



**HAL**  
open science

# Corps capacitaire, pluralisme thérapeutique et formation de soi

Francis Lesourd

► **To cite this version:**

Francis Lesourd. Corps capacitaire, pluralisme thérapeutique et formation de soi. Recherches et éducatons, 2017. hal-03925949

**HAL Id: hal-03925949**

**<https://hal-univ-paris8.archives-ouvertes.fr/hal-03925949>**

Submitted on 5 Jan 2023

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



## Corps capacitaire, pluralisme thérapeutique et formation de soi

Francis Lesourd

---



**Édition électronique**

URL : <http://rechercheseducations.revues.org/2858>  
ISSN : 1760-7760

**Éditeur**

Société Binet Simon

**Édition imprimée**

Date de publication : 1 mai 2017  
Pagination : 137-151  
ISSN : 1969-0622

Ce document vous est offert par Université  
Sciences et Technologies - Lille 1



**Référence électronique**

Francis Lesourd, « Corps capacitaire, pluralisme thérapeutique et formation de soi », *Recherches & éducatons* [En ligne], HS | Mai 2017, mis en ligne le 30 juin 2017, consulté le 26 juillet 2017. URL : <http://rechercheseducations.revues.org/2858>

---

Ce document a été généré automatiquement le 26 juillet 2017.

Propriété intellectuelle

---

# Corps capacitaire, pluralisme thérapeutique et formation de soi

Francis Lesourd

---

- 1 La notion de corps capacitaire est ici située dans la théorie plus vaste du corps proposée par Bernard Andrieu (l'émersiologie) puis est interrogée pour contribuer à l'intelligibilité de pratiques et de vécus corporels relatifs à une thérapie alternative travaillant avec des « énergies » invisibles et inscrite dans la culture *new age*. Au-delà des crispations de sa réception sociale par les biopouvoirs, cette culture est envisagée à partir d'une observation participante comme occasion d'exploration d'autres rapports au corps et comme modalité contemporaine de formation de soi (*Bildung*). Un nombre croissant de personnes s'engagent en effet dans un pluralisme thérapeutique ouvert aussi bien à la biomédecine qu'à des pratiques de soin où le corps, appréhendé comme « énergétique » ou « spirituel », peut être aussi questionné à travers le regard éloigné d'une anthropologie des sens. Ce texte propose ainsi des pistes de réflexion pour un dialogue de l'émersiologie et de l'anthropologie des sens à partir du pluralisme thérapeutique et dans la perspective éducative de la *Bildung*.

## Préalables émersiologiques

### Corps vivant, corps vécu, corps décrit

- 2 La topique corporelle proposée par Andrieu (2016) qui distingue corps vivant, corps vécu et corps décrit, doit être présentée brièvement au lecteur qui n'en serait pas familier. Le corps vivant, à travers l'une ou l'autre immersion expérientielle qui l'active (activité physique, jouissance, maladie, etc.) produit des sensibles pré-représentationnels, des sensations brutes qui ne parviennent à la conscience qu'avec un retard d'environ 450 ms correspondant au temps de traitement neurologique de l'information. Ce n'est que lorsqu'ils ont atteint la conscience, qui caractérise le corps vécu, que le sentir et l'agir du corps vivant sont traduits, représentés, intégrés dans un réseau d'intentions et

d'interprétations subjectives. Le sujet réflexif est ainsi toujours en retard sur son corps vivant. Dans cette perspective, les relations entre corps vivant et corps vécu relèvent à la fois d'une discontinuité temporelle et d'un décalage ontologique. Elles comprennent cependant des mouvements, des passages quotidiens des sensibles bruts du corps vivant vers la subjectivité du corps vécu. Ces mouvements qu'Andrieu nomme *émersions* aboutissent au terme *émersiologie* qui désigne : « une science réflexive née de l'émersion des sensibles vivants dans la conscience du corps vécu » (p. 18).

Pour comprendre ce mouvement d'émersion, il faut encore souligner que l'interprétation dans le corps vécu des sensibles venus du corps vivant, repose aussi en grande partie sur ce filtre culturel intériorisé qu'on peut nommer corps décrit, voire corps prescrit, dans la mesure où la subjectivité corporelle se forme à l'aune des codages collectifs des corps. Les sensibles émergeant du corps vivant sont quasi automatiquement traduits « dans un vocabulaire conscient qui dépend des représentations, des croyances et des compétences du sujet à se décrire » (p. 136). Le corps vécu est, en ce sens, un dispositif interprétatif construit à partir de ce que l'une ou l'autre culture décrit et pose, explicitement ou non, comme normal ou anormal, digne d'intérêt ou non, etc. Par exemple, une sensation de chaleur mobile et picotante dans le corps d'un sujet pourra être interprétée sur le mode de l'inquiétude à partir des connaissances biomédicales dont il dispose, comme un mouvement d'énergies somato-spirituelles s'il croit à l'existence de celles-ci, ou pourra simplement être jugé sans intérêt et mis de côté. Le corps décrit-prescrit intériorisé soutient, délimite et contraint l'accueil dans le corps vécu des sensibles venant du corps vivant.

