

# NOTRE RAPPORT AU CORPS : UN GRAND MALENTENDU

---

Natacha Joubert, PhD<sup>1</sup>

À Françoise et Sandy

Le pouvoir que nous donnons au corps est immense. Nous lui donnons le pouvoir de décider de presque tous les aspects de notre vie, des plus fondamentaux, comme notre identité et notre valeur personnelle, aux plus superficiels, comme notre consommation quotidienne de multiples produits pour répondre à ses besoins. Il n'y a pas une journée qui passe sans qu'on lui attribue la cause des jugements que l'on porte sur soi, de nos humeurs, nos préoccupations, nos choix, nos conduites et nos souffrances. Bref, nous donnons à notre corps un pouvoir démesuré sur nous-mêmes et notre vie et, pour notre plus grand malheur, il semble qu'on trouve ça normal!

Que le corps soit au centre de l'existence humaine et qu'il occupe une place importante dans nos vies, qui en douterait? Qu'il faille le soigner pour le garder en santé ou en état de fonctionnement est également notre expérience à tous. Cela dit, croire consciemment ou non que le corps ait le pouvoir de décider de ce que nous sommes et devenons tout au long de notre vie n'a aucun sens mais de lourdes et douloureuses conséquences.

Cet article propose d'examiner le rapport que nous avons avec le corps - *notre façon de voir le corps* -, lequel est chargé de pensées et de croyances<sup>2</sup> qui nous identifient à lui, nous soumettent à sa volonté et font de nous sa victime alors qu'il en n'est rien. Il s'agit ici de dissiper l'un des plus grands malentendus qui soit : nous ne sommes pas notre corps! Il ne définit pas l'être que nous sommes intérieurement.

Clarifier notre rapport au corps permet de réaliser qu'en fait, il est largement déterminé par le rapport à soi - *notre façon de se voir* – ou les pensées et croyances que l'on entretient sur soi, et non l'inverse. Cela permet aussi de s'affranchir de l'emprise qu'on lui avait donnée, de se réapproprier notre pouvoir de décision sur ce que nous sommes réellement et de changer pour le mieux, voire transformer, le rapport au corps et les expériences que nous en faisons dans notre vie de tous les jours.

---

<sup>1</sup> Natacha Joubert PhD, Docteure en psychologie, Promotion et prévention en santé mentale; [dr.natachajoubert@gmail.com](mailto:dr.natachajoubert@gmail.com); [www.drnatachajoubert.com](http://www.drnatachajoubert.com); 819 930 3445

<sup>2</sup> Le terme « croyances » est entendu ici dans son sens large et renvoie aux pensées ou aux théories de toutes sortes que nous avons sur soi, le corps, les autres et le monde et que nous croyons vraies, c'est-à-dire auxquelles nous donnons une valeur de vérité.

## LE RAPPORT AU CORPS

Notre rapport au corps, ou notre façon de le voir ou concevoir, est le fondement même de ce que nous appelons la condition humaine, c'est-à-dire notre présence matérielle ou expérience physique dans ce monde. Dès lors, on peut comprendre la valeur et la place qu'on lui donne dans notre vie de la conception jusqu'à la mort.

Nous venons tous au monde dans un corps. Il est le premier objet de notre expérience et de nos apprentissages dans le monde. Nous avons tous grandi en percevant notre corps comme notre principale source de plaisir ou de douleur, de sécurité ou de peur, d'amour ou de rejet.

Le hic c'est que plus nous avons grandi, plus la prédominance du corps s'est renforcée et ce, au détriment de l'esprit ou de l'être que nous sommes intérieurement. Par exemple, nous avons appris à nous identifier à notre corps, son sexe, sa couleur, sa taille, son tempérament et ses autres caractéristiques distinctives, lesquelles sont devenues à nos yeux la personnification de soi, de notre individualité et de notre valeur personnelle. Nous avons tous fait de notre corps l'objet ou le moyen avec lequel nous exprimons nos pensées et nos sentiments d'amour ou de haine, de pouvoir ou d'impuissance. Nous lui faisons aussi porter le poids ou la responsabilité de nos peurs, nos jugements, notre culpabilité, nos doutes, nos manques et autres souffrances intérieures, d'où la tendance à le médicamenter pour se sentir mieux.

