votre attention sur un son particulier. L'intensité sonore n'est pas identique, la deuxième expérience a tendance à amplifier le son écouté, la première semble plus homogène.

- Ce faisant, nous finissons par vivre dans un "fond sensoriel élevé", où nous recherchons toujours plus de sensations "pour nous sentir agir". Ce qui a pour effet 1) de nous rendre encore moins sensibles car il nous faut toujours plus d'intensité sensorielle pour ressentir 2) de nous faire associer la réalisation d'une action à la présence "naturelle" de sensations fortes.

Ainsi naît ou se renforce une culture de l'effort qui va de pair avec celle du travail et de l'attente de résultat. Pour Philippe Gaillard "c'est bien l'acte volontariste, bandé vers l'obtention aveugle du résultat qui suscite le surplus de tension. (Le « masque de l'effort » : traits tendus, regard vide et mâchoires crispées en est une belle illustration)" (62) (p. 13). Il met à jour ici un système de croyances qui repose encore sur une vision dualiste où il est cohérent d'agir sur le corps par la volonté. Un acte volontaire déconnecte l'individu de la conscience globale de lui-même (son corps vécu totalement) et de son environnement et ne lui permet plus alors d'agir dans des conditions physiologiques optimales, il met le corps en tension. A l'inverse la présence à soi et à notre environnement dans une attitude éveillée et réceptive laisse la main à tout le corps, l'intelligence du vivant trouve ici la voie de l'action juste et sans effort (cf. Annexe 8).

Nous voyons ici que toutes les sensations, tous les bobos, toutes les petites douleurs prennent alors un sens : ils reflètent la projection d'un système de croyance sur tous nos gestes quotidiens et soulignent une fois de plus la perméabilité de notre expérience à notre environnement socio-culturel. Cependant plusieurs étapes de ce processus semblent échapper à la conscience : j'ai souvent l'impression d'agir involontairement et j'ai rarement conscience de mes habitudes. Ainsi, "en acceptant de dévoiler le non-conscient en relation au sensoriellement difficile, le sujet peut alors expliciter l'origine de ses difficultés, c'est-à-dire leur sens" (62) (p. 23). Les conséquences en termes



d'apprentissage sont importantes. Tout d'abord il ne s'agit pas d'agir sur les sensations difficiles car la boucle d'accroissement du malaise s'enclencherait. M'en détourner ou distraire mon attention peut me soulager momentanément mais ne permet pas non plus d'en faire émerger le sens. Être en présence de l'inconfort sans chercher à agir sur lui ni focaliser mon attention sur lui crée par contre les conditions d'une expérience nouvelle de ma situation, d'une nouvelle manière d'être présent à soi. On comprend tout l'intérêt d'être accompagné et guidé dans cette expérience qui va mobiliser beaucoup de ressources et de courage pour faire face à l'inconnu et éventuellement à l'inconfort, voire à la douleur. Nous n'en aurons sans doute pas toujours les moyens, mais nous pouvons essayer, échouer, apprendre et recommencer.

Plus généralement comme nous l'avons vu il s'agit de réunir durant la consultation pour le consultant les conditions d'une expérience du corps sans attentes, sans transformation du corps en objet ; et en un sens, toutes les techniques de la naturopathie peuvent se prêter à cette exploration. Progressivement le consultant met à jour sa "culture sensorielle" et peut décider d'entreprendre des explorations nouvelles lui permettant de la conscientiser, de l'interroger, de l'approfondir et de se l'approprier.

De mon côté je démarre aujourd'hui mes consultations par une proposition d'un temps de réflexion du consultant face au miroir. Seul face à l'image de son corps habillé, je l'accompagne par la voix à faire de cette expérience un temps d'exploration de sa relation à son corps, i.e. à lui-même. Cette exploration se prolonge souvent par une invitation à renouveler l'expérience seul mais nu cette fois dans l'intimité de sa maison. J'invite le consultant à regarder tout son corps de ses cheveux à ses pieds en étant attentif à la manière dont cette expérience agit en lui (pensées, émotions, sensations, mémoires, associations...). Nous passons en revue la mémoire du corps, les traces visibles ou non de l'histoire de vie du consultant, son évolution dans le temps, les ressemblances, les parties du corps ou les ressentis corporels vécus comme déplaisants ou valorisants... . Cette expérience est riche, confrontante et elle permet de mettre à jour dans l'entretien qui va suivre différents aspects de l'image du corps du consultant et son système de croyance.