On peut cependant repérer certaines résistances à faire entrer automatiquement ces sensibles dans les expressions décrites-prescrites du corps qui peuvent être remises en cause par les sujets. Ceux-ci peuvent différer l'assimilation trop rapide de sensations parfois inédites pénétrant leur conscience au formatage culturel du corps et laisser leur énigmaticité persister. Le corps vécu apparaît ainsi comme un lieu interfaciel subjectif entre corps vivant et culture, un lieu où décider de prêter attention et d'explorer ou non les capacités du corps propre.

## Situer et explorer le corps capacitaire en émersiologie

- 3 Dans ce cadre théorique, la notion de corps capacitaire se comprend à partir du sentiment d'un écart « entre ce que je pense être capable de faire en fonction des compétences conscientes de mon corps et ce que mon corps vivant est en capacité potentielle de réaliser » (Paintendre et Andrieu, 2015, p. 51). Ces compétences conscientes s'appuient sur des représentations stabilisées de mon corps qui sous-tendent ce que je pense pouvoir faire et ressentir à travers lui et qui favorisent le guidage de mon action. Issues d'une interprétation de mon expérience corporelle à travers le filtre des prescriptions sociales des corps, elles forment mon corps vécu : il me semble normal ou anormal, possible ou impossible que mon corps puisse faire ou éprouver ceci ou cela. Cependant, des décalages entre ces représentations et ce que mon corps vivant peut effectivement faire et éprouver m'apparaissent tout particulièrement lorsque mon corps change, par exemple à l'occasion du vieillissement, de maladies, d'entraînements sportifs ou encore pendant l'adolescence. Dans ce genre de situations, le corps capacitaire correspond aux possibles du corps vivant actuel qui n'ont pas encore été reconnus, représentés, traduits, captés, intégrés dans le corps vécu. Les recherches et pratiques tenant compte du corps capacitaire visent alors à ouvrir davantage le dispositif interprétatif du corps décrit-

prescrit, intériorisé dans le corps vécu, à l'inconnu venant du corps vivant. On peut encore figurer ce mouvement de découverte et de constitution du corps capacitaire comme une extension du corps vécu en direction du corps vivant, où encore une « zone basse » du corps vécu où le sensible brut émergeant du corps vivant conserve pour une part son caractère pré-représentationnel et se réduit difficilement aux descriptions instituées du corps. La notion de corps capacitaire favorise ainsi l'exploration au plus près des relations entre corps vivant et corps vécu à travers un travail de connaissance de soi expérimentelle et réfléchie. Pour ce sujet-là, dans quelle mesure corps vivant et corps vécu sont-ils plutôt distants ou plutôt proches l'un de l'autre ? Quelles sont les modalités d'émergence du premier au second ?

Complémentairement, la notion « d'outils de corps » (Paintendre et Andrieu, 2015) désigne des repères qui permettent au sujet de se familiariser progressivement avec son corps capacitaire. L'adolescent, par exemple, pour qui son propre corps vivant en transformation devient moins familier, ajuste progressivement sa conscience des sensations nouvelles et son expression de celles-ci. Mais cet ajustement est une co-construction :

« Le corps vivant produit en nous des informations qui ne nous deviennent connues subjectivement que si elles sont ressenties ou rendues visibles par une interprétation faite par une troisième personne (l'autre ou l'adulte) » (p. 53).

- 4 En STAPS, les outils de corps sont généralement co-construits par l'adolescent et l'accompagnant : les interprétations du second accroissent la consistance subjective des sensibles de l'expérience corporelle singulière du premier. Ces outils permettent à l'adolescent de « s'identifier singulièrement dans le mouvement » (p. 54), c'est-à-dire de mieux repérer les capacités émergentes de son propre corps en transformation, d'appréhender son corps capacitaire. Souligner ici l'importance de l'interprétation de l'autre, c'est encore pointer qu'elle « dépend également de la noosphère » (p. 57), c'est-à-dire des « idées de corps » disponibles dans la culture de cet autre interprétant-là<sup>1</sup>. En somme, le corps décrit-prescrit culturellement oriente la construction des outils de corps permettant l'appropriation du corps capacitaire, donnant forme à ce qui émerge du vivant dans le vécu.

Ces éléments de réflexion, qui constituent une proposition de synthèse d'apports récents ou plus anciens (notamment Mauss, 1936)<sup>2</sup>, peuvent apporter une intelligibilité nouvelle à différents champs de recherche. En l'occurrence, dans la mesure où les thérapies psychocorporelles alternatives entraînent, pour les sujets qui s'y forment ou qui les pratiquent régulièrement, des transformations des capacités corporelles d'agir et de sentir, on peut en questionner les processus à travers les notions de corps capacitaire et d'outils de corps, sur fond d'interactions entre corps vivant, corps vécu et corps décrit-prescrit. L'objectif de ce questionnement est d'explorer ce qui se joue dans le rapport au corps des sujets se tournant vers ces thérapies alternatives et, en retour, de contribuer à l'élaboration de la grille de lecture émersionnelle.

