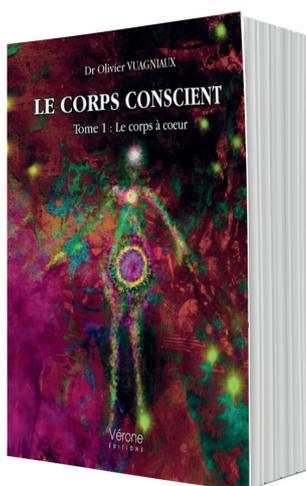


## **Cœur à cœur et La Voie du Corps du Docteur Olivier Vuagniaux : Le Corps Conscient**

Monsieur Olivier Vuagniaux est psychiatre. Ce docteur est plus précisément psychiatre-psychothérapeute. Un expert suisse, qui a décidé d'écrire un manifeste avec pour sujet principal le corps. L'auteur constate un éloignement entre l'âme et le « vaisseau » qu'il occupe, comme si — finalement, l'esprit était tout ce qui comptait, en délaissant l'enveloppe corporelle au second plan. Les deux tomes se ressemblent et se complètent. Le premier comprend de nombreuses sections : l'ensemble est le résultat de trois décennies, 30 ans d'expérience et de psychothérapies menées avec des patients ouverts à une approche alternative de soi. Par ailleurs, le Dr Vuagniaux met bien en avant l'importance du corps en tant que réceptacle et émetteur des émotions. Le deuxième cerveau du corps étant généralement considéré comme le ventre, il n'est pas étonnant que toute sa thèse démarre autour de cette zone de l'anatomie humaine. Le lecteur s'embarque donc dans ce texte très crédible, où l'auteur a fait le choix de la transparence. En effet, l'écrivain-chercheur décide de raconter fidèlement ses observations et les paroles des personnes qui sont venues à lui, souvent pour se libérer des fardeaux que représentent les traumatismes, les émotions et les blocages.



Par cette simple posture et manipulation de l'anatomie, en posant la main sur le ventre, le toucher entraîne des conséquences et le corps s'exprime aussi. Celui-ci parle un langage bien propre à lui, c'est pourquoi il est difficile d'appréhender ses réactions. Parmi les portraits des individus qui se rendent en consultation, le lecteur sera particulièrement remué par le chapitre portant sur la « douleur fantôme » et la boulimie d'une patiente qui se déteste, qui se perçoit elle-même comme un monstre dégoûtant.

Bien souvent, le contexte familial dans lequel les personnes grandissent détermine l'adulte qu'il sera plus tard. Cela se vérifie. Cette thérapie plaçant le corps au cœur des préoccupations de chacun nécessite un approfondissement sérieux et durable. Pour cela, il convient aussi d'examiner le rêve, qui est un genre de message de la conscience et de l'inconscient. Certaines citations démontrent à quel point le sujet corporel est un océan difficile à percer, qui demande une véritable immersion, à la manière d'une plongée dans les abysses : « Nous n'avons aucune idée de ce qui peut se passer dans les coulisses du Corps et de ce qui se transmet à partir de là. » Avec un style très oral et des dialogues rapportés sans artifice, l'écrivain réussit à insuffler une certaine poésie à son texte, tout en y incluant des éléments scientifiques, voire philosophiques. Il y parvient grâce à l'usage de mythes comme la fameuse et intrigante « femme-squelette » ou bien « l'écho de Narcisse ». En utilisant des références que tout le monde connaît, le Dr Vuagniaux capte aisément l'attention de son lectorat, malgré des concepts parfois difficiles à comprendre. Puisque rien ne vaut la mise en pratique d'une idée abstraite, l'auteur fait le choix de retracer ses observations, de les servir d'exemple pour soutenir sa conception de l'univers, sous la forme d'un corps. Une fois cette idée « digérée » par le lecteur, celui-ci peut s'attaquer à la seconde partie du Corps Conscient.

Dans cette suite directe, le but est « d'intégrer la conscience corporelle à la conscience mentale modifiée de façon originale notre vision de nous-même et notre rapport avec l'extérieur » comme précisé dans l'introduction. L'on pourrait donc utiliser les travaux de ce psychiatre pour le développement de soi. De plus, certaines situations décrites dans les séances de l'auteur-patient trouveront forcément un écho en chacun.

Ce sont des parcours de vie parfois dramatiques, des patients en souffrance, qui se sentent rejetés ou font face à un deuil qui éveille des plaies ouvertes en eux. Pour cela, l'auteur utilise souvent la métaphore de la poupée russe. Un objet dans lequel on a inséré un autre objet, dans un autre plus petit, etc. Jusqu'à atteindre une zone très peu connue de la personne qui la porte. En suivant le même schéma que le premier tome, celui-ci prend une tournure toutefois unique. A certains instants, l'écrivain insuffle un message engagé, dénonciateur et politique, notamment concernant l'écologie du corps : « Tu imagines ! Nos addictions sont là pour nous protéger de nos abandons. Plus tu es « addict », plus tu as des mémoires d'abandon. » À la page 54. En réalité, l'écologie du corps mêle aussi la destruction de la personne entière. L'urgence climatique entraîne des répercussions sur les gens en profondeur, comme en témoigne le chapitre « nous détruisons tout ». Selon le psychiatre : « L'état de notre planète est le résultat tangible, concret, observable, de notre dissociation d'avec notre Corps. » À la page 61. Toujours très attentif aux rêves de ses patients, le psychiatre réussit à débloquer ces corps frustrés et recroquevillés.

Les deux tomes du Corps Conscient d'Olivier Vuagniaux offrent une expérience de lecture intense et complexe. Cet ouvrage invite à reconsidérer différemment nos rapports avec les autres, mais surtout vis-à-vis de ce corps souvent maltraité, car jugé comme simple « matériel ». Par la compréhension de cette enveloppe, la symbiose est peut-être possible...