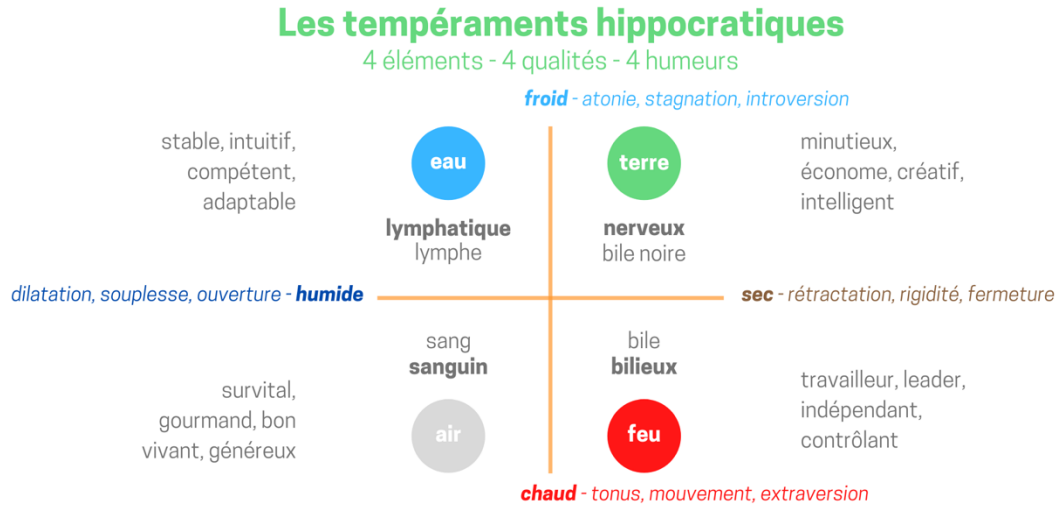
J'ai par ailleurs développé au fil de ma pratique un accompagnement et un enseignement basé sur les cinq expériences corporelles universelles dont la prise en compte en naturopathie est l'objet de ce mémoire : sensations, émotions, pensées, énergie et conscience de soi. Faire l'expérience du corps nous permet de (faire) vivre pleinement une approche de la santé holistique. C'est l'invitation de ces 5 modules d'exploration que j'ai conçus autour de "l'expérience du corps" (Cf. Annexe 9) :

- L'expérience du corps physique : extéroceptives et intéroceptives nos sensations sont le vocabulaire de base pour percevoir, écouter et observer notre corps. Nos sens ont un sens qui sans notre attention consciente nous échappe.
- L'expérience du corps émotionnel : nous exprimons et ressentons nos émotions selon notre culture émotionnelle, héritage familial et socio-culturel. Revenir à notre ressenti émotionnel et au sens avec lequel il nous invite à agir.
- L'expérience du corps mental : perdu dans notre voix intérieure, nous identifions parfois mal les autres dimensions du mental que sont l'imagination et l'intuition. Percevoir les pensées nous amène à raisonner autrement.
- L'expérience du corps énergétique : cette expérience a besoin d'être démystifiée. La circulation énergétique dans le corps est une réalité tangible. De nombreuses sources d'énergie sont perceptibles et à notre disposition.
- L'expérience du corps spirituel : notre conscience donne à nos ressentis corporels un sens. Notre vision de notre corps informe notre vision du monde. Interroger leur sens c'est nourrir notre esprit, cultiver qui nous sommes et découvrir qui nous souhaitons devenir.

J'ai pu être le témoin de l'infini variété de l'expression de ces expériences auprès des consultants avec lesquels j'ai exploré ces modules. L'expérience du corps reste ainsi un mystère qu'il nous appartient d'élucider pour nous même. Elle nous rend humbles et plein d'espoir face à la créativité sans limite avec laquelle elle donne sens à nos vies. Je fais le vœu pour conclure que la pratique et l'enseignement de la naturopathie s'enrichissent d'une pédagogie de l'expérience du corps pour des naturopathes toujours plus "incarnés", pour faire vivre les fondements holistiques de notre discipline et pour accompagner des consultants autonomes à l'écoute de leur corps.

## ANNEXES

### Annexe 1 : Les tempéraments hippocratiques



### Annexe 2 : Dualisme et monisme

#### Dualisme

il y a 2 réalités distinctes (Platon, Aristote, Descartes...)



#### Monisme

il y a 1 seule réalité (Berkeley, Spinoza, Hindouisme, Taoïsme...)



