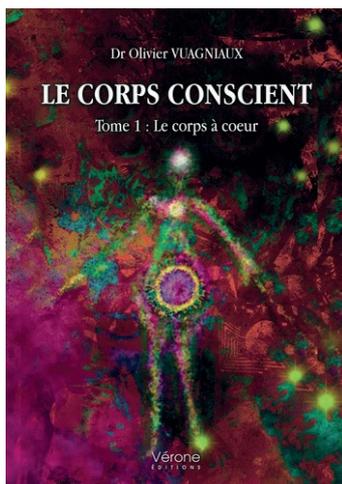


La conscience corporelle au centre de la psychothérapie du docteur Olivier Vuagniaux

Et si tout ce que nous avons vécu depuis notre naissance, voire même depuis notre conception, comme les traumatismes par exemple, était inscrit dans notre mémoire corporelle, et qu'un jour, un événement qui lui ferait écho le ferait resurgir ? Notre corps est-il capable de garder de telles traces au fond de lui ? Comment se fait-il que des choses que nous avons oubliées puissent réparaître d'un jour à l'autre sans crier gare ? C'est possible car notre corps est conscient !

Le corps garde en mémoire les sensations originelles. Que ce soient celles de notre vie intra-utérine ou celles de notre petite enfance, notre corps sait tout. Mais nous sommes issus d'une civilisation hypermentalisée, si bien que notre conscience corporelle (celle qui se loge en partie dans notre cerveau intestinal) s'est en quelque sorte endormie, au bénéfice de notre conscience mentale (cerveau mental). Il faut donc renouer le lien qui existe entre le moi corporel et le moi psychologique. Une fois cette harmonie rétablie, les différences souffrances pourront disparaître. Comment faire pour réactiver cette conscience corporelle ? Il faut aller la chercher au plus profond de soi car elle est bien enfouie. Pour expliquer ce processus, le docteur Olivier Vuagniaux prend l'exemple des poupées russes qui s'emboîtent : les matriochkas.



L'illustration des poupées russes permet de comprendre comment le moi se construit. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, des événements passés ne sont pas derrière nous, mais à l'intérieur de nous. On peut imaginer qu'ils se concentrent dans une poupée russe. En grandissant, de nouvelles poupées voient le jour, qui s'emboîtent les unes sur les autres pour composer notre mémoire corporelle. Si une personne reçoit suffisamment d'attention, de présence, et tout ce qu'il faut pour faire développer sainement son moi psychologique, les poupées russes seront bien empilées. Par contre, imaginons qu'un enfant subisse un traumatisme, ou n'ait pas toute l'attention parentale nécessaire, l'une de ses premières poupées va mal se refermer, occasionnant

ainsi un mauvais emboîtant des poupées suivantes. Le traumatisme est donc toujours bien là, enfoui au fond de lui, même quand il est adulte. Et il suffit d'un déclencheur, comme un autre traumatisme qui lui serait semblable, faire faire remonter cela à la surface, sous forme de souffrances ou de mal être.

La psychothérapie d'Olivier Vuagniaux a pour objectif d'aller chercher au fond de cette conscience corporelle ce qui ne va pas, autrement dit, de façon imaginée, quelle poupée est mal refermée. Mais puisqu'il s'agit d'une conscience corporelle, elle réagit aux sensations, au toucher. Et puisqu'elle se trouve dans le cerveau ventral, le docteur appose sa main sur le ventre du patient lors de la thérapie, dans le but de faire le lien entre les paroles du patient et les sensations qui se diffusent dans son corps.

C'est étonnant de voir à quel point ce que l'on peut lire dans ce manifeste a du sens. Cela peut paraître d'abord incongru, mais au fur et à mesure de notre lecture, ça semble si logique. On se laisse emportés par ses explications qu'il s'efforce d'imaginer le plus possible afin qu'elles soient compréhensibles par le plus grand nombre. On ne niera pas cependant que certains passages sont difficiles à comprendre pour quelqu'un qui n'est pas du métier. Mais qu'à cela ne tienne, cette lecture est très intéressante et propose une approche psychothérapeutique étonnante !

Le docteur Olivier Vuagniaux n'a cessé de chercher les causes et les moyens de remédier aux souffrances humaines, en développant toujours plus la notion de « conscience corporelle ». Son manifeste, intitulé « Le corps conscient » comporte deux volumes et est disponible aux éditions Vérone.