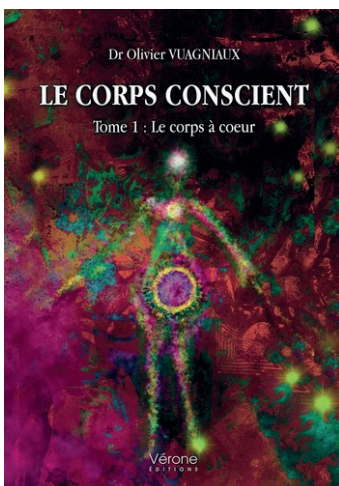


Le Corps Conscient : Corps à Cœur et La Voie du Corps

Olivier Vuagniaux est un psychiatre suisse, qui a dédié toute sa carrière à un aspect souvent négligé en médecine moderne. Tandis que l'attention est focalisée sur les prouesses du cerveau et surtout l'esprit (notamment en psychologie), cet expert part du postulat que le corps mérite également sa place. D'ailleurs, on dit que « le ventre est le second cerveau ». Dans ces deux textes parus aux éditions Vérone, l'auteur défend son point de vue en puisant dans son expérience de psychothérapeute. Ainsi, le lecteur peut décortiquer une séance classique : il découvre l'importance du toucher, le reflet vers soi, les rêves et cauchemars, le poids des mots, la polarité féminine masculine... Deux livres qui se complètent et aident à y voir plus clair.

Tout d'abord, il convient d'opérer un bref retour sur le créateur de ces livres de développement personnel, qui flirtent avec la philosophie. Au cours de ses études de médecine à l'Université de Genève en Suisse, l'intérêt de Vuagniaux s'est orienté vers des approches alternatives telles que l'homéopathie et l'auriculomédecine. En tant

qu'assistant, l'auteur du Corps Conscient découvrit alors l'hypnose ericksonienne et s'inspira de cette méthode afin de se tourner vers la psychiatrie. Ainsi, il entra en psychothérapie, guidé par Muriel Sarkissoff, épouse du Dr Jean Sarkissoff, médecin psychanalyste et inventeur d'une psychothérapie corporelle. Cette formation de 16 ans lui permit de s'installer dans son cabinet, à son domicile en 1994.



Parallèlement, Vuagniaux entend bien exploiter plusieurs formes de méditations et en cherchant à se familiariser avec différentes thérapies « énergétiques », notamment la biophysique, la biocybernétique et le chamanisme... Dernièrement, ce spécialiste de l'âme et du corps s'est initié à la psychiatrie psychédélique, ce qui lui a donné l'occasion d'élaborer une approche thérapeutique qui évolue petit à petit.

Dans Corps à cœur et La Voie du Corps, Dr Vuagniaux se fixe un objectif : « Intégrer la conscience corporelle à la conscience mentale modifiée de façon originale notre vision de nous-même et notre rapport au monde. »

Un savant mélange de spiritualité et de sciences

D'abord, la médecine psychiatrique ou non évolue et progresse au fil du temps. Certaines théories anciennes sont démantelées, l'on pense notamment à la lobotomie qui avait pour but de « soigner » la folie. D'ailleurs, elle était souvent pratiquée sur les femmes considérées alors comme « hystériques », tout simplement parce qu'elles s'exprimaient ou existaient. La trépanation donne des sueurs froides et c'est bien normal. C'est pourquoi il convient d'aborder les découvertes médicales avec intérêt, sans pour autant percevoir cet univers sous un œil figé.

Selon l'auteur, le rôle fondamental de la conscience est indissociable du corps. Il semble urgent de reconnaître l'importance déterminante des émotions et des affects, pour comprendre les origines des traumatismes, dont le corps se souvient. Ainsi, le premier tome ouvre un sentier pour réintégrer et réformer le « soi », en reliant l'esprit et le corps, en faisant de cette union symbiotique un terrain de jeu pour l'expression de notre nature profonde. Le corps conscient est un voyage vers la découverte de soi, une exploration de la conscience corporelle, qui

invite à se reconnecter à nos propres histoires, qui nous définissent.

« La conscience corporelle se prolonge dans d'autres espaces et touche au multidimensionnel. Mais sans pensée, juste par la sensation. »

Ainsi pour ce deuxième tome intitulé *La Voie du Corps*, l'auteur présente toujours le corps comme un espace idéal d'exploration et de développement personnel et spirituel. L'accent est mis sur la spiritualité ici, en comparaison avec le premier tome qui apparaît de façon plus conventionnelle.

En effet, l'écrivain divulgue des comptes-rendus de séances, les ressentis de ses patients et des techniques différentes. De ce fait, les patients touchent leurs ventres, entament des exercices de respiration. Leurs propos sont finement décortiqués, car selon Vuagniaux, l'usage des mots n'est jamais anodin. Le travail de celles et ceux qui veulent se lancer dans cette perspective différente correspond donc à une réhabilitation de l'intelligence corporelle, avec pour but ultime l'harmonie entre l'âme et le corps.

Puisque l'accent est souvent mis sur la conscience plus que sur le corps, cette démarche incarne une certaine idée de la révolution. En fait, cet ouvrage permet de s'ouvrir à une perspective préexistante, non mentale et primitive, brute. Revenir aux bases. L'enveloppe charnelle est alors considérée non plus comme un obstacle à la spiritualité, mais bien un moyen d'y accéder...

Le fruit mûr d'un travail de passionné

Enfin, Dr Olivier Vuagniaux aura consacré plus de trente années de sa vie à développer sa pratique et sa connaissance de la psychologie corporelle. Le résultat se dévoile sous la forme de ces livres, en offrant une perspective inédite.

Dans le livre *Le Corps conscient : une révolution psychologique par le corps*, l'auteur psychologue propose une nouvelle façon de comprendre nos souffrances personnelles et collectives. Il s'agit d'une exploration en profondeur, qui relie le corps et l'esprit, remettant le corps au centre de la construction du « moi » psychologique, bouleversant notre perspective au monde, aux autres et à nous-mêmes. Grâce à des outils thérapeutiques et techniques élaborés pour accéder à cette conscience corporelle si essentielle, Dr Vuagniaux nous invite à un véritable voyage au centre de nous-mêmes.