



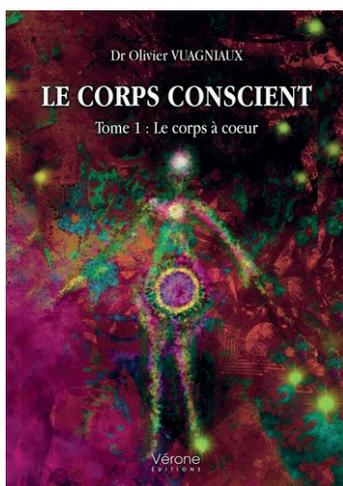
Le corps conscient d'Olivier Vuagniaux : une révolution psychologique et spirituelle par le corps

« Le corps conscient » est un manifeste en deux tomes, écrit par Olivier Vuagniaux, qui est le résultat de trente ans d'expérience d'accompagnement psychothérapeutique. Il propose une approche dans laquelle le corps et sa conscience sont au cœur du processus thérapeutique. Cela permet d'appréhender les souffrances d'un tout nouveau point de vue.

C'est une toute nouvelle manière de voir les choses que nous expose Olivier Vuagniaux, psychothérapeute, dans son manifeste en deux volumes intitulé « Le corps conscient ». Il part du principe, comme le nom du livre l'indique, que le corps est conscient. Il y aurait donc deux consciences en chacun de nous : la conscience mentale, et la conscience corporelle. Et nos souffrances seraient issues du conflit entre ces deux consciences, entre le moi psychologique et le moi corporel.

Là est le but de l'approche psychothérapeutique de l'auteur : remettre sur le devant de la scène le moi corporel qui a été rejeté et qui reste tapi dans l'ombre. Pour ce faire, il faut faire resurgir les sensations venues du corps.

C'est pourquoi les séances du docteur Olivier Vuagniaux ne sont pas comme les autres. On a tous en tête les séances classiques de psychiatrie où le patient est allongé sur le divan et le docteur assis sur un fauteuil non loin de là. Ici, puisqu'il faut laisser la parole aux sensations venues du corps, le docteur pose sa main sur le ventre du patient pendant la séance. Car la conscience du corps se trouve en partie dans les intestins !



En apaisant le conflit qui existe entre la conscience mentale et la conscience corporelle, cela permet aux personnes atteintes de troubles psychologiques de remettre les choses dans l'ordre, et de se sentir mieux dans leur peau, mieux avec les autres et avec leur environnement. Leur moi psychologique reprend sa place originale.

« Le corps conscient » est un manifeste présenté sous la forme de séances thérapeutiques. On suit donc l'évolution des patients et de leurs troubles au travers de leurs dialogues avec le docteur Olivier Vuagniaux. Le contenu est parfois assez difficile à saisir, surtout dans le second tome où la spiritualité entre en jeu, car les termes utilisés sont issus de la biologie, de la psychiatrie, de la psychologie, mais l'auteur s'efforce de prendre des exemples concrets pour nous rendre la compréhension plus aisée. Ainsi, les contes et légendes sont beaucoup utilisés pour nous expliquer le fonctionnement du corps humain. C'est assez étonnant dit comme ça, et pourtant, quand on lit les explications, tout est clair. La mythologie également est employée et revisitée avec Narcisse et Œdipe, entre autres.

Olivier Vuagniaux nous explique donc en détail tout le processus de son approche psychothérapeutique qui est très long (ce qui explique pourquoi ce manifeste comprend deux tomes). Certains passages sont particulièrement intéressants comme lorsqu'il cherche à décrypter les rêves de ses patients. Pour les décrire, les patients utilisent involontairement des mots précis. Ces mots sont des pistes pour comprendre le lien qui existe entre ces rêves (qui sont en général plutôt des cauchemars) et les souffrances du rêveur. J'ai trouvé assez amusant de voir que le docteur allait chercher les définitions et les origines de certains de ces mots pour y trouver du sens.

Ce manifeste est dense (deux bons volumes), pas toujours facile d'accès, mais tellement enrichissant ! Le corps

humain a beaucoup de choses à nous apprendre sur nous-mêmes. J'ai parfois peiné à comprendre certains passages, mais je ne regrette pas cette lecture, au contraire même, elle m'a ouvert l'esprit !