

## **Pourquoi l'approche corporelle ?**

L'approche corporelle telle que nous la concevons est basée sur diverses théories et expériences que nous avons vécues. Nous nous proposons de les partager avec vous et de vous transmettre les éléments de cette approche lors de nos différentes formations, conférences et activités hebdomadaires.

Ci-après vous trouverez une série de considérations sous forme résumée et condensée sur la manière dont nous ressentons l'approche corporelle.

## **L'origine de l'homme et son évolution**

L'être humain est le résultat d'une évolution extrêmement complexe dont notre corps garde encore le souvenir. En effet, de la conception à la naissance chaque être vivant revit la genèse de son espèce.

Simple cellule au départ, l'espèce humaine, à l'instar de tout organisme vivant sur terre, a évolué vers une forme de plus en plus élaborée. C'est ainsi qu'à chaque grand saut de l'évolution nous nous sommes dotés de qualités qui nous ont permis de survivre et de nous adapter au monde environnant.

Nous avons d'abord fait appel à la solidarité lorsque les cellules se sont regroupées pour construire un système protozoaire moins dépendant du milieu extérieur. Ensuite, nous avons intériorisé ce milieu extérieur pour pouvoir nous déplacer vers la nourriture et nous nous sommes différenciés les uns des autres par la sexualité. Ce qui a eu pour effet d'apporter une plus grande richesse à notre évolution.

Le couronnement de cette évolution a été le développement du cortex dont les fonctions cérébrales supérieures nous ont permis de nous individualiser. Contrairement, par exemple, à la fourmi qui vit dans une structure sociale très développée mais qui n'existe pas en tant que telle.

Cette individualisation, c'est le fait que nous soyons tous différents tout en étant semblables, nous a permis de développer l'idée du concept. Conceptualiser une chose, c'est lui donner un nom que tout le monde reconnaît mais avec sa propre sensation. Tout le monde sait ce qu'est une table, mais chacun en a une représentation différente. Nous y reviendrons plus tard.

Malgré tout, cette individualisation ou spécialisation ne signifie pas pour autant que nous soyons aptes à nous débrouiller tout seul car il nous faut toujours compter sur la solidarité pour faire face au

monde qui nous entoure. C'est la somme de nos spécialités partagées qui fait notre force.

Voilà bien le problème ; je me sens fort et unique mais j'ai quand même besoin des autres pour survivre. Le plus grand savant ne pourrait traverser la rue sans risque si quelqu'un d'autre n'avait inventé le code de la route. Nous ne pourrions pas être à l'abri du danger si d'autres ne veillaient sur nous.

Cette dualité se retrouve également à l'intérieur de nous-mêmes. Nous pouvons vivre dans notre tête mais nous avons besoin de notre corps pour vivre.

Malheureusement, notre socio-culture occidentale s'est d'avantage portée sur l'esprit que sur le corps. Le « tout à l'esprit » a rejeté et nié la place du corps dans notre existence. « Ce qui vient de l'esprit est noble, ce qui vient du corps est sale ». Petit à petit, le corps est devenu mécanique plutôt que vie. Il a été disséqué, analysé, étiqueté,... utilisé comme un objet que l'on mène à réparer lorsqu'il ne fonctionne plus.

Un corps qui ne fonctionne plus correctement est un corps oublié par l'esprit conscient, c'est un corps qui réagit et stigmatise les excès où celui-ci l'a mené.

### **Le corps et les émotions**

Comme chacun peut le ressentir, lorsque l'esprit conscient nie les besoins propres au corps, celui-ci devient peu ou prou le siège d'émotions retenues, mal digérées ou refoulées par l'esprit conscient.

Le problème, c'est que ces émotions non résolues ou conflits psychiques déterminent notre façon de nous porter et d'être au monde.

En effet, ces émotions nous modèlent de manière inconsciente et s'expriment sur notre fonctionnement, sur nos muscles et sur nos organes sous forme de tensions, maladies,... Celles-ci, une fois mises en place, participent à notre résistance au changement et à notre difficulté à aller vers un mieux être.

C'est un cercle vicieux qui ne peut être résolu qu'en l'abordant par différentes approches.