## Pluralisme thérapeutique et accès au corps capacitaire

### Corps capacitaire, formation de soi et parcours de santé

- 5 La valorisation de l'attention portée aux capacités et aux sensations parfois étranges venues du corps vivant peut aussi, suivant un empan temporel large, contribuer au questionnement philosophique de l'art de mener sa vie. Richard Shusterman souligne à quel point la conscience du corps est digne d'être cultivée au long cours.
- 6 Son cadre conceptuel, la soma-esthétique
  - « s'occupe de l'étude critique et de la culture méliorative de notre expérience et de notre usage du corps vivant (ou soma) en tant que site d'appréciation sensorielle (aïsthésis) et de façonnement créateur de soi » (2008, p. 11).
- 7 Le façonnement créateur renvoie au rôle de la conscience du corps dans la formation de soi à l'échelle de l'existence entière, autrement dit dans la *Bildung*, que Michel Fabre évoque comme :
  - « travail sur soi, culture de ses talents pour son perfectionnement propre [qui] vise à faire de l'individualité une totalité harmonieuse la plus riche possible, totalité qui reste liée pour chacun à son style singulier, à son originalité » (1994, p. 135).
- 8 On soulignera que, dans la mesure où la *Bildung* relève directement d'un prendre soin de soi (Drouin-Hans, 2007) dépassant les dichotomies corps-esprit, elle comprend aussi la formation par les sujets de leurs propres parcours de santé - au sens holistique du terme incluant plusieurs niveaux de bien-être (Travis, 2004). L'attention au corps, et plus particulièrement au corps capacitaire, constitue ainsi l'une des entrées pour comprendre aujourd'hui la *Bildung* des sujets à partir de l'étude de leurs parcours de santé, dont on peut attendre en retour qu'elle contribue à une intelligibilité émersionnelle des relations entre corps vivant, corps vécu et corps décrit-prescrit.

Or, on peut constater que les parcours de santé contemporains relèvent de plus en plus de ce qu'on a pu appeler *pluralisme thérapeutique ou médical* (Benoist, 2000), c'est-à-dire d'une relativisation aussi bien de l'autorité de la biomédecine que de celle des solutions alternatives disponibles. Les sujets apparaissent de plus en plus s'autoriser à prendre en charge leurs cheminements thérapeutiques et participent fréquemment à leur propre diagnostic, d'où la notion d'*autosanté* (Andrieu, 2012). On pourrait, aujourd'hui, multiplier les exemples où l'on tient conseil pour déterminer, au cas par cas, s'il vaut mieux consulter le médecin généraliste, l'ostéopathe, le magnétiseur, etc. Il y a, dans le pluralisme thérapeutique un fond de réflexivité critique portée par des collectifs plus ou moins vastes à travers des échanges d'informations et de véritables débats.

Je soulignerai ici que le pluralisme thérapeutique favorise le développement d'autres modes d'attention au corps et que, en cela, son étude apporte des éléments heuristiques pour l'exploration du corps capacitaire. Christine Bergé, à partir de son observation participante dans un centre de thérapie alternative en Floride, note que les participants « apprennent à ressentir une par une certaines parties mêmes infimes de leur corps » (2005, p. 20). Dans sa perspective soma-esthétique, Shusterman évoque « un accroissement de la conscience somatique » (2008, p. 19) à partir de sa propre pratique des techniques Alexander et Feldenkrais. Il souligne également le caractère potentiellement émancipateur de ces techniques : « les rapports de pouvoir oppressifs

sont encodés et maintenus dans nos corps, on peut les remettre en question par des pratiques somatiques alternatives » (p. 37). On peut ainsi considérer que ces pratiques constituent autant d'occasion de formation à la prise en compte de sensations n'entrant pas dans le cadre des vécus corporels habituellement légitimés. Autrement dit, elles proposent de guider le sujet vers son corps capacitaire en levant certaines limitations des prescriptions culturelles intériorisées dans le corps vécu, pour lui permettre d'accueillir autrement les sensibles venus du corps vivant.

Cependant, une telle orientation de recherche n'est pas sans se heurter à certaines résistances. En effet, le pluralisme thérapeutique contemporain accueille des thérapies s'appuyant sur des cosmologies « à univers multiples » (Nathan, 2012) c'est-à-dire faisant place à différents mondes expérientiels dont certains s'annoncent peuplés d'entités et/ou d'énergies invisibles ayant un rôle majeur dans les soins alors qu'elles restent indétectables en laboratoire. La rencontre est alors problématique avec la cosmologie à univers unique des sciences physico-chimiques occidentales qui tendent à affirmer l'existence d'une seule réalité. Au plan idéologique, les options politiques actuelles tiennent en outre à associer « l'invisible » ou le « spirituel », mobilisé par le pluralisme thérapeutique, au monde des sectes (Miviludes). Cependant, bon nombre de travaux se dégagent du prêt-à-penser et peuvent considérer ces pratiques, et la culture *new age* à travers laquelle elles s'expriment souvent, comme un terrain d'élection pour une « ethnographie des modes marginaux de l'invention thérapeutique » (Bergé, 2005, p. 15) ou pour l'étude des modalités contemporaines de formation de soi. Le regard anthropologique, notamment celui de l'anthropologie des sens, semble également heuristique ici dans la mesure où :

« l'expérience anthropologique est une manière de se déprendre des familiarités perceptives pour ressaisir d'autres modalités d'approche, sentir la multitude des mondes qui s'arc-boutent dans le monde » (Le Breton, 2007, p. 47).

