

Zeitschrift: Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Herausgeber: Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Band: 79 (1991)

Heft: 6-7

Artikel: Thérapies : le corps e(s)t l'esprit

Autor: Ricci Lempen, Silvia

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-279724>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Thérapies : le corps e(s)t l'esprit

Les femmes sont pour l'instant les principales consommatrices de thérapies mettant en jeu le lien entre le physique et le psychique. Si les hommes s'y mettaient, on se comprendrait mieux...

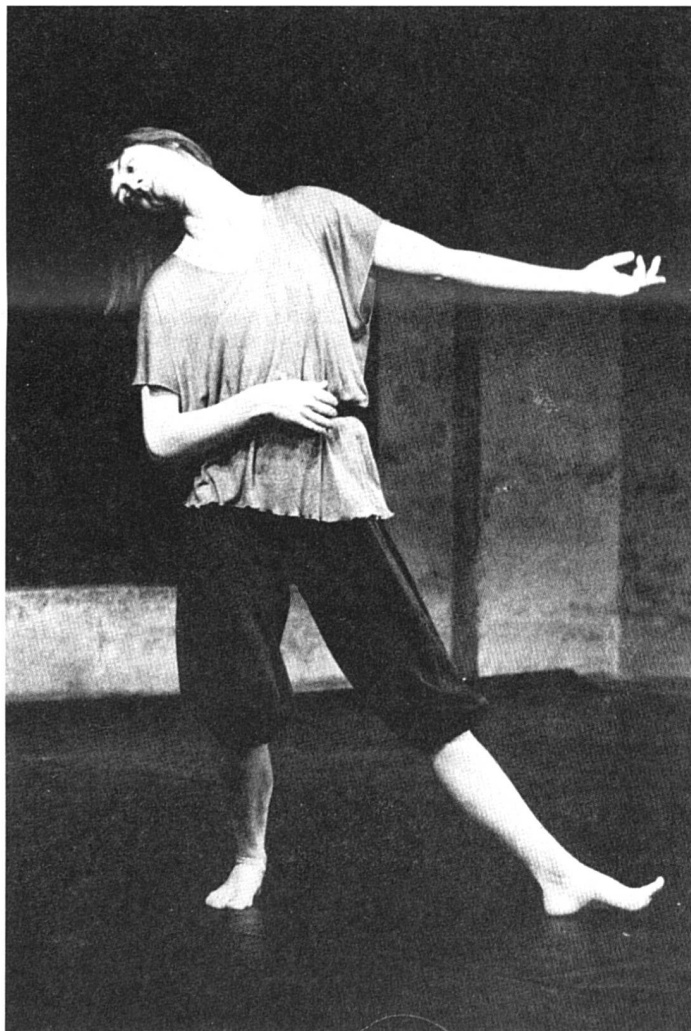
Pour commencer, un peu de philosophie, et pas n'importe laquelle, je vous prie, puisque c'est Platon lui-même que nous allons déranger un moment dans sa contemplation des idées éternelles afin qu'il daigne nous fournir l'amorce de cet article.

Or donc Platon, analysant dans le *Phédon* le rapport de l'âme avec le corps, le présente comme un rapport d'emprisonnement de l'une dans l'autre, comme un enchaînement de l'une à l'autre, qui souille et alourdit l'âme, et dont il convient que le philosophe s'exerce à se libérer déjà pendant sa vie terrestre, en se détachant des plaisirs et des peines, avant la libération définitive de la mort.

L'âme et le corps ont des origines différentes, appartiennent à deux mondes radicalement séparés : le monde des idées et le monde de la vie, le monde du divin et celui de la matière. La plus haute finalité à laquelle puisse aspirer l'être humain est de rejoindre le monde du divin, de s'absorber dans la contemplation des idées, en se dégageant des liens avilissants du monde corporel.

La philosophe italienne Adriana Cavarero montre, dans un petit livre lumineux qui fait fureur en ce moment parmi les féministes de la péninsule*, à quel point la doctrine platonicienne de la scission originelle entre âme et corps a marqué toute l'histoire de la philosophie occidentale, et a contribué à en exclure les femmes, rejetées du côté de la matière et de la naturalité, du côté d'un monde sans communication avec celui de la pensée.

Elle montre aussi – et c'est le propos central de l'ouvrage – que la revalorisation philosophique du féminin ne passe pas par



Le corps, lieu indéracinable de la vie intérieure. (Photo A. Nordmann, tirée de *Fous de Danse*, Ed. Autrement, juin 1983)

un plus libre accès des femmes aux formes traditionnellement masculines de la pensée, fondées sur un clivage absolu entre l'esprit et la chair, mais bien par la recomposition de l'unité originelle des deux dimensions. Par ailleurs, redonner sens au corps comme lieu indéracinable de la pensée et de la contemplation, c'est aussi reconnaître le

rôle essentiel de la différence sexuelle dans la vie de l'esprit.

