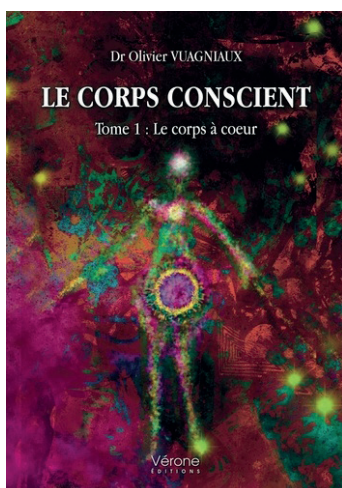

Docteur Olivier Vuagniaux : « Le corps, c'est notre double »

Médecin, psychiatre, psychothérapeute... Le Docteur Olivier Vuagniaux, originaire de Suisse, est venu nous parler de « corps conscient » à l'occasion de la sortie de ses deux essais sur le sujet. Interview hypnotique.

Non, il ne s'agit pas d'une énième méthode douteuse chipée dans les rayons « développement personnel », mais d'une proposition : et si nous avons trop misé sur le mental en délaissant l'importance de notre enveloppe corporelle ? C'est la thèse du Docteur Olivier Vuagniaux, qu'il développe dans ses deux ouvrages, « le corps conscient », parus en juillet 2022. « Ce livre est un manifeste. Il cherche à donner la parole à celui que nous avons réduit au silence depuis des siècles, notre Corps physique, notre matière, notre chair », écrit-il en guise d'introduction. Depuis Neuchâtel, où il reçoit ses patients, ce psychiatre et psychothérapeute suisse nous ouvre les portes de cette révolution psychologique par le corps.

Vous pratiquez aujourd'hui la psychothérapie corporelle. Comment en êtes-vous arrivé à vous intéresser à cette approche ?



Dr. Olivier Vuagniaux : J'ai appris la médecine à l'université de Genève. D'emblée, j'ai été attiré par des approches alternatives, sans vraiment me former, comme l'homéopathie, la médecine chinoise... Dans les années 1985, j'ai suivi une formation en hypnose ericksonienne, une approche de médecine interne qui m'a ouvert les portes de la psychologie et de la psychiatrie. Très vite, j'ai utilisé l'hypnose comme outil. J'étais fasciné de voir les effets que cela pouvait avoir. C'est une expérience qui m'a ouvert les portes aux réalités de l'inconscient. Dans le cadre de cette formation-là, on devait aussi faire une thérapie personnelle. Par hasard, j'ai rencontré le docteur Jean Sarkisoff, médecin psychanalyste à l'origine de la psychothérapie corporelle. J'ai alors fait une psychanalyse didactique puis j'ai élargi mes connaissances avec mes propres intérêts, pour en arriver à ce dont je parle dans mes deux livres.

Comment est née l'idée d'écrire ces livres ?

Vers trente ans, je savais déjà que j'allais écrire un livre. J'ai attendu mes cinquante ans pour coucher cette matière que j'avais trouvée, pour trouver une porte d'entrée. D'autant plus que j'ai un problème de dyslexie. Donc j'ai mis quatre ans à écrire ce livre. J'y adopte des prises de position assez alternatives et parallèles. Et il m'a fallu du temps pour toucher à l'idée, pour organiser tout ce que j'ai travaillé avec mes patients en séance, pour essayer d'apporter un éclairage, une cohérence, des explications. Parce qu'on est déjà dans un autre domaine que la psychologie, dans un autre espace.

Votre premier livre traite aussi en particulier d'une certaine révolution psychologique par le corps. En quoi consiste la méthode du corps conscient ?

Il s'agit de comprendre qu'on est tellement dans notre mental, que le corps est trop souvent mis de côté. Alors que les sensations corporelles sont capitales. On le dit souvent, l'estomac est notre deuxième cerveau, on a un cerveau dans les tripes. La microbiote, le système entérique ont une influence indéniable... C'est intéressant de

comprendre quel est le rôle joué par ce cerveau-là dans notre construction du moi.

Vous décrivez votre ouvrage comme un « manifeste ». Quelle est l'importance de rétablir un rapport avec notre corps ?

Au niveau individuel et collectif, nous avons l'habitude de gérer la complexité et l'expérience de la vie avec soi et les autres par le biais du moi narcissique, de l'ego mental. Alors qu'à mon sens, le mental n'est pas capable de gérer tout cela. Il ne se fait qu'une représentation de la réalité, avec des pensées négatives de jugement, de condamnation, de rejet...

Dans votre second tome, vous traitez davantage du rapport du corps à la terre.

Je traite de l'état actuel des choses : il y a une sorte de ligne droite avec ce qui se joue dans nos rapports sociaux et dans notre rapport à la réalité, à la nature. Avec la sérotonine, on apporte une sensation intérieure de détente, de sécurité intérieure, d'autonomie, une possibilité de trouver un espace à l'intérieur du moi où l'on est serein. Et pas besoin alors de compenser avec une sorte de boulimie trouvée à l'extérieur. Le corps, c'est notre double. Le regard que j'ai porté sur les contes et le mythe montre qu'ils peuvent être interprétés comme une mise en scène de ce dialogue avec le corps : La Belle au bois dormant, Blanche neige, portent en elles une notion du féminin des profondeurs endormi ou dans le cercueil, et qui pourrait être la conscience corporelle. Dans ce processus, le prince charmant serait le mental éclairé qui se rend compte qu'à l'intérieur de soi il y a une réalité vivante et une possibilité de la réveiller.

En quoi consiste la méthode du corps conscient ?

Au-delà du cadre du travail thérapeutique, il y a une clef qui est la respiration. Vous posez une main sur le ventre, pour capter les sensations corporelles et recréer la sérotonine, ce neurotransmetteur de la détente, de la confiance, du plaisir de vivre. Il faut être attentif aux sensations.

Quelles ont été vos influences ?

Évidemment, tout ce que j'ai accumulé en matière de savoirs durant ma formation en psychanalyse, l'ouverture sur les états de conscience modifiée et l'hypnose. J'ai fait une recherche au niveau des lois de l'inconscient, des mythes fondateurs – comme celui d'Oedipe – ou les contes. Ou encore l'influence des travaux sur les biophotons, du chamanisme, du penseur indien Krishnamurti... Les influences sont multiples.

Que voudriez-vous que vos lecteurs retiennent de cette lecture ?

Que le corps est une porte d'accès au domaine spirituel. Que la beauté de la vie est en nous.