

GEORGES  
VIGARELLO

# LE SENTIMENT DE SOI

Histoire de la perception du corps

L'UNIVERS **UH** HISTORIQUE  
SEUIL



*GEORGES VIGARELLO*

# LE SENTIMENT DE SOI

Histoire de la perception du corps  
XVI<sup>e</sup>-XX<sup>e</sup> siècle

*ÉDITIONS DU SEUIL*

*25, bd Romain-Rolland, Paris XIV<sup>e</sup>*

## Introduction

Jamais les témoignages personnels sur le corps n'ont été aussi réalistes et précis qu'aujourd'hui. Jamais ils n'ont été aussi divers, aussi nombreux. Jamais, même, ils n'ont été aussi ambitieux, prétendant « dévoiler » du caché, esquisser des interprétations sous-jacentes, dire de l'émotion, de l'affect. Aucune surprise lorsque Daniel Pennac, en tenant *Un journal d'un corps*, en 2012, se livre aux confidences les plus intimes. Aucune surprise lorsque ses tensions intérieures atteignent les chairs, jusqu'à provoquer un implacable constat : « Une des manifestations les plus étranges de mes états d'angoisse, c'est cette manie de me dévorer le dedans de la lèvre inférieure<sup>1</sup>. » Le corps incarne du psychologique, énonciation devenue triviale. Aucune surprise encore lorsque Fritz Zorn, à la fin des années 1970, assure déceler dans son cancer l'issue d'une longue histoire personnelle, ensemble de malheurs, d'errances, de crispations, tous venus se loger dans son corps et le détruire. Son récit orchestre une lente marche dégénérative : « Je voudrais essayer de me remémorer le plus de choses possible ayant trait à cette maladie, qui me paraissent typiques et importantes depuis mon enfance<sup>2</sup>. » Une source psychologique ou sociale lointaine expliquerait ainsi l'inexorable atteinte physique dont Fritz Zorn demeure « victime ».

Cette recherche de sensations perdues, mais révélatrices, s'est banalisée. Une archéologie des « effets » corporels s'impose aujourd'hui dans les textes comme dans les magazines de santé : la peau révèle « nos états d'âme<sup>3</sup> », les « douleurs ou raideurs du corps » révèlent « nos secrets »<sup>4</sup>, le « surpoids » révèle « notre stress »<sup>5</sup>, les « ballonnements<sup>6</sup> » révèlent notre vie « agitée » et « pressée », alors que nos conflits intimes viennent « durablement s'inscrire dans nos tissus en empoisonnant notre vie<sup>7</sup> ». L'univers des « messages intérieurs », celui de l'inscription charnelle du soi, se veut évidence. La conviction d'une unité « organique définissant notre globalité<sup>8</sup> » l'a emporté. L'évocation des perceptions venues du corps, leurs détails, leurs infléchissements possibles, n'en est que plus attentive. Ce qui installe en recensement obligé le relevé de la plus infime sensibilité :

Notez des vibrations, une crispation involontaire de l'intensité des mouvements, au niveau de votre attitude corporelle, au niveau des yeux, au niveau de votre nuque, au niveau de votre vision et de votre ouïe, au niveau de vos muscles, au niveau de votre abdomen, au niveau de vos jambes<sup>9</sup>...

L'exigence est même si grande qu'elle mobilise une volonté de transformation de soi. La prise de conscience centrée sur le corps aiderait à « dénouer » toute tension secrète. Ce qu'une multiplication de « méthodes » prétend concrétiser : tels le projet de se découvrir soi-même par la « conscience profonde du corps<sup>10</sup> », ou celui d'« effacer les contractions [physiques] polluantes » pour mieux « trouver sa vérité<sup>11</sup> » ou encore les pratiques promettant l'« antifatigue », fondées sur « la relaxation, le massage, le yoga<sup>12</sup> », légitimant une « approche corporelle, basée sur l'écoute et le ressenti<sup>13</sup> ». Méditer, tout en « relâchant » le corps, « fait baisser la tension<sup>14</sup> », ajoute le magazine

*Psychologies* en s'adressant aux hypertendus. Autant de démarches données en totale rupture avec le passé. Le « corps » serait « notre » découverte : « Le corps est une invention de notre génération<sup>15</sup> », conclut Daniel Pennac.