*Le corps et l'esprit, ou l'être que nous sommes intérieurement, ne sont pas la même chose.*

L'importance du rôle que nous donnons au corps est telle que nous en venons même à penser et à traduire notre besoin d'affirmation et de valorisation de soi en de multiples exigences à l'endroit du corps pour le rendre plus beau, plus fort, plus complet, plus performant et plus aimable. Mais force est de constater que cibler et traiter le corps de cette façon ne permet pas vraiment de dissiper nos doutes, de combler nos manques ou nos vides intérieurs et de rehausser notre estime de soi. Pourquoi? Parce que le corps et l'esprit, ou l'être que nous sommes intérieurement, ne sont pas la même chose. L'esprit est la source de la pensée et de la prise de décision (volonté), la partie abstraite et incorporelle de l'être alors que le corps, incluant le cerveau<sup>3</sup>, en est la partie tangible et matérielle. Sans l'esprit qui l'anime, le corps/cerveau n'est rien. Mais comment en sommes-nous arrivés à développer un rapport au corps qui lui donne une telle emprise sur l'esprit ou l'être que nous sommes intérieurement?

---

<sup>3</sup> Voir note 6

## LA SURIDENTIFICATION AU CORPS ET SES CONSÉQUENCES

Dans notre société occidentale, le rapport au corps est chargé de pensées et de croyances ou théories, populaires et scientifiques, qui encouragent la suridentification ou une identification excessive de soi au corps, nous y attache et nous y emprisonne. Le système de pensée ou de croyance que nous avons adopté et qui dicte le rapport à soi, ou la façon de nous voir, est très centré sur le corps : que ce soit sur ses particularités ou ses différences qui nous séparent les uns des autres, ses fonctions qui nous asservissent, ses forces et ses faiblesses qui nous menacent, ses besoins incessants et ses douleurs qui nous accaparent et bien sûr sa mort qui nous hante. C'est ainsi que le rapport à soi est dissocié de l'esprit et assimilé au rapport au corps (y compris le cerveau) dont il semble dépendre largement.

La précarité des conditions de vie qui a été et est toujours le lot de beaucoup de personnes peut expliquer en partie cette suridentification au corps. Toute l'attention va vers les conditions extérieures ou matérielles pour protéger le corps et le maintenir en vie. Par contre, il est plus étonnant de voir cette fixation sur le corps quand les conditions de vie ne le mettent pas directement en danger. Et c'est le cas notamment pour la plupart d'entre nous, la plupart du temps.

Mais là encore, les nombreuses croyances ou théories que nous entretenons sur nous-mêmes et qui nous identifient constamment au corps et aux menaces qui le guettent, nous maintiennent dans un état de dépendance permanent qui contribue directement à grossir l'importance que nous lui donnons et à mobiliser beaucoup de notre temps, de nos activités et de nos ressources individuelles et collectives. Par exemple, on n'a qu'à penser aux milliards que génèrent les besoins et la protection du corps dans divers secteurs de l'industrie et du commerce comme ceux de l'agroalimentaire, des produits hygiéniques et cosmétiques, du vêtement, de la construction et de l'immobilier, de l'énergie, du transport, du biomédical et du pharmaceutique ou encore de l'armement. C'est presque tout notre système économique!

---

Entendons-nous bien. Il ne s'agit pas de nier les besoins du corps, ni de le déprécier ou de le priver. Donner de l'attention au corps n'est pas un problème en soi. Mais lui donner toute l'attention au point de lui prêter un pouvoir ou une volonté sur l'esprit ou sur soi qu'il n'a pas? Et d'oublier où se trouve notre véritable identité et valeur personnelle? Une telle suridentification au corps ne peut être qu'aliénante et avoir des conséquences douloureuses tout au long de la vie.

