

Sept corps, sept portes sur la vie

Dans l'article précédent, nous avons défini les paradigmes de la nouvelle vision intégrative du monde, alimentant cette réflexion sur les sept corps. Puis nous avons commencé la visite des trois premiers corps : physique, émotionnel et mental. Nous continuons aujourd'hui par les corps social, spirituel et énergétique.

Aborder le corps social, c'est rentrer vraiment dans un autre monde, une nouvelle dimension radicalement différente, car on a dépassé le moi autour duquel se cristallisaient les corps physique, émotionnel et mental. Le corps social est un corps transpersonnel : il dépasse complètement l'horizon limité de l'individu, il l'entoure, il l'immerge, comme une succession de cercles concentriques de plus en plus larges : la famille, la ville, le pays, le continent, la planète ; chaque cercle apportant à l'individu son lot de déterminismes culturels : langage, pensées, croyances, habitudes.

Le corps social est de la plus grande importance, car l'être humain est d'abord un animal sociable

Le corps social est de la plus grande importance, car l'être humain est d'abord un animal sociable qui ne peut survivre sans son aide. Depuis la plus tendre enfance, il lui envoie sans cesse des messages pour le façonner, le modeler, le déterminer, le plus souvent à son insu, de manière inconsciente. Aussi, plutôt que de parler de cercles enserrant l'individu, il serait plus judicieux de parler de moules rigides et emprisonnantes. C'est un corps que la psychologie et la psychothérapie ont eu tendance à restreindre au seul 1^{er} cercle de la famille, en étudiant depuis Freud ses influences déterminantes dans l'enfance provoquant la plupart des symptômes psychiques. La découverte récente en neurosciences des "neurones miroirs" devrait nous fournir une preuve supplémentaire de ce déterminisme, en éclairant notre mimétisme originel. D'un côté l'importance du corps social est un progrès dans l'évolution de la conscience car il permet à l'individu de dépasser son égocentrisme – c'est particulièrement important à notre époque d'hyperin-

dividualisme et de narcissisme –, de l'autre côté, nous sommes formatés, imbibés, presque clonés par ce corps social, qui est avec le corps mental le principal obstacle à notre évolution.

est sujet à toutes sortes de maladies chroniques comme le cancer, dont la relation au corps social est de plus en plus mise en évidence par des chercheurs courageux. Nous pourrions



Le corps social

Actuellement, il y a un problème préoccupant au sujet de ce corps : une crise globale atteint le corps social devenant de plus en plus pathogène et de plus en plus prégnant, comme une sorte d'hydre étouffant les individus au niveau planétaire dans un système social éminemment destructeur.

Tous les autres corps sont concernés et en danger. Prenons l'alimentation : pourquoi est-elle devenue un problème si grave dans la société occidentale d'abondance, entraînant son cortège inquiétant de pathologies physiques de toutes sortes ? Est-il devenu possible désormais de se nourrir sagement dans un environnement délétère, où pour des mécanismes sociaux de profit économique venant de l'industrie agro-alimentaire, les champs sont saturés de pesticides et d'engrais chimiques, les animaux bourrés de vaccins et d'hormones de croissance ? Par cette interdépendance étroite au corps social malade, le corps physique

prendre aussi en exemple le monde professionnel particulièrement impacté par le corps social en crise ; tous les thérapeutes vous diront qu'il y a de plus en plus de gens à venir consulter pour des problèmes de harcèlement ou de surmenage au travail. Encore une fois, c'est le corps social, fondé sur des valeurs de compétition, de rentabilité et la violence dans les relations humaines, qui déséquilibre les corps émotionnel et mental pour produire dépressions, anxiétés et addictions de toutes sortes. Pour répondre à ces symptômes venant du corps social, le travail thérapeutique classique est difficile. Il est bien sûr possible de renforcer les facultés d'adaptation d'une personne en développant des ressources liées aux trois premiers corps, comme les outils de gestion du stress d'ordre émotionnel et mental ; il est possible aussi comme le fait tout un courant important de la psychothérapie appelé "systémique", de changer directement le