## Émersiologie et anthropologie des sens

### 9 L'anthropologie des sens

« repose sur l'idée que les perceptions sensorielles ne relèvent pas (ou pas seulement) d'une physiologie ou d'une psychologie, mais d'abord d'une orientation culturelle laissant une marge à la sensibilité individuelle » (Le Breton, 2007, p. 48).

### 10 En d'autres termes, le corps décrit-prescrit dans la culture du sujet constitue un sensorium qui s'intériorise dans son corps vécu.

« Face à l'infinité des sensations possibles à tout instant, chaque société définit des manières particulières d'établir des sélections en posant entre elle et le monde un tamisage de significations, de valeurs » (Le Breton, 2006, p. 15).

### 11 L'anthropologie des sens invite, en émersiologie, à déplacer la focale sur le corps décrit-prescrit culturellement afin d'en interroger les effets sur l'accès des sujets à leurs corps capacitaires. La manière dont le sujet sélectionne ou tamise ses propres éprouvés psychocorporels, comme dignes d'attention ou non, diffère en effet considérablement suivant qu'il se situe dans un champ d'interprétation qui légitime les pratiques et savoirs biomédicaux, qui légitime les pratiques et savoirs référées à des énergies invisibles à la fois corporelles et cosmiques, ou qui légitime, dans une perspective chamanique, que les maux dépendent des tribulations dans les corps d'esprits pathogènes ou soignants. Chacune des trois cosmologies sous-jacentes comprend des descriptions du corps et des prescriptions associées qui, à condition que le sujet s'y soit suffisamment immergé,

s'intériorisent dans son corps vécu et forment un sensorium spécifique, un filtre favorisant de prêter attention à certains aspects du corps capacitaire plutôt qu'à d'autres. Il y a à chaque fois restriction et ouverture de la sensorialité accessible. Ainsi, dans la mesure où les thérapies hétérogènes qui composent le pluralisme thérapeutique reposent sur des cosmologies, des descriptions-prescriptions du corps différentes, on peut s'attendre à ce que les sujets qui s'engagent et s'immergent dans une thérapie puis dans une autre, apprennent différents sensoriums et se forment également à passer de l'un à l'autre. Ce type d'apprentissage est connu des ethnologues. Comme l'écrit Colon :

« retrouver le sens des sens des autres implique (...) d'adopter une position difficile, celle "d'être de deux sensoria" ("being of two sensoria") (Howes, 2003, p. 12), c'est-à-dire de pouvoir voyager entre les habitudes sensorielles de sa culture d'origine et celles de la culture étudiée. Il s'agit en d'autres termes de compléter le "regard éloigné" d'une écoute, un goût, un toucher, etc. également "éloignés" » (2011, p. 11).

- 12 Je proposerai de considérer que cette tâche difficile d'être de deux sensoria (ou davantage) est réalisée dans une certaine mesure par les sujets s'engageant à la fois ou successivement dans plusieurs thérapies hétérogènes dans le cadre du pluralisme thérapeutique. Ces sujets ne peuvent être assimilés à des ethnologues puisque leur but n'est pas de faire science, mais de former leur vie ; ils peuvent être considérés comme des « ethnologues à l'état pratique », pour reprendre la formule d'Alfred Schütz estimant que nous sommes des « sociologues à l'état pratique ». Certains vont chercher des thérapies spirituelles à l'étranger, d'autres se contentent de voyager d'une rue à l'autre d'un arrondissement de Paris riche en stages de thérapies alternatives. Quelque soit l'empan géographique, l'accès à des cosmologies et à des sensoria différents favorise l'accès à des corps capacitaires différents ou, si l'on préfère, offre différents accès au corps capacitaire.

## À partir d'une observation participante

- 13 M'interrogeant sur ce que les sujets apprennent à travers ces immersions plurielles dans des sensoria différents, j'ai réalisé plusieurs observations participantes dont l'une, utilisée ici, dans un réseau *new age* travaillant sur les « énergies » du corps (Lesourd, 2011, 2014, 2016). La cosmologie sous-jacente de ce réseau, le *Body Harmony continuum*, pose l'existence, pour chacun, de plusieurs corps : le corps physique, certes, mais aussi un ou plusieurs corps invisibles qui pénètrent et enrobent le corps physique et sont autrement connectés à l'environnement. Cette cosmologie, supposée connue des participants car très prégnante dans la culture *new age*, n'est pas enseignée dans les stages, qui restent fermement centrés sur l'expérience partagée avec le patient. Si une référence au « corps éthérique », au « corps subtil », aux chakras, et autres notions cousines s'impose en cours de travail, elles peuvent être retenues comme repères provisoires pour l'action, mais ne doivent pas constituer une grille de lecture abstraite qui couperait le participant de l'expérience elle-même.

## Travailler sur des « couches invisibles » du corps

- 14 L'objectif du *Body Harmony* est, à travers un toucher spécifique, de dénouer, à partir du corps, des « blocages » qui sont aussi relationnels, existentiels, etc. Concrètement, le travail se fait en binômes où chacun est alternativement thérapeute (assis sur une chaise) et patient (allongé sur une table de massage). Une fois déterminée la partie du corps du



patient par laquelle le travail va commencer, par exemple l'épaule ou le ventre, la main du thérapeute touche cette partie horizontalement et verticalement.