Par exemple, chez l'enfant et l'adolescent la suridentification au corps peut donner lieu à des expériences de dévalorisation et de rejet de soi, ou par les autres (intimidation), parce que trop petit ou trop gros, pas assez intelligent, pas assez beau ou « in » ou pour toute autre différence physique ou matérielle rattachée au corps. Chez l'adolescent et l'adulte, la suridentification se manifeste souvent dans la somatisation<sup>4</sup> ou la projection sur le corps des peurs, des manques, de la colère, de la culpabilité, des doutes et des jugements sur soi qui finiront par causer des maux de tête ou de dos chroniques, des problèmes gastro-intestinaux, cutanés, alimentaires ou de poids, de la fatigue généralisée ou encore des troubles d'hypertension et cardiovasculaires. Ces maux feront l'objet de toutes sortes d'exams et de traitements médicaux mais sans grands résultats, tout au plus le soulagement de quelques symptômes visibles, puisque leur cause n'est pas dans le corps. Chez l'ainé, la suridentification au corps peut alimenter la peur et les croyances selon lesquelles le vieillissement du corps entraîne forcément la dégradation de l'esprit ou de l'être que nous sommes intérieurement et la mort son

*Les limitations du corps  
ne signifient pas la perte  
de l'identité et de la  
valeur de l'être que nous  
sommes intérieurement.*

anéantissement. Dans tous les cas, il apparaît clairement que lorsque l'identité et la valeur de la personne sont à ce point confondues et réduites au corps, elles y semblent complètement assujetties. Tout se passe comme si nous étions victimes du corps!

Et que dire de l'identité et de la valeur des personnes qui vivent avec une déficience physique ou intellectuelle qu'elles ont acquies à la naissance ou plus tard dans la vie à la suite d'un accident, d'une maladie

ou du vieillissement? Est-il vraiment surprenant qu'elles se voient et/ou qu'elles soient vues comme diminuées ou dévalorisées et à part, différentes des autres?

Pourtant, pensez aux Stephen Hawking<sup>5</sup> de ce monde ou alors aux personnes que vous connaissez (et ce peut être vous-même!), jeunes ou moins jeunes, qui vivent avec des limitations physiques importantes mais sont pleinement elles-mêmes et décident de leur vie. Ne démontrent-elles pas clairement que la suridentification au corps est un non-sens et que les limitations du corps ne signifient pas la perte de l'identité et de la valeur de l'être que nous sommes intérieurement?

---

<sup>4</sup> La somatisation est l'expression physique d'une souffrance psychique ou psychologique.

<sup>5</sup> Astrophysicien britannique lourdement handicapé qui est devenu célèbre pour ses travaux sur l'Univers qu'il scrutait depuis son fauteuil roulant.

## UN GRAND MALENTENDU

Qu'on l'adule ou le méprise, l'attention et la valeur excessive que nous donnons au corps est-elle vraiment justifiée? Au-delà des croyances et des théories que l'on entretient à son sujet, a-t-il vraiment l'autorité et le pouvoir sur soi qu'on lui prête?

Rien n'est moins sûr! Quand on y regarde de plus près, il n'est pas difficile de constater qu'une bonne part du sens et de la valeur ou de l'importance que revêtent nos expériences quotidiennes, comme nos relations avec les autres, à la maison ou au travail, qu'elles soient agréables ou souffrantes, n'est pas dictée par le corps lui-même mais bien par l'esprit ou l'être que nous sommes intérieurement. Contrairement à ce que l'on croit le plus souvent, notre perception de la réalité, comme celle dont nous faisons l'expérience dans notre corps, dans nos relations avec les autres et dans le monde qui nous entoure, ne résulte pas directement de ce que nous renvoient nos yeux et nos oreilles, ni même du décodage cognitif qu'en fait le cerveau<sup>6</sup>, mais bien des interprétations de l'esprit. Les apparences sont trompeuses parce que nos perceptions le sont. Comme le montrent bien les tours de magie qui nous font voir comme vrai ou réel ce qui n'est qu'illusion, nos perceptions ne sont pas des faits mais des interprétations. Ce ne sont pas nos yeux et nos oreilles qui donnent du sens et de la valeur aux choses et décident de ce que nous voyons et entendons mais l'esprit ou l'être que nous sommes intérieurement.

