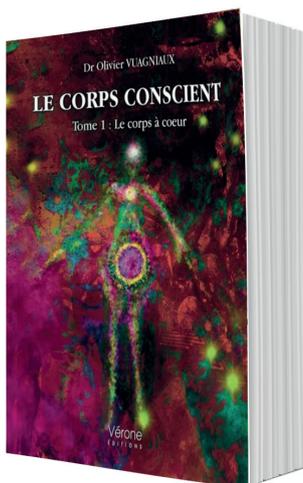

Le corps conscient : un manifeste à l'écoute du corps et de sa conscience

Olivier Vuagniaux, l'auteur du manifeste « Le corps conscient », est un psychothérapeute qui s'est formé pendant quinze ans auprès de Muriel Sarkissoff, épouse du docteur Jean Sarkissoff qui est à l'origine d'une psychothérapie corporelle qui consiste en être actif pendant les séances, être présent par le contact, en posant sa main sur le ventre du patient. Le but est de donner la parole au corps qui a un rôle tout aussi important que le mental dans l'évolution de la conscience du moi psychologique.

Nous possédons deux cerveaux

Il est de plus en plus fréquent d'entendre des scientifiques dire que nous possédons deux cerveaux : le premier est le cerveau cérébral et le deuxième le cerveau intestinal. En effet, les intestins sont parcourus par un maillage de neurones très dense. Ce cerveau du ventre a un rôle très actif au niveau physiologique. L'originalité de l'approche psychothérapeutique du docteur Olivier Vuagniaux est de postuler que ces deux cerveaux sont en constant dialogue, et de fait, que le cerveau intestinal, à l'instar du cerveau cérébral, a une fonction centrale dans l'évolution de la conscience du moi psychologique, et donc de ses souffrances et de ses troubles.



Conscience mentale et conscience corporelle

Le corps est conscient : sa conscience est en partie intégrée dans le deuxième cerveau, soit le cerveau ventral. Et cette conscience se perçoit par les sensations. D'où la nécessité de contact avec le patient. Et puisque les deux cerveaux sont en constant dialogue, ils ne peuvent pas être dissociés l'un de l'autre lors de cette psychothérapie. La conscience mentale et la conscience corporelle ont donc toutes deux un rôle à jouer dans la guérison du patient.

Retrouver le plaisir de vivre, le plaisir de se vivre, corporellement

Mettre le corps et sa conscience au centre du processus, c'est redéployer la sérotonine, les neurotransmetteurs du plaisir de vivre. Et c'est cette sensation de plaisir de vivre qui est recherchée et au centre de cette psychothérapie.

Le fruit de près de trente ans de pratique en psychothérapie corporelle

Ce manifeste a pris la forme du déroulement de séances du docteur Olivier Vuagniaux. On suit donc les dialogues entre les patients et le docteur, ce dernier ayant une main posée sur leur ventre pour « sentir » ce qu'il se passe à l'intérieur de leur corps et communiquer avec eux sur leurs troubles. Découvrir la notion de conscience corporelle, comprendre ce que dit le corps, trouver sa place dans la relation à soi, aux autres et à l'environnement... le processus est très long.

Le corps conscient : un manifeste en deux tomes, par Olivier Vuagniaux

Ce long processus nécessite donc bien deux tomes pour être développé. Et vous l'aurez compris, ils ne sont pas si aisés à lire car ils sont assez techniques. Heureusement, le docteur Olivier Vuagniaux explique beaucoup de points possibles de façon imaginée. On peut prendre l'exemple des poupées russes qui revient souvent, car il permet de comprendre l'évolution du moi psychologique et le fait qu'un traumatisme de l'enfance peut être à l'origine d'un trouble, d'une psychose ou d'une névrose à l'âge adulte. Il y a également les contes et les mythologies qui sont revisités pour faire comprendre ce qu'il se passe dans le corps humain. C'est très original, intrigant aussi parfois, car ce qui est dit dans ce manifeste est cohérent, alors que les analogies faites avec des histoires comme celles de Cendrillon ou de la Belle au bois dormant semblent farfelues de prime abord. Et pourtant, le docteur s'appuie sur des séances qu'il a véritablement pratiquées ; les expériences vécues, les rêves racontés, l'histoire de ses patients... tout est véridique !