L'approche la plus courante est le travail sur soi en vue de comprendre intellectuellement ses émotions. Cette approche délaisse la prise de conscience du corps. Or, il y a d'autres manières de travailler sur soi qui consistent à prendre conscience de notre corps et à lui ouvrir un espace où il pourra s'exprimer, aidant ainsi l'esprit à réaliser et ressentir ce qui a été rejeté dans l'inconscient.

Voilà pourquoi le travail sur le corps offre un soutien privilégié au travail sur le psychisme. Dans certains cas, il peut même s'avérer une condition « sine qua non » pour commencer ou continuer ce travail.

### **Le corps, un espace à découvrir**

L'Espace en Nous se propose donc de découvrir ou approfondir diverses approches corporelles qui permettent de reconnaître et ressentir les émotions, d'apprivoiser les tensions qui en découlent ainsi que vaincre les résistances qui nous empêchent de nous remettre en cause par un travail multidirectionnel.

C'est en développant un espace en nous pour accueillir notre vécu émotionnel et corporel que nous augmentons la confiance et le respect que nous avons pour nous-mêmes.

Cette attitude nous aide à nous porter et à être au monde. Elle nous permet également d'aborder ou enrichir d'autres voies plus intellectuelles du développement personnel.

### **Le rôle du toucher**

Le toucher est un sens très important, c'est grâce à lui que nous avons pu nous définir dans l'espace et faire la part entre ce qui est nous et le reste du monde.

Le toucher, allié à une bonne connaissance du corps humain, peut devenir thérapeutique. C'est l'apanage des kinés, ostéos et autres praticiens en thérapies manuelles. Il peut aussi se faire massage, relaxation,... et devient ainsi un outil de bien-être.

C'est aussi un outil qui permet une communication très riche car il est défini par des sensations uniques, chaque fois différentes, et non limitées par les concepts ou les généralités comme c'est le cas pour la communication verbale. Par exemple, le mot table est le même pour tout le monde mais sa représentation est différente pour chacun de nous. De plus, la sensation associée sera différente pour toutes les tables, mais pour chaque table elle sera différente à chaque fois.

Comme tout outil, le toucher se travaille. En améliorant les qualités proprioceptives de nos mains nous pouvons acquérir une grande finesse discriminatoire. En améliorant notre présence\* et la conscience de ce que nous faisons, nous pouvons acquérir un haut degré de communication non verbale. Le toucher peut alors devenir un lien entre le conscient et l'inconscient.

Dans le massage, le toucher devient un outil d'interaction et d'intégration entre deux personnes. Cela peut aller de la simple

relaxation à une expérience d'échange riche et intense entre deux personnes concernées.

C'est également un acte d'ouverture au monde par soi et à travers l'autre. Il y a donc un double travail, sur soi et sur l'autre. Pour chacun il y a deux approches parallèles et complémentaires, l'approche physique et l'approche psychologique ([voir schéma](#)).

Pour acquérir une bonne technique de massage il est important de travailler à la fois sur le corps et sur l'esprit afin d'ouvrir un espace en soi où la confiance et le respect de soi pourront se révéler. C'est pourquoi nous pensons que c'est un outil parfaitement adapté à l'approche corporelle telle que nous l'avons définie plus haut.

\*La présence est une qualité qui nous permet d'élargir notre champ de conscience et de perception pour créer un espace où la relation vraie peut exister.

### **Le massage, une technique accessible à tous**

Le massage est un terme générique qui recouvre une infinité de pratiques corporelles qui font partie du patrimoine de l'humanité. Ces techniques, généralement pratiquées dans le cercle familial à titre préventif, sont souvent propres à un type de culture. Si certaines ont gardé leurs lettres de noblesse comme le Shiatsu (dérivé de l'acupuncture), beaucoup se sont mêlées, étoffées et ont évolué vers un cadre nettement plus commercial (massage untel, méthode unetelle,...).

L'Espace en Nous a préféré remettre en évidence une série de techniques, accessibles à tous, qui ont la particularité de pouvoir se pratiquer à même le sol ou sur un tapis confortable.

Ces différentes techniques, qui ont été choisies en fonction de leur complémentarité, permettront à chacun d'acquérir des outils simples et efficaces afin de mieux connaître son propre corps et celui d'autrui dans un cadre sécurisant et respectueux.

Notre souhait est également de donner l'occasion à chacun de travailler selon ses connaissances techniques, son tempérament, son intuition, les circonstances,...tout en l'aidant à trouver le plus juste rapport entre lui et les demandes qui lui seront adressées.