*Nos perceptions ne sont pas des faits mais des interprétations.*

Le rapport au corps étant la façon dont on le voit ou le conçoit à partir des pensées et des croyances auxquelles nous adhérons ou que nous croyons vraies, il est aussi d'abord et avant tout interprétation de l'esprit. Ce sont nos pensées et croyances au sujet du corps qui sont la *cause* de nos perceptions et de nos expériences dans le corps qui en sont les *effets*, et non l'inverse (voir Figure 1 à la fin du texte). Par exemple, lorsque l'on croit à l'efficacité d'un médicament prescrit (cause) pour soulager la douleur, il y a de fortes chances qu'il ait les effets escomptés, même s'il s'agit d'un placebo<sup>7</sup>. Nos perceptions sont toujours des interprétations ou des projections des pensées et des croyances de l'esprit d'où découlent nos expériences dans la vie de tous les jours. Cela

---

<sup>6</sup> Le cerveau est un organe physique du corps qui peut être disséqué en laboratoire, photographié/imagé par une caméra ou un appareil d'IRM ou analysé par une méthode empirique. Il ne doit pas être confondu avec l'esprit qui n'est pas dans le corps et n'a aucune matérialité. Le cerveau fonctionne comme un ordinateur programmé (un exécutant) pour assurer les fonctions du corps humain que sont le décodage cognitif ou encore la respiration et la digestion. Or, un ordinateur, si perfectionné soit-il, n'est pas un décideur. Il n'a pas la capacité de penser et de décider par lui-même. Le cerveau n'a pas une volonté indépendante de la nôtre. Seul l'esprit ou l'être que nous sommes intérieurement a la liberté de penser et celle de décider ou de faire des choix.

<sup>7</sup> Un placebo est une préparation (ou médicament) dépourvue de toute substance active.

veut dire que pour changer et améliorer, voire transformer, notre expérience du corps, ce n'est pas tant le corps lui-même qu'il faut tenter de changer mais bien le rapport au corps ou comment nous le voyons ou le pensons!<sup>8</sup> Et notre façon de le voir reflète principalement ce que nous pensons de soi ou croyons être, c'est-à-dire le rapport à soi.

## LE RAPPORT À SOI

Si le corps semble nous donner une présence matérielle ou physique dans le monde, c'est grâce à l'esprit que nous la concevons et que nous en faisons l'expérience, non pas directement comme nous venons de le voir, mais telle que nous la pensons et interprétons.

C'est l'esprit ou l'être que nous sommes déjà intérieurement quand nous venons au monde qui pense, décide, interprète et fait des expériences. C'est aussi l'être que nous sommes qui a appris et fait siennes les pensées et les croyances transmises par nos parents, l'entourage et la société (notre système de pensée et de croyance), et avec lesquelles nous avons développé notre rapport à soi. Le rapport à soi, ou la façon de nous voir, reflète les pensées et les croyances auxquelles nous nous sommes identifiés personnellement, y compris bien sûr celles au sujet du corps. Et c'est à partir de ces dernières que nous avons construit notre identité ou notre concept de soi<sup>9</sup>, c'est-à-dire ce que nous pensons de soi ou l'ensemble des croyances sur soi.

D'autre part, c'est du concept de soi que découle en grande partie notre sentiment de valeur personnelle ou d'estime de soi. Or comme nous l'avons vu précédemment, la suridentification au corps fait en sorte que de très nombreuses croyances sur soi et notre valeur personnelle sont confondues à nos croyances sur le corps, son apparence, ses besoins, ses capacités, ses maux, ses limitations ou encore au pouvoir qu'on lui donne sur soi, avec pour résultat qu'on s'en prend souvent à lui lorsqu'on ne s'aime pas ou qu'on se sent mal à l'intérieur. Par exemple, on va lui faire subir toutes sortes d'excès, comme ceux liés à la nourriture, l'alcool, aux drogues, aux médicaments, au sport, au sexe et à internet, pour tenter de fuir nos peurs ou de remplir notre sentiment de manque ou de vide. Ou encore, on va le priver et le soumettre à de mauvais traitements comme une diète sévère ou l'automutilation pour se punir ou pour tenter d'alléger le poids de l'anxiété que l'on ressent intérieurement. Mais s'acharner sur le corps ne va pas suffire à nous soulager ou améliorer notre sentiment de valeur