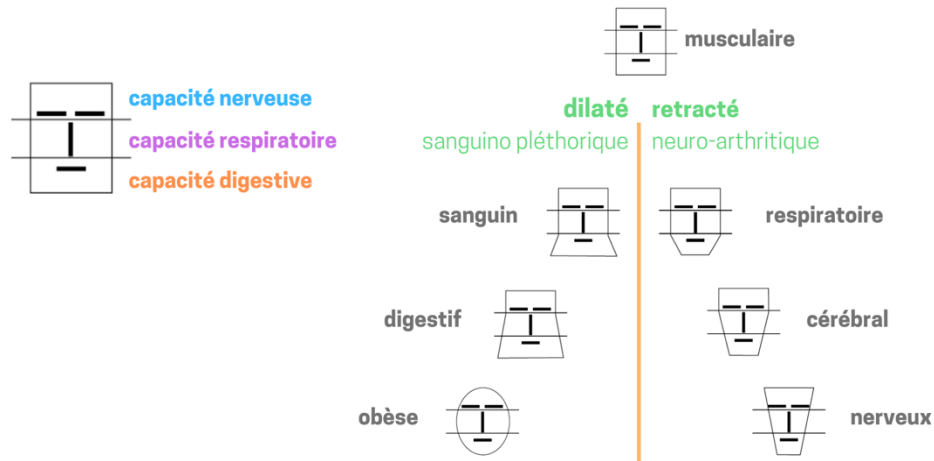
esprit et matière sont 2 attributs d'une unique substance (Spinoza)

### Annexe 3 : "La Leçon d'anatomie du docteur Tulp", Rembrandt (1632)



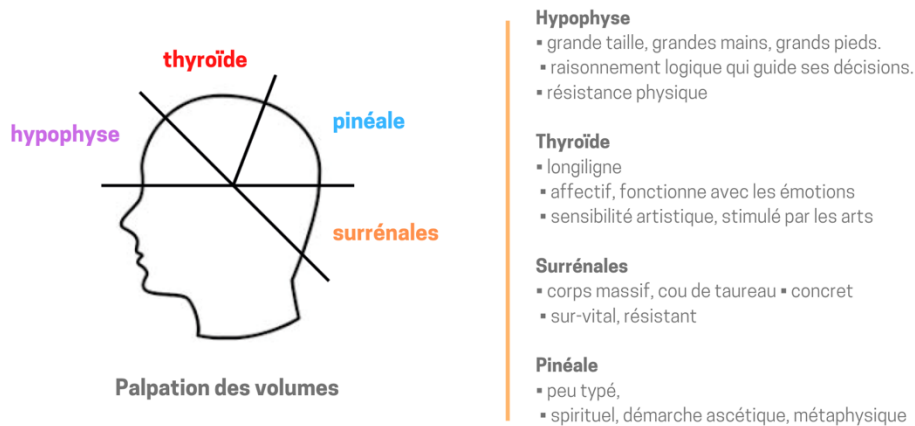
## Annexe 4 : Les tempéraments naturopathiques

### Les tempéraments naturopathiques



## Annexe 5 : Les typologies glandulaires

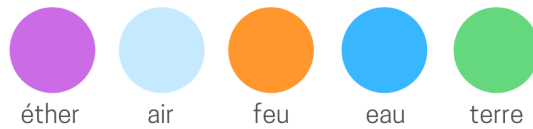
### Les typologies glandulaires



## Annexe 6 : La vision du corps en Âyurveda

La médecine ayurvédique, issue de la tradition indienne, est considérée comme la plus ancienne médecine holistique du monde. Elle est la science sœur du yoga qui se consacre à équilibrer l'esprit par rapport au corps. L'Âyurveda soutient le principe qu'il existe une intelligence dans la nature et donc dans le corps humain. Cette intelligence du vivant (Prana) s'organise à l'image de l'univers à partir de 5 éléments fondamentaux (air, eau, terre, feu, éther). Chaque corps exprime une combinaison (constitution) unique de ces différents éléments (à partir de 3 combinaisons principales appelées les doshas : Vata, Pitta et Kapha). Un équilibre dynamique entre ces éléments est nécessaire au bon fonctionnement du corps. Les déséquilibres entre les éléments sont influencés en particulier par les changements dans notre environnement.

## 5 éléments de l'Ayurveda



se combinent

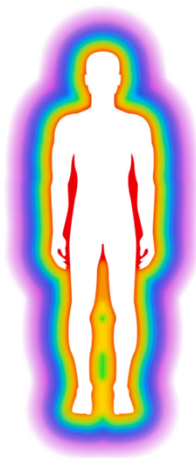


## 3 doshas

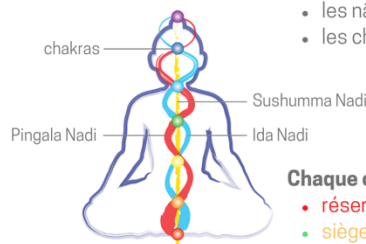


Pour l'Âyurveda l'esprit et le corps sont inextricablement liés ; et rien n'a plus de pouvoir pour guérir et transformer le corps que l'esprit. La guérison s'apparente alors à un processus d'expansion de notre conscience, puis de l'extension de cet équilibre au corps. La santé mentale et émotionnelle sont ainsi intimement liées à la santé physique. Puisque l'esprit et le corps sont inséparables, le corps est naturellement équilibré par la pratique de la méditation.