1^{er} cercle du corps social en proposant des thérapies familiales, avec des ramifications vers la psychogénéalogie ou les constellations familiales et leurs déterminismes ancestraux, mais tout cela ne semble pas suffisant : le corps social pose particulièrement problème au thérapeute ; son influence incontrôlable lui fait pour ainsi dire concurrence : toute thérapie est vaine, si un individu prisonnier d'un contexte social particulièrement délétère n'arrive pas à s'en distancier. D'autre part, le désir d'intégration de l'individu à un corps social qui l'inclut et le transcende en le rassurant, peut mener à des régressions archaïques, catastrophiques, comme l'ont montré les hordes barbares des systèmes totalitaires du 20^e siècle ; toute thérapie est alors réduite à l'impuissance, voire persécutée. Enfin l'évolution du corps social se fait à un rythme très différent, apparemment beaucoup plus lent que l'évolution possible au niveau individuel, de sorte qu'une personne peut accéder à des niveaux de conscience supérieure et se trouver en même temps complètement en décalage et même en exclusion par rapport à un corps social dans l'inertie – cela pourrait expliquer l'influence limitée des grands sages sur l'histoire humaine. Aussi face au pouvoir du corps social sur tout individu, le thérapeute doit faire preuve de la plus grande humilité.

Privilégier le travail sur soi

Le maître mot du corps social, c'est "l'éducation". Celle-ci consiste, d'une part à privilégier "le travail sur soi" qui est essentiellement le travail personnel sur les trois premiers corps (physique émotionnel et mental), seule manière d'éviter les régressions grégaires en apprenant à se désidentifier de ses déterminismes redoutables, d'autre part à injecter dans le corps social les valeurs supérieures d'autonomie, de responsabilité, de solidarité, d'altruisme, etc., valeurs issues du corps spirituel, ce corps plus vaste, plus sage et plus conscient sur l'échelle de l'évolution, dont le besoin se fait particulièrement sentir en période de crise.



Le corps spirituel est comme une montagne

LE CORPS SPIRITUEL

Le corps spirituel est le grand oublié, le grand persécuté, le grand nié de notre société fondée sur le matérialisme. Il l'a quelque part bien mérité, car au Moyen-Âge, alors qu'il avait tout pouvoir, cela s'est terminé de manière désastreuse dans la famine, les épidémies, la corruption des pouvoirs religieux et l'intégrisme de l'inquisition, tout cela ayant entraîné l'émergence de la vision du monde matérialiste et scientifique, puis un long conflit avec la laïcité se terminant par un repli important. Nous avons une définition un peu particulière du corps spirituel : c'est un champ très vaste, beaucoup plus subtil et immatériel que les corps précédents, qui contient tous les chemins, tous les moyens permettant de se relier au Transcendant, au Divin, au Sacré, à l'Absolu – peu importe comment on appelle ce niveau d'être, au-delà des mots, vers lequel l'homme semble tendre de toutes ses forces, comme étant la meilleure part de lui-même. Le corps spirituel ressemble un peu à une montagne, où une multitude de chemins conduisent vers le sommet, avec quatre boulevards principaux représentant les grandes traditions religieuses (christianisme, islam, hindouisme, bouddhisme) ; mais il y a beaucoup d'autres chemins pour gravir la montagne, qui actuellement semblent renaître de l'oubli et éclore

dans ce qu'on appelle les nouvelles spiritualités : ce sont les multiples voies venant de l'Orient, les yogas, les différentes formes de méditations, le tantrisme, le taoïsme, toutes les pratiques chamaniques venant des peuples premiers, les pratiques venant

Le corps spirituel est le grand oublié de notre société

du corps énergétique, etc. Le corps spirituel quand il est honoré, est thérapeutique, il nourrit tous les autres corps en leur amenant un sens supérieur de la vie et de la mort, calme et sérénité, joie et béatitude. Il permet aussi à l'individu de sortir de l'égo-centrisme des trois premiers corps basés sur la confusion et l'insatisfaction des désirs, afin de l'engager au service de valeurs et de missions supérieures profondément guérissuses. Aussi le corps spirituel devrait être un allié précieux du thérapeute prêt à encourager toutes les formes de spiritualités comme des outils essentiels à la réalisation de soi-même. Mais bien sûr, c'est loin d'être le cas, car le monde psy a été lui aussi formaté au système de croyances matérialistes du corps social dominant, considérant le corps spirituel avec suspicion et déni. Il est vrai que le corps →