Qu'une longue tradition soit demeurée ignorante de tels repères ne fait aucun doute. Les références de la langue classique, celle du XVII<sup>e</sup> siècle, le confirment. Les sensations internes, malaises ou désordres intimes, ne sont ni relevées, ni exprimées, trop confuses sans doute, trop dérisoires aussi. Les « sens externes », seuls, ont longtemps régné sur les repères sensibles : l'ouïe, le goût, la vue, l'odorat, le toucher, communiquant avec les choses plus qu'avec le corps<sup>16</sup>. Leur but : explorer le monde, le guetter aussi. Leur situation : « satellites » de l'enveloppe physique dont ils sont les « informateurs ». Une image, toujours reprise, les campe en « sentinelles » protégeant et avertissant le corps. Les sens sont dès lors faits pour recevoir les « impressions » des « objets extérieurs », peut dire Antoine Furetière dans son *Dictionnaire universel* de 1690<sup>17</sup>. Peu d'enjeu dans ce cas donné aux messages venus de l'organique. Peu de place reconnue à une représentation intérieure du corps. D'autant, qu'en stricte correspondance, l'intériorité est traditionnellement conçue dans l'indépendance de l'organique. Le « je pense donc je suis » existe en dehors des sens. Le sentiment de l'existence, celui de l'identité individuelle, pourrait se passer de tout message physique. Telle est bien la vision traditionnelle de la conscience comme de la sensibilité.

Reste que l'« invention », voire l'« obligation », d'une écoute du corps n'est pas apparue avec notre temps. Affirmer son entière nouveauté demeure arbitraire. Les certitudes qui la fondent n'ont pas émergé brusquement. Elles ont un passé. Il faut s'attacher à cette antériorité, seule condition pour mieux comprendre la vision actuelle du sentiment de soi, cette

« conscience plus ou moins claire<sup>18</sup> » de soi-même, seule condition aussi pour mieux comprendre quelques caractères marquants de l'individu contemporain. Telle est une des visées de ce livre.

Les Lumières, au XVIII<sup>e</sup> siècle, leur relatif éloignement du divin, leur inépuisable intérêt pour le sensible, leur promesse d'un possible affranchissement personnel, s'avèrent constituer ici un basculement initial. L'homme ne dépendant que de lui-même, le futur citoyen, circonscrit plus que jamais à son espace individuel et physique, éprouve autrement son corps. Diderot en fait une démonstration claire dans *Le Rêve de d'Alembert*, en 1769, donnant une importance majeure à l'« imaginaire » de l'intériorité, montrant comment la perte de repères corporels agit directement sur la perte de repères de « soi ». Il ouvre ici un nouveau champ de conscience. Il concrétise le passage d'un « je pense donc je suis » à un « je sens donc je suis ». Il donne à ce dernier une consistance, un « volume », un espace particuliers. Ses exemples d'individus éprouvant une insupportable angoisse en « rêvant » leur corps brusquement transformé, indéfiniment agrandi, ou dangereusement réduit, sont déterminants. Ils suggèrent, pour la première fois, que la manière d'éprouver le corps a des effets sur la manière de s'éprouver soi-même. Toutes indications absentes jusque-là. Ce que révèlent mieux encore les cas pathologiques évoqués au même moment : les errances de malades ressentant leur corps différent, par exemple, celles de l'homme se jugeant être de beurre et ne pouvant approcher du feu, ou celles de l'homme se jugeant être de verre et ne pouvant supporter un choc. Toutes deviennent brusquement évocatrices, marquantes, alors qu'elles étaient auparavant objets de simple curiosité ou, plus encore, de dérision. Le fait de vivre un corps devenu « autre » entraîne des conséquences

nouvelles : celles de se sentir soi-même devenir « autre ». L'interrogation sur les impressions physiques et les sentiments qu'elles font naître peut alors changer de statut. Un univers émerge jusque-là négligé. Des malaises longtemps secondaires gagnent en importance, troubles obscurs, crampes ou spasmes, faiblesses ou palpitations, impressions anodines bientôt préoccupantes. Des découvertes d'être aussi, liées aux manières de ressentir le monde ou de s'éprouver soi-même. Des expressions également s'inventent, éloignées de la seule notion d'« âme », pour valoriser le « sentiment de l'existence », le « sentiment de soi », le « sentiment de l'identité », installant la source de quelque reconnaissance intime dans le croisement du physique et du moral et non plus dans la simple conscience « idéelle » de soi.