---

<sup>8</sup> Cela vaut aussi pour l'expérience que nous faisons des autres et du monde qui résulte non pas directement de ce qu'ils sont mais de la façon dont on les voit, c'est-à-dire de notre rapport aux autres et de notre rapport au monde.

<sup>9</sup> Notez que le concept de soi étant constitué d'abord et avant tout de « croyances sur soi », il nous renvoie ce que l'on « croit être » mais pas forcément qui l'on est vraiment. Pour une discussion plus complète à ce sujet, voir mon article sur l'acceptation de soi. <http://drnatachajoubert.com/documents/Lacceptationdesoi.pdf>

personnelle lorsque, par ailleurs, le rapport à soi est envahi par les doutes et les jugements sur soi.

Ainsi, lorsque le rapport à soi (ou les pensées et les croyances que l'on entretient sur soi) est confiant, calme et bienveillant envers soi, les interprétations et les expériences que nous faisons du rapport au corps le sont généralement aussi, même si le corps lui-même n'est pas comme on le souhaiterait ou qu'il ne va pas bien. Par contre, si le rapport à soi est dominé par la peur, le doute, le jugement, la colère, le conflit, la culpabilité, la honte, le manque, le ressentiment et autres formes de pensées négatives, il en sera de même de nos interprétations et nos expériences du rapport au corps qui ne pourront qu'être douloureuses.

C'est dire que non seulement nous ne sommes pas victimes du corps, mais au contraire c'est nous qui projetons sur lui notre mal-être ou en faisons notre souffre-douleur parce que nous le confondons au rapport à soi. La victimisation du corps est en fait celle de soi. Nous faisons toujours l'expérience du rapport à soi ou de ce que l'on pense de soi, pour le meilleur et pour le pire, et pas seulement dans le rapport au corps mais aussi dans le rapport aux autres et au monde. Voilà pourquoi il importe tant de prendre conscience des pensées et des croyances négatives que l'on entretient sur soi, y compris celles rattachées au corps, si on veut apaiser la souffrance qu'on éprouve en soi et qu'on finit tôt ou tard par projeter sur le corps. Ce faisant, on parvient à changer et améliorer non pas toujours l'état du corps lui-même mais définitivement l'expérience qu'on en fait.

*Nos interprétations  
sont toujours des  
décisions!*

Nous sommes des participants directs aux expériences que nous faisons parce qu'en dehors de la forme qu'elles prennent à l'extérieur dans le corps (ou dans notre rapport aux autres et au monde), elles découlent toutes de nos interprétations, c'est-à-dire du sens et de la valeur qu'on leur donne à l'intérieur, à partir du rapport à soi. Et qui plus est, nos interprétations sont toujours des décisions!

### **SE RÉAPPROPRIER NOTRE POUVOIR DE DÉCISION**

Nous prenons des décisions ou faisons des choix à chaque instant de notre vie et ce, depuis la naissance. Cela va de choix très simples, comme pour le bébé de tourner la tête à droite ou à gauche ou pour l'enfant de choisir entre le pot de confiture ou de beurre d'arachide, à des choix de plus en plus complexes comme choisir son programme d'étude ou le parti politique que l'on appuie. Et, faut-il le préciser, ce n'est pas le corps qui fait des choix ou prend des décisions mais bien l'être que nous sommes intérieurement.