## Pour l'Ayurveda le corps physique est entouré de corps énergétiques/subtils



corps vital  
corps émotionnel  
corps mental  
corps astral  
corps spirituels  
corps spirituels  
corps spirituels



### L'énergies circule entre

- les corps subtils
- les nâdis canaux distributeurs
- les chakras centres énergétiques

### Chaque corps subtil a un rôle :

- réservoir énergétique
- siège des émotions
- du mental
- de la conscience
- ou de l'âme

Chaque individu comprend 3 corps (5 enveloppes ou kosha) :

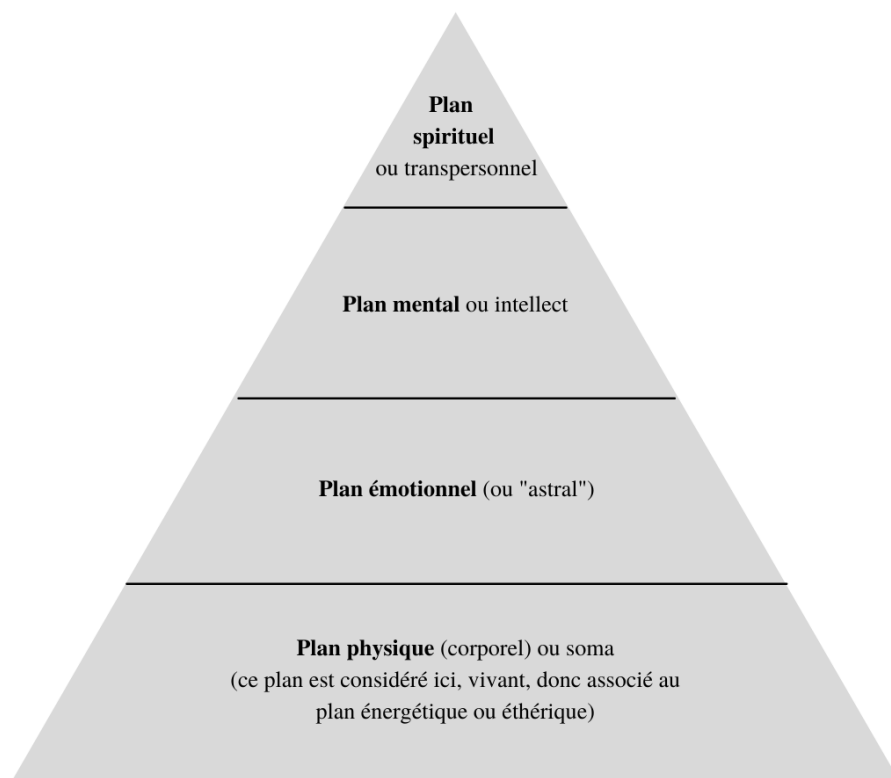
1. Corps physique / 1 enveloppe Annamaya
2. Corps subtil / 3 enveloppes
  - Pranamaya - respiration
  - Manomaya - émotions,
  - Vijñanamaya - pensées
3. Corps causal ou spirituel / 1 enveloppe (Anandamaya - amour)

Sources : (24) (p. 78) et "Les corps énergétiques" (tiré de IFYA (Institut Français Yoga et Âyurveda) Cahier d'étude nutrition ayurvédique Sandrine Bonneau)

## Annexe 7 : La cascade informationnelle quantique et la pyramide humaine

<b>Conscience</b>	Plans source Pensée première	Conscience spirituelle	<b>Vie spirituelle</b> (Transcendance, foi, amour et joie inconditionnels, non-attachement, pardon, fraternité, éveil, sagesse, intuition...)
<b>Information</b>	Chaos pré-ordre	Psychisme (mental, émotions)	<b>Vie psychique</b> (Intellect, sens critique, études, logique, synthèse, pensées négatives ou positives, émotions, sentiments, désirs, passions, colère, peur, tristesse, attachement, possessivité...)
<b>Énergie</b>	Ethers Matrice formatrice	Corps énergétique	<b>Vie énergétique</b> (Qualité et quantité de "Qi", équilibre "Yin/Yang", vitalité personnelle ou dévitalisation...)
<b>Matière</b>	Monde physique	Matière (corps physique)	<b>Vie métabolique</b> (Morphologie, anatomie, physiologie, pathologie, homéostasie...)

