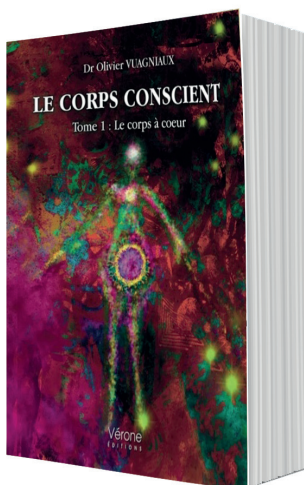

« LE CORPS CONSCIENT » PAR OLIVIER VUAGNAUX : UNE RÉVOLUTION PAR LE CORPS

Qu'est-ce qu'une révolution ? Cela concerne la remise en cause d'un ordre préétabli, de l'écrasement d'une pensée en voie d'extinction, remplacée par une forme plus agressive. Retirez la première lettre et vous obtenez un autre terme qu'est l'évolution. L'espèce humaine a connu de nombreuses mutations au cours de son existence. Qu'il s'agisse d'elle-même en tant qu'animal ou bien dans les disciplines qu'elle a pu créer, il est un élément que les générations partagent en commun : le corps occupé mais aussi de l'âme.

De nos jours, une séparation semble empêcher le corps et l'âme de vivre en harmonie. Comme si l'un était plus important que l'autre : lors des consultations de psychothérapie traditionnelle, l'expert interroge un patient assis sur un fauteuil. Mais ses gestes le trahissent : une main qui frotte un genou avec anxiété, un pied qui tape en rythme son angoisse ou bien une sensation d'oppression qui l'empêche de souffler profondément. Les séances chez un psy ne se ressemblent pas. Elles changent en fonction du cabinet et du professionnel concerné.

Le fameux « divan » est déjà une sacrée évolution dans la perception corps-esprit : la silhouette est étendue, reposée, apaisée.



Elle est plus ouverte et prompte à briser les nœuds qui la serrent, ainsi il ne peut pas respirer... Finalement, vu la proximité entre l'âme et le corps, est-il vraiment éclairé et juste de les dissocier à ce point ?

Se réconcilier avec le corps : mode d'emploi

Pendant près de trente ans, le docteur Olivier Vuagniaux a observé et surveillé ses patients. Lors de ces séances, il a pu remarquer et développer une technique, qui consiste à écouter son propre corps. Le rapport entre l'esprit et le corps est privilégié. Les personnes qui se sentent stressées ou très angoissées voient des répercussions sur leur système digestif. Par ailleurs, l'auteur qui se nourrit de littérature et de recherches n'hésite pas à citer d'autres œuvres scientifiques ou littéraires, afin d'appuyer son propos comme La Métaphysique des Tubes d'Amélie Nothomb. Dans ce livre, la romancière belge évoque sa vie au Japon, alors qu'Amélie est considérée tel un « tube digestif interne et

végétatif, dont les activités se bornent à ses besoins primaires. »

Le secret d'une meilleure compréhension de soi passerait donc par l'apprentissage du corps et de son langage, ce qui nécessiterait plusieurs années de psychothérapie alternative.

La poupée russe intérieure

L'auteur utilise de nombreuses métaphores dans les deux livres du Corps Conscient, qu'il s'agisse de Corps à Cœur ou de La Voie du Corps. Celle qui revient le plus est sans doute la poupée russe. Ce jouet appelé matriochka est un symbole de maternité.

Comme chaque objet enferme un autre, jusqu'à la plus petite version, l'ensemble pourrait concerner le « moi » profond, à différents âges, différents stades de la vie. Par ailleurs, le rêve et le cauchemar sont des éléments sur lesquels le Docteur Vuagniaux va énormément travailler, tout comme l'étymologie des mots à bascule. Le choix des termes employés est souvent inconscient, mais chacun d'entre eux porte en lui la clef vers l'accomplissement

de soi.

Deux tomes qui favorisent le développement personnel

Certes, les deux livres comportent un jargon relativement technique. Mais heureusement, l'auteur a fait le choix ludique d'expliquer le vaste univers de la psychiatrie grâce à des contes, ou bien la mythologie. Tout le monde est concerné par l'étude de soi, ne serait-ce que pour se sentir en accord avec sa propre enveloppe, afin de mieux combattre les démons qui entraînent parfois des conséquences dramatiques : dépression, anxiété généralisée ou même pulsions suicidaires. Quant au poids de l'éducation et des parents, il est particulièrement bien retranscrit.

Certaines citations marquent les yeux du lecteur, et parleront forcément à un large public : « Vous comprenez maintenant à quel point vos sensations corporelles, voire votre énergie de vie, restent bloquées tant que vous vous identifiez au monde de vos parents ? Retrouver votre espace, c'est quitter le leur ! »

Un voyage intime réussi, tout en finesse

Même les lecteurs qui ne connaissent pas particulièrement le monde de la psychologie seront surpris et admiratifs par la quantité de références citées par Olivier Vuagniaux. Celui-ci met un point d'honneur à mettre en lumière toutes les sources qui l'ont inspiré et lui ont permis de créer cet ensemble qu'est Corps Conscient.

Grâce à des observations fidèles et authentiques de cas complexes, l'auteur donne des pistes sur une possible amélioration de soi, tout en restant à l'écoute d'un corps qui a besoin que l'on tende la main vers lui, contre lui.