D'autre part, il n'est pas nécessaire ni même utile que nous soyons pleinement conscients ou attentifs au millier de décisions que l'on prend tous les jours, plusieurs étant très secondaires ou fonctionnelles. Par contre, certaines prêtent définitivement plus à conséquence et méritent qu'on s'y attarde. C'est le cas notamment des décisions qui nous blessent et font de nous des victimes impuissantes du corps. Or, le simple fait que nous puissions changer notre façon de nous voir (rapport à soi) et de le voir (rapport au corps), nous indique qu'il n'y en a plus d'une et donc qu'il y a un autre choix possible. Il importe donc de bien comprendre que si nous n'avons pas le pouvoir sur ce qu'est le corps (sa matérialité), nous avons toujours celui de décider ou changer notre façon de le voir et l'expérience qu'on en fait.

Par exemple, si nous ne pouvons empêcher la douleur, la maladie, le vieillissement et la mort du corps, la matière étant vulnérable et périssable, c'est l'esprit ou l'être que nous sommes intérieurement qui décide en définitive de la façon dont nous voyons le corps,

*C'est dans la victimisation de soi, et non dans la douleur du corps, que réside la plus grande souffrance.*

ou notre rapport au corps, et c'est de cette interprétation que découle l'expérience que nous en faisons. Ainsi, lorsque la douleur<sup>10</sup> du corps résulte d'un choix que nous avons fait, comme la pratique d'un sport ou un traitement esthétique, on a mal mais l'expérience de la souffrance est moindre sinon nul. Par contre, il en va tout autrement lorsque la douleur du corps résulte d'une situation qui nous semble imposée, comme un accident de voiture, une maladie ou le vieillissement. Comme le rappelle l'étymologie du mot, « souffrir » veut dire « subir ou endurer », c'est-à-dire

se voir en position d'impuissance ou comme victime de quelque chose, en l'occurrence le corps. L'expérience et l'intensité de la souffrance varient donc beaucoup en fonction de l'interprétation de notre rapport au corps, lequel, doit-on le rappeler, reflète notre rapport à soi. Ainsi, il apparaît clairement que c'est dans la victimisation de soi, ou lorsque l'on renonce à son pouvoir de décision sur soi pour le donner au corps, et non dans la douleur du corps lui-même, que réside la plus grande souffrance.

Nous ne sommes pas les êtres misérables et condamnés que nous croyons être depuis si longtemps, prisonniers et victimes du corps. Nous sommes des êtres de raison et de décision, capables de transformation. De la même façon que nous avons donné à nos pensées et nos croyances sur le corps le pouvoir de nous blesser et de nous emprisonner, nous pouvons décider consciemment et délibérément de cesser de leur donner ce pouvoir. Nous pouvons tous nous réapproprier notre pouvoir de décision sur

---

<sup>10</sup> La douleur ressentie dans le corps est le résultat d'un processus (programme) neurophysiologique.

ce que nous sommes, changer, voire transformer, le rapport au corps et améliorer l'expérience que nous en faisons dans notre vie de tous les jours.

## TRANSFORMER LE RAPPORT AU CORPS

Pour parvenir à transformer le rapport au corps et apaiser l'expérience que nous en faisons, il importe de prendre conscience et de reconnaître que l'être que nous sommes intérieurement est un décideur, pas une victime. Cela veut dire qu'il faut être prêt à se questionner et à remettre en question le rapport à soi et au corps que nous avons développés à partir du système de pensée et de croyance qui prévaut dans notre société. Nous avons tous appris à blâmer le corps et à chercher en lui la cause de nos souffrances<sup>11</sup>. Si cette façon de faire semble nous décharger d'une certaine responsabilité vis-à-vis de soi, le soulagement est de courte durée et le prix à payer élevé. Cela ne fait que renforcer le pouvoir qu'on lui donne sur soi de même que notre peur, notre sentiment d'impuissance (victimisation) et notre souffrance.

Encore une fois, il ne s'agit pas de nier le corps ni le fait qu'il faille s'occuper de ses besoins et le soigner lorsqu'il est malade. L'objectif n'est pas de se défaire de notre identification au corps mais d'être conscient qu'elle peut avoir des conséquences douloureuses lorsqu'elle est excessive au point d'oublier le pouvoir de décision qui est le nôtre dans l'esprit, pas celui du corps.