Mieux, de telles perceptions « physiques » n'ont pas seulement un passé, elles ont encore une histoire. Elles subissent des transformations, supposent des « conquêtes », des « découvertes », des approfondissements. Lorsque Cabanis, au tout début du XIX<sup>e</sup> siècle, prétend éclairer les fonctionnements de la « personnalité » en « explorant » les « sensations viscérales » et en donnant un statut définitif aux « sens internes », lorsqu'il juge importantes, parce que « révélatrices », les impressions venues du diaphragme, de l'estomac ou de l'abdomen, il prolonge le projet des Lumières en enrichissant ses objets, ses ambitions. Plus encore, lorsque, au tout début du XX<sup>e</sup> siècle, Freud ou Proust donnent à de telles sensations une signification d'emblée psychologique, ils transforment à nouveau le projet tout en introduisant plus directement notre modernité. Le socle corporel ici se complexifie. Il ne demeure pas simple sensation. Il se déplace, se fait image, devient représentation, partie intégrante d'un soi qui ne peut se penser sans corps, mais pour lequel ce corps se donne en versant réflexif, source

de manifestations, d'effusions, lieu d'idées, d'affects. Il peut révéler une histoire intime, un conflit passé, une émotion de chair. Il est, tout simplement, devenu « psychologie ». Ce sont de tels changements qui font l'objet de ce livre, d'autant qu'ils grandissent avec notre modernité.

Rien en revanche dans cette enquête historique qui vise quelque profondeur insaisissable de la conscience. Rien qui s'attarde à quelque incernable relation entre l'âme et le corps. Rien aussi qui projette quelque définition abstraite ou théorique de la subjectivité. Le projet n'est ni celui d'une métaphysique, ni celui de quelque psychologie des « abymes », ni même celui d'une tentative de saisir le « sujet », ses illusions possibles, ses masquages, ses affects refoulés. L'enjeu est plus modeste, plus empirique aussi, sinon plus concret : mesurer la prise en compte de perceptions « internes », suivre historiquement leur approfondissement, leur diversification, montrer comment elles peuvent atteindre un « soi » dont la première caractéristique est « d'être un objet pour lui-même<sup>19</sup> ». D'où leur impact possible sur la manière dont celui-ci se représente et se perçoit. Une telle enquête montre alors combien le fait de se « ressentir », de s'« éprouver », loin de la simple conscience pure, s'est progressivement enrichi, creusé, complexifié. Elle montre aussi combien c'est dans la négligence de cette approche délibérément factuelle, rigoureusement empirique, spécifiquement circonscrite au sensible, que ces perceptions internes ont pu partiellement échapper aux historiens de la culture, alors que leurs effets ont une profondeur aussi étonnante qu'insoupçonnée.



PREMIÈRE PARTIE

Une découverte d'« être »

Une tradition immémoriale désigne les sens corporels selon une expression clairement définie, celle de « sens externes », l'ouïe, le goût, l'odorat, le tact, la vue. Leur rôle est précis, circonscrit : informer l'âme des événements du monde, la prévenir aussi des dangers menaçant le corps. Le mot « externe » est évocateur. Il suggère un dispositif concret, favorise une image, dessine les sens en satellites de l'enveloppe anatomique, sentinelles tournées vers le dehors. Quelle place ici pour les « informations » venues du dedans ? Quelle place pour les impressions physiques obscures, les malaises orientant le quotidien, les déplacements intimes, inattendus, curieux, ceux dont la source physique suggère des états plus que des douleurs ? Un tel univers intime et physique est présent bien sûr dans notre tradition culturelle. Il est même régulièrement évoqué. Songes, illusions, hallucinations, perceptions troublantes avec leurs indices organiques, en sont autant d'exemples. Il demeure pourtant peu interrogé, peu approfondi en tant que tel, expériences banales inexplorées, sensations internes négligées, sinon pour dire la seule douleur.