La cascade informationnelle quantique selon Daniel Kieffer (23) (p. 154-155)



La pyramide humaine selon Daniel Kieffer (23) (p. 172 et 182)

## Annexe 8 : Interactions entre croyances, représentations et sensations

Le tableau ci-dessous tente de résumer les interactions entre croyances, représentations et sensations mise en évidence par Philippe Gaillard dans ces deux situations (62) :

J'agis sur mon corps. Je projette une intention.	Je vis mon expérience corporelle. Je laisse émerger l'inattendu.
Par mon intention j'interfère avec les capteurs sensoriels, je crée des conditions de fonctionnement inadaptées, je suppose le réel.	Je sais ce que je veux, je ne sais pas comment ça se réalisera. Je fais confiance en les capacités d'adaptation naturelles de mon corps.
Je dois me dépasser.	Je reconnais là où j'en suis.
Je me concentre sur le résultat. Agir demande un effort, c'est dur, je dois faire plus, je dois me dépasser, je lutte contre moi-même.	Je suis curieux de ne pas savoir. Je me sens léger, mobile, c'est confortable, j'éprouve moins de sensations, je sens moins et j'agis mieux.
Je recherche des sensations, ce qui provoque de la tension, du morcellement, du mal-aise, je me focalise sur mes tensions ce qui les accroît.	Je suis attentif aux moyens dont je dispose. Je perçois de la simplicité, de la fluidité, je me sens détendu.
Je me concentre sur moi, je tente de me manipuler.	Je suis présent, j'ai une attention ouverte : je perçois mes sensations internes (moi) et externes (mon environnement).
J'agis comme j'en ai l'habitude. Les sensations valident ma croyance en la dureté de l'expérience.	J'agis en fonction de ma perception de mon environnement, je construis un nouveau rapport à moi-même.
Je traite mon corps en objet, je me dédouble et me fractionne : je mets à distance ces parties de moi qui résistent et sur lesquelles j'agis. Je veux me transformer, m'améliorer, je me déploie hors de moi.	Je me sens sujet de ma propre expérience, je me sens incarné, congruent, j'ai une conscience globale de moi-même.
Je projette ma vision de monde, mes croyances, sur le réel pour me valoriser (je dois être mieux que ce que je suis).	Je suis ouvert et curieux de faire l'expérience du monde tel que je le perçois (je suis complet tel que je suis)

## **Annexe 9 : Les cinq modules de la formation "L'expérience du corps"**

L'objectif de cette formation est d'explorer la dimension holistique de notre existence. Elle propose ainsi un retour à soi par le biais de nos multiples ressentis corporels. Véritable boussole intérieure, ils nous guident sur le chemin de la santé vers plus d'authenticité, de congruence, de joie, d'intuition, de créativité et de conscience de soi.

Chaque praticien en médecine non conventionnelle tente de saisir toutes les dimensions du corps humain. Cependant l'enseignement et les attentes des consultants font souvent la part belle à sa dimension physique. Cette formation explore ses autres dimensions ouvrant un chemin vers une meilleure écoute de soi et plus de conscience dans la relation d'aide. Cet état s'entretient et s'approfondit. C'est aussi un apprentissage que les formations et expériences professionnelles offrent rarement. Sans un rapport entretenu à son intériorité le praticien s'éloigne de sa perception intuitive et ferme aussi cet espace pour le consultant. Faire l'expérience du corps nous permet de (faire) vivre pleinement une approche de la santé holistique. C'est l'invitation de ces 5 modules d'exploration autour de "l'expérience du corps".

Ce chemin vers notre vécu corporel ressemble à un réapprentissage. En effet, alors que nous faisons tous l'expérience de notre corps au quotidien, nous sommes souvent coupés de nos ressentis. Nos sensations sont inconfortables, nos émotions nous débordent, notre mental nous harcèle et nous percevons mal la circulation énergétique qui nous traverse. Cet état de déconnexion est épuisant et ne nous permet pas d'exprimer tout notre potentiel. On perçoit alors intuitivement le besoin d'un retour à soi sans savoir comment procéder. C'est tout l'enjeu de cette formation.

### **MODULE 1 : LE CORPS PHYSIQUE**

- exploration des sensations extéroceptives
- exploration des sensations intéroceptives
- exploration des sensations du mouvement
- exploration des sensations de la respiration

*L'objectif de ce module est d'explorer la vaste étendue de la perception sensorielle et d'observer sa dimension créative. Dans l'acte de percevoir s'opère, en effet, un ensemble de choix conscients et inconscients qui lui donne sens.*

### **MODULE 2 : LE CORPS ÉMOTIONNEL**

- exploration de la culture émotionnelle des participants
- perception de l'état émotionnel
- perception de la vague sensorielle d'une émotion
- exploration du langage des émotions et des besoins

*L'objectif de ce module est d'appréhender toutes les dimensions du vécu émotionnel : mouvement subtile ou franc à l'intérieur du corps, effet de vague, lien entre perceptions, expressions, culture émotionnelle et besoins.*

### **MODULE 3 : LE CORPS MENTAL**

- perception du phénomène des pensées par la méditation



- perception de l'imagination par la visualisation
- perception de l'intuition

*L'objectif de ce module est d'observer l'étendue des perceptions cognitives : du phénomène des pensées à la résonance sensorielle et émotionnelle des mots ; en passant par l'exploration de l'imaginaire mental et la singularité des perceptions intuitives.*