L'horizontale renvoie aux mouvements possibles des tissus touchés dans les quatre directions : vers le Sud, le Nord, l'Est et l'Ouest. Pour prendre la mesure de la fluidité des mouvements possibles en cet endroit du corps, le thérapeute propose aux tissus une poussée très légère dans chacune des quatre directions. Fréquemment, le mouvement se bloque dans l'une d'elles. Il s'agit alors pour le thérapeute de pousser très légèrement, presque imperceptiblement, jusqu'au point où, en réponse à cette poussée, le patient éprouve des sensations qui restent dans une zone d'expérience relativement confortable, mais qui lui sont inconnues. Si la poussée du thérapeute est trop forte, il sent en général un micro « saut » sous sa main, une discontinuité dans la fluidité du mouvement des tissus. C'est cette discontinuité qu'il s'agit d'explorer par des micro-mouvements. Très souvent, le patient témoigne alors d'émotions et de sensations étranges pour lui, porteuses de résonances fortes dans d'autres parties de son corps : réchauffements, sensation que « ça circule », vertiges, picotements, etc. Ces sensations débouchent aussi et surtout sur l'émergence d'éléments biographiques oubliés ou qui se trouvent associés de manière nouvelle.

La verticale renvoie, quant à elle, à l'expérience d'une différence de fluidité du mouvement des tissus suivant que la pression exercée par le thérapeute passe d'un contact très appuyé à un effleurement imperceptible. Pour former les participants débutants, l'exercice suivant est proposé. Ceux-ci, assis en cercle, sont invités à poser leur main détendue sur leur propre genou jusqu'à sentir qu'elle le nappe comme du chocolat chaud. Ce type de suggestion de relaxation ayant favorisé une certaine indistinction de la sensation de limite entre la main et le genou, les participants sont invités à repérer les mouvements horizontaux de surface (Nord, Sud, Est, Ouest) et à prendre conscience des résonances de leur toucher dans d'autres parties de leur corps. Puis on leur propose d'augmenter très légèrement la pression de leur main jusqu'à sentir qu'ils accèdent à une « couche » différente du genou. Sur la deuxième couche, les mouvements horizontaux sous leur main sont en général différents : par exemple, la fluidité n'est pas bloquée dans la même direction que dans la première couche. Cette expérience des couches est très individuelle : en augmentant très progressivement la pression de leur main, certaines personnes différencient deux couches en profondeur, d'autres quatre ou cinq. Ensuite, les participants sont invités à alléger la pression jusqu'au moment où ils ne sont plus tout à fait sûrs d'être en contact avec leur genou. Sur cette nouvelle couche, ils explorent à nouveau la fluidité des mouvements dans les quatre directions. Puis ils sont invités à alléger encore, toujours très progressivement, et se retrouvent dans la situation étrange d'avoir leur main à quelques millimètres au-dessus de leur genou, de continuer à sentir des mouvements, des fluidités et des blocages sous leur main, comme s'ils touchaient des tissus matériels, et également de continuer à sentir dans leur genou et dans leur corps entier des réactions à leur propre toucher de cette couche invisible expérimentée. En s'éloignant très progressivement leur main, ils peuvent sentir un certain nombre de ces couches invisibles successives.

- 15 Dans les premiers temps, cette expérience, que j'ai moi-même souvent vécue, suscite des réactions fort diverses, qui vont de « alors, ces histoires de corps énergétique, c'est vrai ? ! » à « ce n'est pas possible, il y a une tromperie quelque part ! » en passant par « c'est absurde mais puisque je suis venu jusque-là, autant jouer le jeu pour voir où il mène ». Les formateurs invitent alors à ne pas être « trop dans la tête », c'est-à-dire à se

centrer sur l'expérience et non sur un savoir préalable, qu'il soit physiologique ou lié à l'une ou l'autre symbolologie du corps. Les expériences sont partagées en détail lors des retours en grand groupe où les débutants ont la surprise d'entendre d'autres participants décrire, en tant que thérapeutes ou en tant que patients, des sensations analogues et parfois plus étranges que celles qu'ils ont eux-mêmes vécues. Un nouveau corps décrit-prescrit se forme ainsi à travers ces échanges, également alimentés par des anecdotes exemplaires rapportées par les animateurs ou des participants plus chevronnés : un corps « énergétique » en trois dimensions constitué de couches débordant les limites du corps physique et où ce qui est à soigner peut être localisé horizontalement dans certaines directions et verticalement dans certaines couches intérieures ou extérieures invisibles. Dans la mesure où des expériences émotionnelles fortes et parfois déstabilisantes sont relativement fréquentes, les participants sont encouragés à poursuivre le travail (et à ancrer le nouveau *sensorium*) après le stage, en échangeant des séances de *Body Harmony* de manière informelle, en petits groupes de co-formation.