La présence d'un tel contexte sensoriel révélant l'intra-organique comme fait notable ou particulier est « tardive » dans notre propre histoire, décisive pourtant, parce que créant

un sentiment de soi, une manière de s'éprouver jusque-là inconnus. Elle suppose un déplacement majeur : une manière radicalement nouvelle de s'interroger sur soi-même, d'apprécier autrement sa propre existence, de la circonscrire à partir de la présence physique, de ses limites immédiates, incarnées. Il y faut une autonomie nouvelle<sup>1</sup>, sans doute aussi, exprimée d'abord par une appropriation du corps et une réflexion inédite à son endroit. Ce qui donne une toute autre importance au vieil univers souterrain, celui des perceptions enfouies, ces expériences longtemps tues, innombrables pourtant, venues du dedans. Les sensations ressenties gagnent brusquement en curiosité. Elles désignent une « découverte d'être ». Imaginer son corps autrement devient aussi « être » autrement, avec le sentiment qui l'accompagne : faire émerger un « état », une manière nouvelle d'exister, d'ouvrir d'autres versants de soi. Un moment de notre culture illustre ce changement, celui des Lumières. Il en désigne toute la profondeur et l'enjeu, au point que, saisi sous cet angle, ce moment apparaît plus original encore : éloignement de tout mysticisme, ascendance du sensible, de son imprégnation, doute sur la notion d'« âme », affirmation d'une incernable liberté. Un avant et un après s'imposent qu'il faut comparer.

## Une tradition bousculée

Lorsque Diderot explore dans *Le Rêve de d'Alembert*, en 1769<sup>1</sup>, des illusions corporelles venues du songe, il semble, *a priori*, s'en tenir au « connu » : le sentiment que le corps peut se déformer par imagination, grandir, diminuer, perdre ses limites, recéler des étrangetés, occuper des dimensions inattendues, impressions curieuses, insolites, qui troublent leurs victimes et mériteraient, selon lui, d'être davantage relevées. L'imaginaire du rêveur bouscule les frontières et les limites du corps. Diderot nomme cet imaginaire, lui donne un accent totalement inédit, s'attarde à ses exemples pour en tirer une démonstration pionnière : révéler comment les modes de perception du corps seraient au cœur des modes de perception de soi-même. Le d'Alembert du rêve évoquerait alors « la vraie sphère de sa sensibilité<sup>2</sup> ». Il ferait de son espace interne un objet central, un volume quasi fondateur, une manière toute différente d'être et d'exister. Il s'y investit, le décrit en imagination, s'y attarde, en fait un réseau « qui se forme, s'accroît, s'étend, jette une multitude de fils imperceptibles<sup>3</sup> ». Il se penche avec insistance sur ces mêmes « fils » censés l'informer du dedans, tout en suggérant leurs possibles transformations. Il se perd dans leurs croisements, leurs connexions. Diderot rompt surtout avec une tradition attachée à ne retenir des sens

physiques que leur relation avec le « dehors », tels ces « sens extérieurs » que sont, depuis toujours, la vue, l'ouïe, le goût, l'audition, le toucher. Il spécifie, quant à lui, des perceptions « internes », indique leur densité, évoque leur versant intime. Mieux, il leur certifie une originalité décisive, faisant de sa réflexion un moment marquant de l'histoire culturelle : celle du corps, celle d'un « soi » prétendant s'éprouver.

### *Le rêve de d'Alembert*

Le thème bien sûr avait déjà traversé le temps : mystiques, mélancoliques, rêveurs, sorciers ont depuis toujours suggéré de telles échappées. Ils ont depuis toujours évoqué les illusions d'apparence. Les hommes se vivant loups, chats, ou animaux variés, ceux avouant leurs pertes ou leurs recompositions intérieures occupent les archives médicales autant que les archives civiles, religieuses, judiciaires<sup>4</sup> : jusqu'aux corps imaginairement ressentis comme défaits, démembrés, recomposés, ceux livrés aux infinies métamorphoses suggérées par les tentations des saints. Nombre de ces illusions sont reprises par le d'Alembert ensommeillé : le sentiment éprouvé par certains rêveurs de devenir immenses, par exemple, « bras et jambes s'allongeant à l'infini<sup>5</sup> », ou celui de devenir minuscules, corps « rentrant » en lui-même, ou celui de disposer d'une élasticité étrange, l'individu « sentant comme des ballons sous ses pieds<sup>6</sup> ». Très claire en revanche est l'originalité de Diderot, donnant à ces « impressions » plus de relief, plus de vérité. Il en fait un lieu d'étonnement et d'interrogation. Il les associe plus fondamentalement à un changement possible d'identité, à une manière autre de s'éprouver : vision inédite, même si l'analyse demeure ici suggérée plus qu'effectuée, engagée plus