#### MODULE 4 : LE CORPS ÉNERGÉTIQUE

- perception des ressentis énergétiques subtils
- exploration des sources d'énergie dans notre environnement
- exploration du son et de la vibration comme mouvement énergétique avec la voix et autres instruments

*L'objectif de ce module est de rendre accessible et tangible cette dimension de l'expérience corporelle en découvrant la spécificité des ressentis énergétiques et en faisant l'expérience de l'effet des vibrations sonores sur le corps.*

#### MODULE 5 : LE CORPS SPIRITUEL

- exploration de notre conscience à partir de laquelle nous observons nos ressentis
- exploration du sens des sensations, des émotions, des pensées et des ressentis énergétiques à travers la conception d'une installation collective, métaphore du monde et du corps

*L'objectif de ce module est d'aborder la question du sens et d'interroger notre vision du monde et notre vision du corps. Il invite chacun à s'approprier un rituel chamanique où dialoguent corps et vision du monde : "la roue médecine".*

Tous ces modules utilisent plusieurs moyens pédagogiques, outils d'exploration et d'intégration, parmi lesquels : le mouvement, la parole, la voix, l'écriture, le dessin, la méditation, l'exploration sous bandeau, l'(auto)hypnose, les automassages, le toucher, le son, la respiration, la visualisation... Les 5 modules peuvent s'assembler de multiples manières et être approfondis avec différents éclairages en fonction des objectifs recherchés. Chaque formation est construite sur mesure et les objectifs pédagogiques sont affinés en dialogue avec le partenaire selon les spécificités de sa demande et des participants :

- La durée de chaque module peut varier d'une demi-journée à une journée complète.
- Les modules peuvent se dérouler dans un format intensif ou peuvent être espacés.
- Ils peuvent être complétés par un temps d'approfondissement plus académique : présentation des principales recherches sur le sujet dans différents domaines (biologie, sociologie, anthropologie, médecine et approches holistiques de la santé) et de sa littérature via une bibliographie.
- Les modules peuvent être adaptés selon le public : professionnels, étudiants, enfants, personnes en situation de handicap, personnes d'horizons culturels différents. Il n'y a cependant aucun niveau requis de connaissances préalables.
- Ils peuvent se dérouler en français ou en anglais.
- La taille du groupe de participants est décidée avec le partenaire en cohérence avec les objectifs pédagogiques déterminés ensemble.

## RÉFÉRENCES

1. Preciado PB. Hymne au corps [Internet]. Libération. 2020. Disponible sur: [https://www.liberation.fr/chroniques/2020/05/22/hymne-au-corps\\_1789149/](https://www.liberation.fr/chroniques/2020/05/22/hymne-au-corps_1789149/)
2. Bénéfice secondaire [Internet]. Wikipédia. [cité 26 avr 2021]. Disponible sur: [https://fr.wikipedia.org/wiki/B%C3%A9n%C3%A9fice\\_secondaire](https://fr.wikipedia.org/wiki/B%C3%A9n%C3%A9fice_secondaire)
3. Collin D. L'expérience du corps [Internet]. Philosophie et politique - Site personnel de Denis COLLIN. 2018 [cité 26 avr 2021]. Disponible sur: <http://denis-collin.viabloga.com/news/l-experience-du-corps>
4. Coquet M, Houseman M, Schaeffer J-M, Breton S, Musée du quai Branly - Jacques Chirac. Qu'est-ce qu'un corps ?: Afrique de l'Ouest, Europe occidentale, Nouvelle-Guinée, Amazonie. Paris, France: Musée du quai Branly : Flammarion, impr. 2006; 2006. 215 p.
5. Ardiet G. Les pratiques alternatives et complémentaires en Centre d'hébergement de soins de longue durée et le travail social. *Intervention*. 2018;(147):93-105.
6. Du Puy-Montbrun T. Le corps-objet ou la médecine de l'échec [Thèse de doctorat]. [2007-2015, France]: Université Paris-Est; 2014.
7. Le Breton D. La Chair à vif: de la leçon d'anatomie aux greffes d'organes. Paris, France: Editions Métailié; 2016.
8. Le Breton D. Anthropologie du corps. Changements contemporains du rapport au corps et tentation de la disparition de soi en France et au Japon. Partie 1/2 [Internet]. Maison Franco-Japonaise. Institut français de recherche sur le Japon; 2015. Disponible sur: <https://www.youtube.com/watch?v=REKZlvY1tro>
9. Le Breton D. Anthropologie du corps et modernité. Paris: PUF; 2008.
10. Le Breton D. L'adieu au corps. Paris, France: Éd. Métailié; 1999. 237 p.
11. Le Breton D. David Le Breton. « L'adieu au corps ». Département d'éthique biomédicale En partenariat avec l'Université Paris-Est Marne La Vallée, Espaces éthiques politiques. Séminaire 2012-2013 « Religion, éthique et médecine bio-tech »; 2013 avr 10.
12. Joly I. Le corps sans représentation: de Jean-Paul Sartre à Shaun Gallagher. Paris: L'Harmattan; 2011. 173 p. (Collection Mouvement des savoirs).
13. Ardenne P. L'image corps: figures de l'humain dans l'art du 20e siècle. Paris: Regard; 2001. 507 p.
14. Schilder P. L'image du corps: étude des forces constructives de la psyché. Gallimard. 1968.
15. Dolto F. L'image inconsciente du corps. Paris, France: Éditions du Seuil; 1984. 375 p.
16. Phénoménologie [Internet]. Philosophie magazine. [cité 4 mai 2021]. Disponible sur: <https://www.philomag.com/lexique/phenomenologie>
17. Léaud-Zachoval D. La naturopathie au quotidien: comment rester en bonne santé grâce à des gestes simples. Paris: Ed. Médicis; 2013. 473 p.
18. Darce E. L'hygiénisme et l'alimentation vivante. Aix-en-Provence: APG vatar Peace Green; 2017. 663 p.
19. Présentation de la naturopathie [Internet]. Disponible sur:

- <https://lafena.fr/presentation-de-la-naturopathie/>
20. Fédération française de naturopathie, Kieffer D. Livre blanc de la naturopathie contribution pour une santé durable. Gap: Y. Michel; 2008. 182 p.
  21. Kieffer D. Encyclopédie historique de la naturopathie: des pionniers aux naturopathes actuels. Saint-Julien-en-Genevois; Genève-Bernex: Editions Jouvence; 2007. 604 p.
  22. Marchesseau P-V. Les mystères de l'aura et du corps vital. Spirvie Natura. Saint Sauvant: Spirvie Natura; 2016. 181 p. (Les incontournables de la Naturopathie).
  23. Kieffer D. Bilans énergétiques, pouls chinois et santé globale: points réflexes, lecture d'aura en naturopathie holistique : art et science de mesurer l'énergie vitale. Escalquens: Grancher; 2015.
  24. Bodin L. Soigner avec l'énergie: les thérapies quantiques et psycho-énergétiques [Internet]. Guy Trédaniel. Paris; 2020 [cité 5 mai 2021]. 260 p. Disponible sur:  
[http://res.banq.qc.ca/login?url=http://www.numilog.com/bibliotheque/bnquebec/fiche\\_livre.asp?idprod=568635](http://res.banq.qc.ca/login?url=http://www.numilog.com/bibliotheque/bnquebec/fiche_livre.asp?idprod=568635)
  25. Kieffer D. Naturopathie: la santé pour toujours. Escalquens (Haute-Garonne): Ed. Grancher; 2010.
  26. David Le Breton. Comment capter et conserver la fragilité de nos existences. 1 mars 2018;(5):24-63.
  27. Andrieu B. Entretien avec David Le Breton. Dilecta « corps ». 2007;1(2):5-8.
  28. Marchesseau PV. Qu'est-ce que la Naturopathie. Spirvie Natura. Saint-Sauvant; 2007. 66 p. (Les incontournables de la Naturopathie).
  29. Jung CG. The Integration Of Personality. Kegan Paul, Trench, Trubner and Co. Londres; 1940. 313 p.
  30. Soi (psychologie) [Internet]. Wikipédia. [cité 20 mai 2021]. Disponible sur:  
[https://fr.wikipedia.org/wiki/Soi\\_\(psychologie\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Soi_(psychologie))
  31. Fauré C. Maintenant ou jamais!: la transition du milieu de la vie. 2016.
  32. Devenir un individu libre et relié selon Jung [Internet]. Psychologies. 2013 [cité 20 mai 2021]. Disponible sur: <https://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles-et-Dossiers/Tout-change-et-vous/Devenir-un-individu-libre-et-relie-selon-Jung>
  33. Jung CG, Cahen R. Dialectique du moi et de l'inconscient. Paris: Gallimard; 2006. 288 p.
  34. Bidet A, Macé M. S'individuer, s'émanciper, risquer un style (autour de Simondon). Revue du MAUSS. 2011;38(2):397-412.
  35. Rancière J. Le partage du sensible: esthétique et politique. Paris: Fabrique : Diffusion Les Belles Lettres; 2000. 74 p.
  36. Schaller J-J. Le partage du sensible dans un monde en incertitude. Le sujet dans la cité. 2013;4(2):96-111.
  37. Rancière J. Le maître ignorant: cinq leçons sur l'émancipation intellectuelle. Fayard. 1987. 234 p. (10/18).
  38. Rancière J, Jeanpierre L, Zabunyan D. La méthode de l'égalité. Montrouge: Bayard; 2012. 332 p.
  39. Poirier J. Carl Rogers ou L'approche centrée sur la personne. Québec