En elle-même, l'efficacité de cette technique est comparable à celle de nombreuses thérapies psychocorporelles. On peut mentionner rapidement des effets physiques divers comme un redressement de la posture, un sentiment de bien-être corporel qui peut être durable, parfois une plus grande amplitude des mouvements des membres, etc. Quant aux effets psychologiques associés, ils consistent souvent en des remises en cause profondes d'habitudes et de représentations de sa propre vie. Par exemple, un participant se plaignant que ses amis ne le comprennent pas semble réaliser pour la première fois, après une séance, qu'il peut changer d'amis ; un autre rapporte qu'il a changé d'opinion politique après un stage. Quoique ces résultats ne soient pas négligeables, les propos recueillis me suggèrent que, en elle-même, la découverte et l'exploration d'un nouveau *sensorium* est un motif au moins aussi important d'engagement durable dans cette pratique.

## Une pluralité de corps capacitaires chez le même sujet ?

- 16 Dans quelle mesure ces éléments expérientiels peuvent-ils être compris à travers les notions de corps capacitaire et d'outils de corps, sur fond d'interactions entre corps vivant, corps vécu et corps décrit-prescrit ? Il est clair que poser cette question suppose de renoncer d'emblée à une validation expérimentale directe *via* une mesure des couches invisibles. Dans une perspective clinique, la validation est intersubjective ; elle repose sur l'efficacité du soin selon le patient au regard de la conformité de l'action du thérapeute à la technique. On doit aussi, me semble-t-il, renoncer à réduire ces expériences évoquées à un imaginaire leurrant. Si le terme d'imaginaire peut être retenu, c'est au sens d'un imaginaire social instituant (Castoriadis, 1975) ou construisant la réalité vécue (Berger et Lückmann, 1986) dans une culture donnée, y compris la réalité sensorielle, le *sensorium*. Je proposerai ainsi de considérer que, en se formant à cette technique, le sujet fait l'expérience de transformations de ses capacités corporelles de percevoir (des couches invisibles) et d'agir (sur ces couches). Dans cette perspective, on peut transposer au sujet qui se forme au *Body Harmony* les remarques déjà citées de Paintendre et Andrieu (2015) à propos de l'adolescent : l'un et l'autre ont le sentiment d'un écart entre ce qu'ils pensent être capables de faire et ce que leur corps vivant peut réaliser. Tout comme une mise en situation d'activité physique nouvelle, la proposition de toucher des couches invisibles du corps permet de reconnaître, représenter, capter, intégrer dans le corps vécu un ensemble de sensations auparavant inconnues et qui, quelque soit leur caractère

surprenant, sont bien éprouvées, parfois intensément, et non pas vaguement imaginées. En quelque sorte, le passage par le *Body Harmony* ou par des techniques analogues autorise, à travers son étayage sur une cosmologie posant l'existence de couches invisibles du corps, à ouvrir le dispositif interprétatif du corps décrit-prescrit, à le « réécrire » dans le corps vécu, qui devient ainsi perméable à d'autres sensations venues du corps vivant. La même remarque peut s'appliquer à des thérapies s'appuyant sur des cosmologies encore différentes porteuses d'autres conceptions du corps et de la santé.

Pour le chercheur utilisant l'observation participante, il s'agit, si nous reprenons la distinction entre la prise et la reprise (Favret-Saada, 1985), de se laisser « prendre » suffisamment pour vivre l'expérience puis de se « reprendre » pour penser ces ouvertures autres au corps vivant. Lors de mes observations participantes, j'ai mis entre parenthèses la cosmologie de la science et de la médecine occidentale et j'ai adhéré suffisamment à l'existence de couches invisibles pour ne pas laisser mon esprit critique bloquer l'expérience. Mais, alors que j'écris ce texte, je ne décèle pas en moi de croyance en l'existence physique de ces couches - même si je sais que j'adhérerai probablement à nouveau expérimentalement à leur existence à l'occasion d'une nouvelle observation participante. Comme le disait Howes, il s'agit « d'être de deux sensoria », c'est-à-dire de pouvoir passer du *sensorium* de sa culture d'origine à celui de l'une ou l'autre (sub)culture dans laquelle on a choisi d'adhérer pour un temps. On trouve aussi en anthropologie francophone des exemples de cette posture notamment chez Arnaud Halloy (2007) et Nancy Midol (2010). Personnellement, j'ai pu faire l'expérience d'être de trois sensoria à travers mon observation participante de relativement longue durée dans le réseau du *Body Harmony* et, également dans celui du core-chamanisme de Michaël Harner (Lesourd, 2014). D'autres participants, « ethnologues à l'état pratique » que j'ai rencontrés, se sont immergés dans un nombre de cosmologies différentes plus important. On peut ainsi considérer que le pluralisme thérapeutique, en ce qu'il est porteur d'une pluralité de cosmologies et de descriptions-prescriptions du corps, débouche sur l'expérience successive ou alternée d'une pluralité de sensoria, une pluralité de formes d'attention à ce qui émerge du corps vivant et, partant, une pluralité de corps capacitaires chez le même sujet - ou d'une pluralité d'accès différente du même sujet à son corps capacitaire.

## Des outils de corps « énergétique »

- 17 On peut également considérer que le *Body Harmony*, comme d'autres techniques, fournit au participant, pour lui permettre d'identifier des capacités émergentes de son corps, des outils de corps : des repères co-construits à partir de l'expérience corporelle du participant et des interprétations proposées par un tiers plus expert et enracinées dans sa cosmologie sous-jacente.