Un peu de philosophie, disais-je. Restons-en là. Mais cette entrée en matière (vous avez repéré le jeu de mots?) m'a paru indispensable pour situer le propos de cet article. L'existence d'un rapport intrinsèque (le contraire d'une simple juxtaposition) entre le corps et l'esprit n'est pas toujours allée de soi dans notre civilisation occidentale. Aujourd'hui, le sujet est à la mode, surtout dans le domaine thérapeutique : par exemple, la Société suisse de psychiatrie organisait, fin mai, à Lausanne, deux journées de perfectionnement sur le thème « Le corps en psychiatrie », ce qui constituait une nouveauté absolue.

Eclaireuses d'une nouvelle culture?

Or, ce que l'on constate, c'est que les femmes affichent pour l'instant un intérêt beaucoup plus marqué que les hommes pour les nouvelles thérapies mettant en jeu le corps. Faut-il ne voir là que le dernier avatar de la fameuse équation : femme = nature, que l'on a si souvent invoquée au cours des siècles pour interdire aux femmes de participer à l'élaboration de la culture? Ou ne faut-il pas plutôt interpréter ce phénomène, au contraire, comme une démonstration du rôle d'éclaireuses que jouent les femmes dans la création d'une culture nouvelle? C'est en tout cas l'opinion de Nicole Gygi, animatrice du centre « Art et mouvement » à Genève : « Les femmes ont une fonction

de guides. Les hommes suivront...»

Certains hommes, du reste, suivent déjà. Prenons le cas de l'eutonnie, cette technique de « mise en harmonie » du tonus physique, axée notamment sur la décomposition lente du mouvement, qui « fait parler » les parties muettes du corps... et aussi, dans bien des cas, les zones muettes de l'âme. Ses adeptes étaient autrefois très majoritairement des femmes.

Aujourd'hui, Suzanne Mac Donald, eutoniste à Vevey, reçoit dans son cabinet une clientèle par moitié masculine. Pour la plupart, il est vrai, ces hommes sont envoyés par le médecin traitant (généraliste ou psychiatre, la sensibilisation est très nette dans la profession), alors que les femmes viennent aussi spontanément. Mais enfin, ils viennent, ils osent faire une démarche de recherche corporelle culturellement marquée comme féminine, et souvent c'est la révélation ! « Les femmes connaissent leur corps mieux que les hommes, c'est vrai, mais elles s'en méfient aussi, il leur en a déjà fait tellement voir ! Tandis que les hommes le découvrent tout d'un coup, avec une spontanéité, une réceptivité que les femmes ont perdu... »

L'itinéraire personnel de Suzanne Mac Donald a été marqué par le plus féminin des vécus corporels, celui de la grossesse. Ayant traversé la sienne dans des conditions problématiques, dans les années 60, la jeune physiothérapeute se spécialise dans les cours de préparation à l'accouchement, qui faisaient à l'époque encore relativement figure de nouveauté. « Je voulais aider les femmes à appréhender différemment la douleur, comme quelque chose qui leur appartient, qui ne leur tombe pas dessus de l'extérieur. » Mais si la grossesse est évidemment une expérience privilégiée pour le travail psycho-physique, cela ne signifie nullement que des vécus proprement masculins ne s'y prêtent pas.

Même remarque à propos d'une autre des activités de l'eutoniste, qui anime, en tandem avec une femme médecin, et sous la supervision d'une femme psychiatre, un groupe de thérapie mixte pour des femmes entre 45 et 60 ans qui doivent affronter les deuils caractéristiques de cette tranche d'âge au féminin : émancipation des enfants, vieillissement physique, désillusion quant à la réalité de l'amour romantique, solitude à la suite d'un divorce ou d'un veuvage, ou consolidation, pour les célibataires, d'une solitude qu'on avait espéré provisoire, renoncement définitif à une activité professionnelle ou difficultés liées au