- français. 1984;(54):124-5.
40. Paul Watzlawick [Internet]. Wikipédia. [cité 22 mai 2021]. Disponible sur: [https://fr.wikipedia.org/wiki/Paul\\_Watzlawick](https://fr.wikipedia.org/wiki/Paul_Watzlawick)
  41. Merleau-Ponty M. Phénoménologie de la perception. Paris: Gallimard; 2009. 537 p. (Tel).
  42. Cyrulnik B, Lecourt D. La naissance du sens. Paris: Hachette; 1995. 170 p.
  43. Coulmas C. Les cinq sens [Internet]. Corinna Coulmas. [cité 27 mai 2021]. Disponible sur: <http://www.corinna-coulmas.eu/metaphores-des-cinq-sens-dans-l-imaginaire-occidental.html>
  44. Coulmas C. Le toucher. Paris (15 rue des cinq diamants, 75013): Les Éd. de la Métamorphose; 2012.
  45. Coulmas C. Le goût. Paris (15 rue des cinq diamants, 75013): Les Éd. de la Métamorphose; 2012.
  46. Coulmas C. L'odorat [Internet]. Paris (15 rue des cinq diamants, 75013): Les Éd. de la Métamorphose; 2012. Disponible sur: [https://www.academia.edu/23443683/Ce\\_sont\\_les\\_sens\\_qui\\_font\\_le\\_sens\\_ap\\_proches\\_occidentales\\_et\\_orientales\\_du\\_couple\\_corps\\_esprit](https://www.academia.edu/23443683/Ce_sont_les_sens_qui_font_le_sens_ap_proches_occidentales_et_orientales_du_couple_corps_esprit)
  47. Coulmas C. L'ouïe. Paris: Les Éd. de la Métamorphose; 2014.
  48. Griève A. Présentation succincte de onze notions-clés de la pensée de Jung [Internet]. Association Adéquations. 2008 [cité 28 mai 2021]. Disponible sur: <http://www.adequations.org/spip.php?article72>
  49. Coulmas C. Ce sont les sens qui font le sens - approches occidentales et orientales du couple corps-esprit. In Genève; 2011. p. 14.
  50. Le Breton D. Les passions ordinaires: anthropologie des émotions. Paris: A. Colin; 1998. 223 p. (Collection Chemins de traverse).
  51. Le Breton D. D'une anthropologie des émotions. Contrastes Revista Internacional de Filosofía. 2006;Monografía XI-Significados corporales:111-25.
  52. Détrez C. La construction sociale du corps. Paris: Ed. du Seuil; 2002. 257 p. (Points Essais).
  53. Détrez C, Simon A. A leur corps défendant: les femmes à l'épreuve du nouvel ordre moral. Paris: Seuil; 2006. 281 p.
  54. Chazallon M, Chaput M. Tu vois ce que je veux dire ? [Internet]. Disponible sur: <https://www.youtube.com/watch?v=BC-WeFTCuVo>
  55. Munier B, Letonturier E. Introduction. La sensorialité, une communication paradoxale. In: Calvet L-J, Valade B, éditeurs. La voie des sens. Paris: CNRS Éditions; 2016. p. 17-24. (Hermès).
  56. Mamassian P, Le Corre F. Des illusions dans tous les sens. L'Essentiel Cerveau & Psycho. nov 2013;(12):4-6.
  57. Synesthésie [Internet]. Wikipédia. [cité 9 juin 2021]. Disponible sur: <https://fr.wikipedia.org/wiki/Synesthésie>
  58. Valade B. Les cinq sens : diversité et divergences de savoirs désunis. Hermès, La Revue. 2016;1(74):31-42.
  59. Présentation de la pédagogie perceptive [Internet]. FÉPAPP - Fédération des Professionnels de l'Accompagnement Pleine Présence. [cité 13 juin 2021]. Disponible sur: <https://fepapp.fr/pedagogie-perceptive/presentation/>
  60. Berger E, Bois D. Du Sensible au sens : un chemin d'autonomisation du sujet

connaissant. Chemins de formation La reconnaissance du sujet sensible en éducation. (16):117-24.

61. Hofmekler O. The 7 principles of stress: extend life, stay fit, and ward off fat-  
-what you didn't know about how stress can reboot your mind, energy, and  
sex life. Berkeley, California: North Atlantic Books; 2017. 164 p.
62. Gaillard J. Du sens des sensations Dans les apprentissages corporels.  
Expliciter. mars 2000;(34):10-30.