Les outils de corps construits en *Body Harmony* me semblent tout d'abord permettre d'accéder à l'appréhension de couches invisibles. Que se passe-t-il pour que le participant passe du *sensorium* habituel, où il ne ressent qu'il touche la peau d'autrui que lorsqu'il la touche physiquement, à un autre *sensorium* où la sensation de toucher cette peau persiste alors que la main n'est plus en contact ? Dans ma description de la découverte de couches invisibles au-dessus du genou, j'ai mentionné que le participant peut accepter de considérer l'expérience comme une sorte de jeu. En cela, il accepte déjà de se situer dans une relative mise en suspens du *sensorium* habituel.

Cependant, cette disposition ludique se défait rapidement lorsque, en position de thérapeute, il touche le corps d'un patient qui témoigne d'émotions à prendre « au

sérieux » et qui, se dit le thérapeute débutant, a besoin d'un « réel » accompagnement. La réapparition de ce sérieux et de ce réel, qui réfèrent à la cosmologie occidentale pour laquelle il n'existe pas de couches invisibles du corps, peut stopper net l'expérience : le doute s'accroît et les mains ne sentent plus les micro-mouvements, pulsations et palpitations des couches. Afin de continuer à travailler sur elles, il faut ancrer plus profondément la mise en suspens du *sensorium* habituel et s'autoriser à déplacer l'accent de sérieux et de réalité vers un autre *sensorium*. Pour opérer ce déplacement, le thérapeute qui doute est encouragé à considérer l'expertise de son patient quant à son propre corps. Le patient, également acteur de la séance, peut demander une augmentation ou un allègement de pression si la main du thérapeute se trouve sur un point ou dans une couche trop inconfortable ; il peut réguler l'intensité des régions d'expérience qu'il explore. Ainsi, le thérapeute se rassure, soutenu par les formateurs prêts à intervenir au besoin et par les échanges en grand groupe qui soulignent la pertinence du travail accompli. Progressivement, le thérapeute intègre que moins il est « dans la tête », plus il sent les couches invisibles et peut y travailler finement sans mettre son patient en danger.

En termes expérientiels, un état de conscience qu'on peut qualifier d'oniroïde apparaît alors et s'approfondit (Lesourd, 2016). Le corps-à-corps s'élargit aux dimensions d'une sorte de rêve éveillé à deux, à la fois tactile et visuel. Encouragé à partager les sensations et images déroutantes qui lui viennent, le thérapeute peut se laisser « voir » des couleurs, des formes, des textures dans ou autour du corps du patient, ce que celui-ci rectifie ou commente : par exemple, « j'ai une impression comme de la porcelaine bleue dans ton épaule » a pu renvoyer le patient à un moment de sa vie où il s'était démis cette épaule et au nœuds d'affects qui l'agitaient à ce moment-là et restaient non élaborés.

En somme, les outils de corps qui favorisent la mise en suspens du *sensorium* habituel et le déplacement vers un autre *sensorium* sont bien semi-interprétatifs et semi-expérientiels comme décrit par Paintendre et Andrieu. Ils apparaissent constitués par le nouage, d'une part, des interprétations et suggestions d'autrui (les formateurs en *Body Harmony* et le groupe des participants), légitimées par une cosmologie où le corps comprend des couches invisibles et, d'autre part, par des gestes intérieurs de mise en suspens - lesquels ouvrent à des sensations inusitées et prêtes à prendre forme dans un nouveau cadre interprétatif et qui, s'intériorisant dans le corps vécu du sujet, lui donnent accès à un nouveau *sensorium*, visibilisent autrement son corps capacitaire.

## Perspectives

- 18 À titre programmatique, on peut envisager, tout d'abord, d'inviter l'émersiologie à tenir compte des variations du corps décrit-prescrit apportées par l'anthropologie des sens et, réciproquement d'approfondir cette dernière par la focale émersiologique sur les relations entre corps vécu et corps vivant. Ensuite, l'étude de la construction d'outils de corps ancrés dans des cosmologies hétérogènes peut être entreprise à partir de ressources plurielles à faire dialoguer à la mesure de la complexité et du caractère élusif de l'objet interrogé. Enfin, les explorations des sujets s'engageant dans le pluralisme thérapeute questionnent, au plan éducatif, aussi bien la compréhension que l'accompagnement des parcours de vie et de santé de personnes dont la *Bildung* se présente comme alternance ou comme succession de plusieurs *sensoriums*. Comment, en effet, ces sujets pourraient-ils trouver écho à leurs cheminements dans des cosmologies

expérenciées multiples lorsqu'ils sont écoutés par un chercheur ou un accompagnant qui n'en admet qu'une seule ?

Comme le souligne Rossi :

« Les professionnels ne peuvent faire l'économie de nouvelles interrogations et de nouvelles alliances, qui les amènent à manifester un intérêt croissant pour l'humain, pour les questionnements théologiques et spirituels ainsi que leur répercussion sur l'état de santé » (2007, p. 23).

- 19 De ce point de vue, les cosmologies étranges qui sous-tendent une partie de l'offre de soin actuelle peuvent être pensées moins comme des dangers d'aliénation que comme autant d'occasions d'exploration des émergences du corps vivant et de formation de soi.