Sept corps, sept portes sur la vie



*Le chemin
de la tradition religieuse*

spirituel demande la plus grande vigilance : du haut de sa grandeur transpersonnelle, de ses transcendances ultimes, il a tendance à vouloir dominer, voire tyranniser tous les autres corps en particulier le corps physique et le corps émotionnel entretenant toutes les névroses ; de plus, chaque chemin du corps spirituel – et en particulier les quatre boulevards traditionnels – est enclin à combattre avec beaucoup d'intolérance les autres chemins menant comme lui en haut de la montagne, s'enfermant sur lui-même dans des positions intégristes, conduisant au fanatisme religieux. **Le maître mot du corps spirituel pouvant servir d'antidote à ces fâcheuses tendances, c'est "l'ouverture ou l'intégration"**, permettant ainsi aux spiritualités de nourrir tous les autres corps, comme le corps physique avec des méthodes de guérison alternatives. Toujours dans cet esprit d'ouverture, tous les dialogues sont nécessaires pour neutraliser l'intégrisme religieux, dialogue interreligieux entre grandes traditions, dialogue avec les nouvelles spiritualités, dialogue et rapprochement entre les valeurs matérielles horizontales de la modernité et les chemins verticaux de la spiritualité. Il faut aussi retrouver le pouvoir du corps énergétique comme voie royale parmi les chemins du corps spirituel.



Le corps énergétique

LE CORPS ÉNERGÉTIQUE

Le corps énergétique a souffert pendant longtemps en Occident d'une double persécution : persécution durant tout le Moyen-Âge par le christianisme, car le pragmatisme chamanique en place des druides et des sorcières utilisant largement le corps énergétique, s'opposait au dogme de la révélation christique et aux hiérarchies de l'institution religieuse ; ensuite à partir du 18^e siècle, la persécution provient de la culture scientifique et technique, car le corps énergétique ne rentre pas dans les critères d'expérimentation et de validation basés sur le corps physique et le monde sensible. Il faut attendre une période récente pour que le corps énergétique revienne au devant de la scène, surtout dans ses applications thérapeutiques précieuses, cela par la propagation des disciplines et des médecines venues des autres cultures, en particulier de l'Orient : l'acupuncture avec le système des méridiens, la médecine ayurvédique avec l'importance du "prana", le yoga avec le système des "chakras", le qi gong ou le tai chi avec le travail sur le "qi", et toutes les médecines chamaniques

venant des peuples premiers.

Le corps énergétique est comme un double immatériel du corps physique, fait de lumières et de couleurs subtiles, de fréquences et d'ondes immatérielles, de centres énergétiques et de canaux, comme des rivières parcourant en tout sens le corps physique pour le nourrir. Il va aussi bien au-delà du corps physique, en se reliant aux énergies transpersonnelles de la nature, de la terre et du cosmos, servant ainsi de puissant chemin dans le corps spirituel. Le corps énergétique est perceptible après un certain entraînement, de différentes manières, depuis la simple voyance extérieure ou intérieure, jusqu'à l'utilisation d'outils particuliers de perception comme le pendule de la radiesthésie ; en Occident, on l'a appelé dans la tradition ésotérique le corps astral ou éthérique, mais toutes les expérimentations tendant à en montrer la réalité comme l'effet Kirlian, ont été soumises à objection par la culture scientifique dominante.

Au niveau thérapeutique, la stimulation du corps énergétique par différents moyens, dont le plus courant est la respiration accompagnée d'images

mentales, est très puissante pour atteindre, nourrir, régénérer les autres corps en particulier les corps physique et émotionnel. Le corps énergétique est aussi un chemin d'élection du corps spirituel. En effet, sa perception et son développement peuvent se faire de manière directe et expérimentale par chacun, sans tous les intermédiaires et médiateurs habituels des traditions spirituelles, et cela à partir de pratiques relativement simples comme le qi gong, le tai chi, le yoga, les respirations, les visualisations, les méditations largement diffusées actuellement. Ces pratiques énergétiques vont peu à peu aller bien au-delà de la personne et son seul bien-être pour diffuser vers des espaces transpersonnels faits d'immatérialité et de lumières, pouvant déboucher souvent directement vers