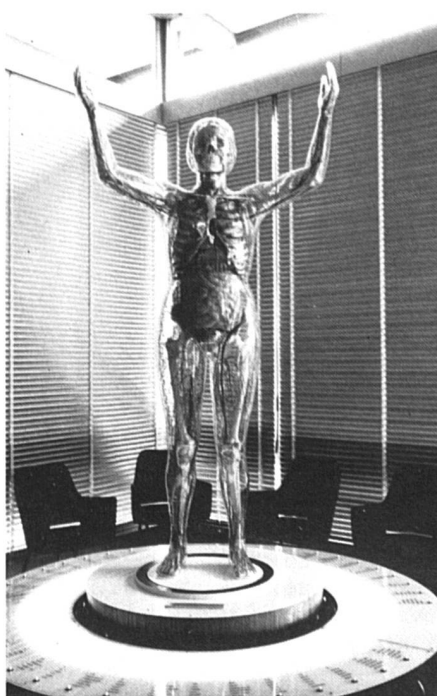


Défaire l'association homme = mental. (Photo Helena Mach)

recyclage... Des groupes sur le même modèle, mais au masculin, seraient parfaitement concevables, tant il est vrai que les hommes aussi ont leurs propres deuils à faire. Mais la construction d'un espace de complicité de ce type ne fait pas (encore ?) partie de leur culture.

Ciel, ma virilité !

Pour Carmen Merz, thérapeute en psycho-corporel à Genève, l'association du masculin au mental (par opposition au physique) continue à bloquer beaucoup d'hommes dans la découverte de leur corps. Ils ont peur de se déviriliser. Et puis, apprendre à sentir, sortir de la compulsion



Travailler la verticalité. (Photo OMS, « La femme transparente »)

du faire qui caractérise notre civilisation technologique, c'est chercher à retrouver l'enfant en soi, une démarche socialement beaucoup plus difficile pour un homme que pour une femme.

Mais Carmen Merz note, comme Suzanne Mac Donald, que les choses sont en train de changer, que sa clientèle masculine s'étoffe.

« Et quand ils s'y mettent, alors, ils sont moins cul-

pabilisés que les femmes ! Celles-ci craignent toujours qu'une thérapie psycho-corporelle soit perçue comme un luxe par l'entourage, ou alors soit jugée comme dévalorisante (« évidemment, elle n'a rien d'autre à faire de ses journées... »).

Les hommes qui entreprennent ce type de démarche, eux, se prennent au sérieux, et sans complexes. »

L'offre de thérapies basées sur la relation corps/esprit est désormais très abondante sur le marché.

Ces thérapies ont en commun de viser à réparer ce que les thérapeutes que j'ai rencontrés appellent une « amputation », une « mutilation » de la personne : il s'agit de « restaurer le corps dans sa fonction archaïque de communication », d'en faire de nouveau une « maison habitée », de lui « redonner la parole ».

Ce qui distingue ces thérapies entre elles, outre les techniques utilisées, c'est le sens dans lequel y est impliqué l'« esprit », terme que j'ai utilisé jusqu'ici, par commodité, de manière indifférenciée. Parfois, c'est la dimension spirituelle proprement dite (l'accès au divin, l'union avec le cosmos) qui est explicitement incluse dans le continuum psycho-physique que la thérapie cherche à reconstituer, parfois il s'agit simplement du psychisme dans un sens psychiatrique classique, sans que cette option préjuge, par ailleurs, des expériences spirituelles qui peuvent être activées.

L'eutonnie, en particulier dans son utilisation conjointe avec la psychothérapie, peut partir d'une souffrance physique et aider le/la patient-e à prendre conscience qu'il s'agit de la somatisation d'un choc émotionnel.

La résistance à cette prise de conscience peut être très forte, tant il est vrai que la morale du « serrer les dents », que nous avons toutes et tous plus ou moins apprise, s'accommode mieux du symptôme physique que de la reconnaissance de la défaillance psychique qu'il exprime.

Les métaphores du corps

Même en l'absence de souffrance, l'observation du corps et de ses sensations peut fournir des métaphores qui font émerger certains états psychiques: la perception d'un espace physique intérieur vide peut induire la perception, jusque-là occultée, d'un vide psychique. Une cliente de Suzanne Mac Donald s'aperçoit que c'est systématiquement quand elle est assise à table en face de son mari qu'elle se tient les épaules affaissées...

La thérapie «intégrale» de Carmen Merz – qu'elle pratique notamment avec des groupes de femmes dans le cadre du Centre F-Information – utilise également l'approche sensorielle et les images qu'elle permet de développer pour amener l'individu à améliorer sa connaissance de soi. Par exemple, l'exploration de certaines oppositions dans le vécu psychique (tension/détente, donner/recevoir, contact/refus, liberté/limitation) peut être menée à bien à travers des gestes dans l'espace (ouvrir/fermer, pousser/tirer...).