---

## BIBLIOGRAPHIE

- Andrieu, B. (2012). *L'autosanté. Vers une médecine réflexive*. Paris : Armand Colin.
- Andrieu, B. (2016). *Émersiologie*, t. 1 : Sentir son corps vivant. Paris : Vrin.
- Benoist, J. (2000). *Soigner au pluriel. Essai sur le pluralisme médical*. Paris : Karthala.
- Bergé, C. (2005). *Héros de la guérison. Thérapies alternatives aux États-Unis*. Paris : Synthélabo.
- Berger, P., et Lückmann, T. (1986). *La construction sociale de la réalité*, Paris, Méridiens Klincksieck.
- Castoriadis, C. (1975). *L'institution imaginaire de la société*. Paris : Le Seuil.
- Champion, F. (1990). La nébuleuse mystique-ésotérique. Orientations psychoreligieuses des courants mystiques et ésotériques contemporains. In F. Champion et D. Hervieu-Léger (Dir.). *De l'émotion en religion. Renouveaux et traditions*. Paris : Centurion, pp. 17-69.
- Colon, P.-L. (2011). Écoute, bruit et environnement : une incursion dans l'anthropologie des sens. *Uzance*, vol. 1, pp. 8-24.
- Drouin-Hans, A.-M. (2007). L'homme, un être soigné. *Le Portique*, 4-2007 [En ligne] sur : <http://leportique.revues.org/933>.
- Fabre, M. (1994). *Penser la formation*. Paris : PUF.
- Favret-Saada, J. (1985). *Les mots, la mort, les sorts*. Paris : Gallimard.
- Halloy, A. (2007). Un anthropologue en transe. Du corps comme outil d'investigation ethnographique. In J. Noret et P. Petit (Dir.), *Corps, performance, religion*. Paris : Publibook, pp. 87-115.
- Jeffrey, D. (1998). *Jouissance du sacré. Religion et postmodernité*. Paris : Armand Colin.
- Le Breton, D. (2007). Pour une anthropologie des sens. *VST - Vie sociale et traitements*, 2007/4, (96), 45-53.
- Le Breton, D. (2006). *La saveur du monde*. Paris : Métailié.
- Lesourd, F. (2014). Autoformation et pluralisme thérapeutique. *Pratiques de formation/Analyses*, 64-65, 115-132.

- Lesourd, F. (2016). Le rêve comme technique du corps dans une thérapie alternative. In N. Burel (Dir.), *Corps et méthodologies. Corps vivant, corps vécu, corps décrit*. Paris : L'Harmattan, pp. 217-229.
- Mauss, M. (1936). Les techniques du corps. *Journal de Psychologie*, XXXII, 3-4.
- Midol, N. (2010). *Écologie des transes*. Paris : Téraèdre.
- Nathan, T. (2012). Manifeste pour une psychopathologie scientifique. In T. Nathan et I. Stengers, *Médecins et sorciers*. Paris : La Découverte, pp. 7-115.
- Paintendre, A. et Andrieu, B. (2015). Le corps capacitaire des adolescent(e)s : une émergence du vivant dans leur perception du STEP, *STAPS*, 2015/2 (108), 49-59.
- Rossi, I. (2007). Quêtes de spiritualité et pluralisme médical : reconfigurations contemporaines. In Durisch-Gautier, Rossi et Stolz, *Quêtes de santé. Entre soins médicaux et guérisons spirituelles*. Genève : Labor et Fides, pp. 5-30.
- Shusterman, R. (2008). *Conscience du corps. Pour une soma-esthétique*. Paris : L'Éclat.

## NOTES

1. . À noter que, sans revenir sur l'importance de la réception sociale des sensibles, les auteurs envisagent en conclusion que, dans une perspective autoformatrice, l'adolescent puisse également être son propre interprétant et constituer lui-même ses outils de corps en fonction de sa noosphère.
2. . Le lecteur trouvera dans Andrieu (2016) une discussion générale de la perspective « neurophilosophique » de l'auteur articulant un grand nombre de publications antérieures.

---

## RÉSUMÉS

En s'appuyant sur une observation participante dans le cadre d'une formation à une thérapie alternative travaillant avec des « énergies » invisibles, l'auteur mobilise la notion de corps capacitaire et le regard éloigné d'une anthropologie des sens pour interroger les nouvelles modalités de formation de soi, à travers les occasions d'exploration d'autres rapports au corps qui se multiplient dans le pluralisme thérapeutique contemporain.

By leaning on a participating observation within the framework of a training in an alternative therapy working with invisible « energies », the author mobilizes the notion of capability body and the distant glance of an anthropology of the senses to interrogate the new modalities of cultivation of oneself, through the occasions of investigation of the other relationships with the body which multiply in the contemporary therapeutic pluralism.

## INDEX

**Mots-clés** : corps capacitaire, anthropologie des sens, pluralisme thérapeutique, formation de soi.

**Keywords** : capability body, anthropology of the senses, therapeutic pluralism, cultivation of oneself.

## AUTEUR

**FRANCIS LESOURD**

Laboratoire Experice, Université Paris 8