que réalisée. Il ne s'en tient d'ailleurs pas seulement au rêve. Il relève aussi les surprises venues du quotidien : celles des patients de Bordeu, par exemple, évoquant, dans le même dialogue, leurs illusions sur leurs propres dimensions physiques, au point d'y croiser inquiétude et terreur. Une manière nouvelle de « ressentir » le soi serait née : une manière nouvelle de le dire aussi, même si son explicitation, avec ce texte de 1769, est bien loin encore d'être achevée.

Aucun doute, Diderot explore des territoires connus, il n'invente pas ses exemples. Il leur accorde, en revanche, un sérieux et une profondeur qu'ils n'avaient pas. Ce qui est décisif. La sensation éprouvée par « son » rêveur n'est plus livrée à quelque rebut de pensée, épave superficielle ou dérisoire. Elle n'est plus simple accident d'imagination. Elle devient expérience marquante : révolution intérieure. Une rupture, autrement dit, dans la longue histoire de ces illusions : éprouver autrement le corps serait déjà s'éprouver soi-même autrement, devenir « différent ». L'imaginaire du changement physique suggérerait un imaginaire du changement intime. D'où cette façon de suivre rigoureusement la dérive, surtout lorsqu'elle déborde le rêve : s'attarder à son contenu, lui donner un sens au-delà de son apparente superficialité. D'où la suggestion de l'angoisse aussi, identifiée pour la première fois dans de telles expériences : cet « effroi mortel de se perdre<sup>7</sup> », par exemple, dans le cas d'une femme dont le corps lui semblait « se rapetisser par degrés », devenant infime, ramassé sur un invisible lieu ; ce sentiment de drame clairement tangible encore, lorsque l'individu « se sent [devenir] aussi menu qu'une aiguille<sup>8</sup> » ; ou ce même sentiment de drame lorsque, à l'inverse, l'individu sent ses propres enveloppes atteindre l'illimité. C'est que l'illusion d'un corps « perçu » transformé « atteint » tout simplement celui qui dit « je » : elle le traverse de part en part, elle le

bouleverse. C'est aussi que l'enracinement physique, pour la première fois, est censé faire le soi : son trouble acquiert un versant inédit, une gravité inaccoutumée.

Diderot, par la voix du rêveur, ou de Bordeu qui l'observe, se garde de reprendre point par point le vieux débat des rapports entre l'âme et le corps. Il ne s'exprime pas en métaphysicien. Aucune évocation chez lui des thèmes poursuivis par certains de ses contemporains revendiquant un « matérialisme » magnifié, comme La Mettrie assimilant l'homme à une machine « montant elle-même ses ressorts<sup>9</sup> ». Aucun combat pour faire triompher quelque matière censée « tout » expliquer. C'est seulement que, dans la nouvelle étude de l'homme portée par les Encyclopédistes, « l'âme en tant que substance métaphysique, lieu classique de nos facultés intellectuelles, a perdu sa fonction<sup>10</sup> ». Diderot s'en tient aux réseaux nerveux sans doute, mais plus encore aux sensations, à celles qui sont ressenties, racontées, aux images éprouvées et vécues<sup>11</sup>. Il prend au sérieux ce qu'il sent. Il tente surtout de parler du corps comme jamais jusque-là, s'aventurant, selon ses propres termes, à son « étendue réelle ou imaginaire<sup>12</sup> », soulignant la convergence entre les sensations physiques « intérieures » et le sentiment d'identité d'une personne, suggérant un rapport nouveau entre l'appréciation de l'organique et celle du « je » : non plus le corps comme simple enveloppe par exemple, habitacle ou outil, ustensile indépendant d'une âme ou d'un soi, mais le corps comme lieu d'immanence, instance première, celui dont les impressions déplacées déplaceraient leur auteur lui-même. Ce qui conduit à une évocation décisive, donnant tout son sens à la mention de l'inquiétude provoquée par de tels « changements » : le désarroi intime, issu d'un corps jugé modifié, désarroi central.