Nous avons toujours le choix de la façon de nous voir (rapport à soi) et de voir le corps (rapport au corps) et donc de l'expérience qu'on en fait. Et de deux choses l'une : ou bien notre façon de voir est apaisante, ou bien elle est souffrante. Par exemple, faire une diète pour perdre du poids n'est pas une expérience négative en soi et peut même être recommandée pour se sentir mieux et en meilleure santé. C'est l'état d'esprit sous-jacent ou la façon dont nous la voyons en lien avec soi et le corps qui détermine l'expérience que nous en faisons. Est-ce qu'on voit la diète comme une façon de prendre soin de soi et du corps ou comme un combat contre soi? Dans le premier cas, l'expérience se fera avec douceur, patience et gentillesse envers soi et le corps avec des résultats progressifs et durables. Dans le second, elle se fera dans le jugement sur soi, et souvent de manière brutale et draconienne pour le corps, et sera ressentie comme une privation difficile à

*Nous avons toujours le  
choix de la façon de nous  
voir et de voir le corps et  
donc de l'expérience  
qu'on en fait.*

---

<sup>11</sup> Pour être plus précis, nous avons tous appris à blâmer et à voir le corps, les autres et le monde, ou ce qui est à l'extérieur de soi, comme la cause de nos souffrances.

supporter et qui risque d'échouer à tout moment, renforçant encore plus le jugement sur soi.

Voici deux autres exemples de situations assez courantes, l'un portant sur le vieillissement du corps et l'autre sur la maladie, pour illustrer le seul pouvoir que nous ayons vraiment dans ce monde, mais combien immense, de décider ou choisir la façon de nous voir. De manière générale, le vieillissement du corps est vu comme une succession de perte, une mort à petit feu qui fait peur, souffrante et inéluctable. Pas étonnant que l'expérience qu'on en fait puisse être si pénible. Mais sommes-nous vraiment condamnés à voir et à vivre ainsi le vieillissement du corps? Comme l'a si bien dit William Shakespeare : « Rien n'est bon ni mauvais en soi, tout dépend de ce que l'on en pense. » Cet énoncé s'applique très bien au corps dont on peut affirmer qu'il n'a pas d'intention, ni bonne ni mauvaise. Par contre, nous avons toujours le choix de ce que l'on en pense. Il ne s'agit pas d'ignorer le vieillissement et la mort du corps, ni les conséquences que cela entraînent dans notre vie et celle des autres. Il s'agit plutôt de se

*« Rien n'est bon ni  
mauvais en soi, tout  
dépend de ce que l'on  
en pense. »*

*William Shakespeare*

rappeler que la façon dont on les voit détermine l'expérience que nous en faisons. Celle-ci peut-être angoissante et souffrante ou calme et sereine. Les personnes qui vieillissent mieux que les autres ne sont pas différentes des autres à part le fait qu'elles ont décidé de voir et d'apprécier ce qu'il y a encore de beau et de bon dans la vie et d'en profiter pleinement et sereinement jusqu'à la fin.

La maladie nous fait peur. On la voit le plus souvent comme une menace sournoise, injuste et imprévisible. Elle peut nous happer et nous emporter à tout moment, que nous soyons jeunes ou moins jeunes. On parle d'elle comme d'une ennemie contre laquelle il faut se battre et combattre, en espérant la vaincre. Notre suridentification au corps fait aussi en sorte que ce combat en devient souvent un contre soi, ce qui ne fait qu'ajouter à la culpabilité, la détresse et à la souffrance. Pourtant, ce dont on a le plus besoin lorsqu'on est malade, c'est de gentillesse, de compréhension, de soins et de douceur envers soi. La guérison n'est pas une victoire remportée sur un champ de bataille. Elle marque plutôt la fin des hostilités contre soi et l'apaisement. Bref, notre façon de voir la maladie et l'expérience qu'on en fait dépend de la façon dont on se voit livré à elle (rapport à soi) ou victime du corps (rapport au corps). Le détachement face à la maladie n'est pas une acceptation résignée mais une décision consciente de la voir et de la vivre dans la douceur et la paix avec soi.