le corps de pleine conscience, sans passer par les méandres des systèmes spirituels en place. En d'autres termes, le travail sur le corps énergétique requiert des valeurs chères à notre époque : l'autonomie, la responsabilisation, l'expérimentation personnelle, bien loin de tous les dogmes et recettes toutes faites du corps spirituel ; pour cette raison, nous l'avons placé juste avant le corps de pleine conscience. **Les maîtres mots du corps énergétique sont "rigueur et travail sur soi"** pour éviter les projections subjectives, les dérapages possibles du "charlatanisme", de même qu'ouverture et intégration des autres corps, de manière à ne pas tomber dans les travers dogmatiques du corps spirituel enclin à faire sécession. Quand on a suivi un chemin spirituel quel qu'il soit, sans avoir été arrêté

en chemin par les multiples obstacles, – dont le plus important consiste à s'identifier à ce chemin avec tellement d'insistance qu'on ne veut plus le quitter et accéder au niveau supérieur – il arrive quelquefois que l'on se retrouve au sommet de la montagne, dans cet état de conscience ultime que nous nommons "pleine conscience". Nous parlerons de celle-ci dans le prochain numéro, de même que des utilisations pratiques de ces sept corps en psychothérapie et plus spécifiquement pour la spasmophilie.

■ ALAIN GOURHANT

www.psychotherapie-integrative.com

Ce texte est la retranscription assez libre d'une conférence donnée à la Sorbonne, le 25/10/2008, pour l'association « Spasmophilie et Sérénité », sur le thème *Corps et Spasmophilie*.

CONFÉRENCES DE THIERRY JANSSEN

Nous vous informons des quelques dates prévues avant le départ de Thierry Janssen pour une retraite de plusieurs mois qu'il consacrerà à l'écriture d'un nouvel ouvrage.

- **29 septembre 2009**, 20h30, Bordeaux - conférence : « La maladie a-t-elle un sens ? »

lieu : Salle de l'Athénée Place Saint Christoly, Bordeaux

renseignements et réservation : Association Trace une Diagonale, 05 56 40 03 49

- **30 septembre 2009**, 20h30, La Roche sur Yon - conférence : « La maladie a-t-elle un sens ? »

lieu : Ecole d'infirmières, Rond point des Oudairies, La Roche sur Yon

renseignements et réservations : 02 51 38 08 38

- **9 octobre 2009**, 14h30, Sarlat (Périgord) - conférence : « La maladie a-t-elle un sens ? »

descriptif : dans le cadre du 1er CinéForum Science et Conscience du 8 au 11/10/2009

lieu : Cinéma Rex, Sarlat

renseignements et réservations : 05 53 31 04 39 ; www.cinerec.fr

- **10 octobre 2009**, 15h15, Paris - conférence : « Fluidité, confiance et cohérence. Des clés pour la guérison »

lieu : Congrès national du GNOMA - SNAMAP, Espace Reuilly, 21 rue Hénard, 75012 Paris (Métro Montgallet)

renseignements et inscriptions: www.gnoma.com, www.snamap.com, 01 53 17 00 01, gnomasnamap@free.fr

- **22 octobre 2009**, 19h45, Paris - conférence : « Ecouter sa voix intérieure »

descriptif : soirée inédite organisée par l'INREES. A partir du témoignage de son cheminement personnel, Thierry Janssen nous invitera à écouter notre voix intérieure au cours de nos expériences individuelles et collectives.

lieu : Institut Océanographique, 195 rue Saint Jacques, 75005 Paris

renseignements et réservations: site de l'INREES ;

<http://www.inrees.com.Conferences/Ecouter-sa-voix-interieure-Thierry-Janssen/>

Par ailleurs, nous vous signalons la tenue d'un colloque à Bruxelles en Belgique, consacré à la méditation :

- **23 octobre 2009**, 9h30-17h15, Bruxelles (Belgique) - Journée d'étude sur la Pleine Conscience appliquée à la relation d'aide avec Matthieu Ricard, Christophe André, Pierre Philippot et Thierry Janssen.

lieu: Auditoire Mounier, Faculté de Médecine de l'université Catholique de Louvain, avenue Hippocrate, 1200 Bruxelles

renseignements et inscriptions : www.pleineconscience.be, info@pleineconscience.be

- **23 octobre 2009**, 19h00, Bruxelles (Belgique) - conférence: Regards croisés sur la Pleine Conscience avec Matthieu Ricard, Christophe André, Pierre Philippot et Thierry Janssen.

lieu: Auditoire Mounier, Faculté de Médecine de l'université Catholique de Louvain, avenue Hippocrate, 1200 Bruxelles

renseignements et inscriptions : www.pleineconscience.be; info@pleineconscience.be.