En résumé, la manière de procéder pour améliorer et transformer le rapport au corps et l'expérience qu'on en fait dans la vie de tous les jours, consiste d'abord à faire appel à l'observateur en soi (qui est aussi le décideur) et à prêter davantage attention à notre façon de nous voir et de voir le corps, c'est-à-dire aux pensées et aux croyances que nous entretenons sur soi qui font de nous une victime du corps. Ces pensées et ces croyances peuvent varier et prendre diverses formes mais elles ont toutes en commun une forte préoccupation vis-à-vis le corps qui finit par prendre beaucoup trop de place et nous faire souffrir. Il importe de reconnaître, avec douceur et sans se juger aucunement, ces pensées que nous croyons vraies et auxquelles nous avons donné le pouvoir de nous affecter pour ensuite décider simplement qu'on en veut plus et en lâcher prise. On ne peut pas se défaire de quelque chose qu'on ne reconnaît pas comme étant à soi.

Il s'agit de se rappeler que c'est nous (le décideur) qui donnons du sens et de la valeur ou du pouvoir à nos pensées et nos croyances. Autrement dit, c'est nous qui dans notre façon de voir le corps (rapport au corps) lui donnons le pouvoir de nous faire peur, de décider de notre valeur et de notre vie. De la même manière que nous lui avons donné ce pouvoir sur soi, nous pouvons le lui enlever. C'est comme si on décidait de se libérer petit à petit d'un programme (croyance) qu'on a installé mais qui nous fait du mal et dont on ne veut plus. On le fait pour se sentir mieux et donc avec douceur, patience et gentillesse envers soi. Enfin, c'est en renouvelant jour après jour ou au besoin notre décision de nous défaire des croyances qui nous asservissent au corps et au pouvoir qu'on lui a donné qu'on parvient progressivement à transformer le rapport au corps et à l'apaiser. Les occasions de pratiquer ne manquent pas!

## **CONCLUSION**

Il y a malentendu lorsqu'on se méprend ou se trompe sur le sens que l'on donne à quelque chose ou sur l'interprétation qu'on en fait. Il en va de même du malentendu sur le rapport au corps. Nous lui avons donné un sens, une valeur et un pouvoir sur l'esprit ou l'être que nous sommes intérieurement qu'il n'a pas et nous en souffrons. La bonne nouvelle c'est qu'une fois que nous en prenons conscience, nous pouvons décider de revoir et de changer notre façon de le voir en changeant ou en délaissant les pensées et les croyances sur le corps qui font de nous ses victimes impuissantes.

Changer notre rapport au corps permet aussi de changer l'usage qu'on en fait et de le voir dans un éclairage plus salutaire. Par exemple, au lieu de voir le corps comme une menace contre laquelle il faut se battre ou se protéger, on peut décider de l'utiliser comme une source très utile de feedback qui nous informe, notamment par la manifestation de symptômes ou maux physiques, lorsque quelque chose ne va pas à

l'intérieur, dans le rapport à soi ou la façon de se voir. Autrement dit, on peut apprendre à se servir du rapport au corps et de l'expérience qu'on en fait pour nous aider à prendre conscience des pensées et des croyances négatives qu'on entretient sur soi et améliorer ainsi le rapport à soi. Ce faisant, on libère le corps de l'emprise qu'on lui avait donnée sur soi et des attaques ou mauvais traitements qu'on lui infligeait en retour. Plus l'identification au corps diminue, plus on se reconnaît dans l'être ou le décideur que nous sommes intérieurement.

Enfin, il peut être utile de voir le corps comme le « véhicule » dont nous disposons le temps que dure notre aventure dans ce monde. En prendre soin permet d'assurer son bon fonctionnement et de prolonger sa durée de vie. Au-delà de ce qu'il est ou de sa constitution, c'est nous qui le conduisons et décidons de son usage, son entretien et son itinéraire. Faites bonne route!

Avril 2020