Mais cette jeune femme à qui l'on avait prêté, à l'âge de 20 ans, une vie en chaise roulante et qui, pour s'en sortir (avec succès) a tâté du yoga, de la «gentle dance», de la méditation corporelle, de l'aromathologie et de la graphologie, utilise un langage un peu différent de celui de l'auto-niste. Pour elle, le retour au corps est un retour à la «source» existentielle, au «centre» de la personne, un moyen de retrouver une relation équilibrée avec l'environnement, y compris dans sa dimension transcendante.

«Je définis ma thérapie comme une thérapie intégrale parce que, pour moi, on ne peut pas dissocier le corporel, le psychique et le spirituel. Il y a une unité fondamentale, originelle. Ce qui m'intéresse, c'est de relier les choses, de chercher des correspondances.»

Par exemple, elle travaille avec les «harmonisants» du Dr Bach, que l'on fabrique en laissant macérer certaines plantes dans de l'eau de source. L'eau s'imprègne des «vibrations» de la plante. Chaque «harmonisant» possède des propriétés différentes, qui correspondent à des états d'âme, et qui aident la personne à retrouver son harmonie spirituelle perturbée.

Evidemment, il faut y croire. «Mais je ne force personne à accéder à des dimensions qui ne l'intéressent pas. Tous les vécus peuvent coexister, il y a partout un grain de vérité...»

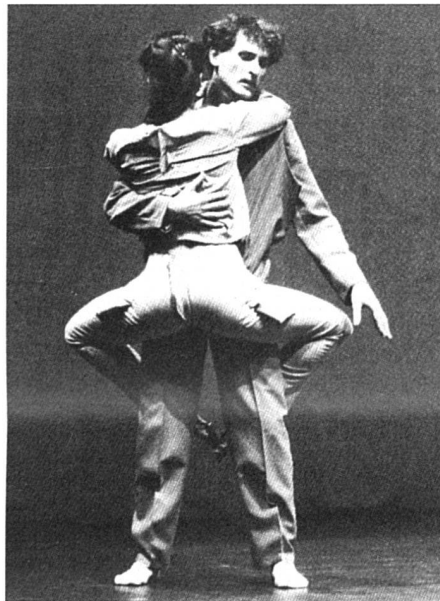
Comme des transformateurs

Pour Nicole Gygi, créatrice d'une méthode de «danse évolutive» qui vise à la croissance intérieure de l'individu sur la base du schéma corporel, nous sommes

comme des «transformateurs»: «D'une part, le corps nous enseigne la verticalité centrée, l'alignement sur l'axe de la planète, l'intégration au monde; d'autre part, la conscience vient informer la matière corporelle dans son aspiration vers le divin.»

Vous ne voyez pas très bien? Alors suivez-moi dans les locaux d'«Art et Mouvement», à la rue Alcide-Jentzer, à Genève, où Nicole Gygi m'a fait bénéficier d'une esquisse de démonstration pratique...

La salle est immense, ou plutôt paraît immense à cause des miroirs qui recouvrent complètement deux des parois en vis-



Recoudre les blessures de la guerre des sexes. (Photo A. Nordmann, tirée de *Fous de Danse*, Ed. Autrement, juin 1983)

à-vis. Outre à créer un effet de profondeur sans doute bénéfique pour la recherche intérieure, ces miroirs permettent aussi à l'animatrice de rester en contact visuel avec celles/ceux de ses client-e-s qui, lors des premières séances, ne supportent pas qu'on regarde leur corps.

Je m'étends sur le sol, sur le dos. Après une première série de mouvements exploratoires, Nicole Gygi me prend la tête entre les mains, la soulève légèrement, exerce délicatement de petites torsions en me demandant d'essayer de sentir les répercussions de ces torsions au niveau du bassin. «Beaucoup de personnes n'arrivent pas à sentir le lien entre la tête et le reste du corps. Dans ces cas-là, leur tête ne pèse pas entre mes mains, elle paraît comme vide.»

N'étant pas, pour ma part, une néophyte dans ce genre d'observation, je fais état de sensation assez nettes, que Nicole Gygi commente, tout en me précisant qu'elle ne le ferait pas, ou en tout cas pas dans les mêmes termes, si j'étais une cliente normale, et pas une journaliste en cours d'enquête, le principe étant de laisser les gens découvrir tout seuls leurs images et leurs significations propres.

Sacré sacrum

«Le sacrum, ce petit os en triangle légèrement incurvé au bas de la colonne vertébrale, a pour fonction de protéger l'énergie vitale. Les Orientaux disent qu'il abrite le kundalini, un serpent lové qui se déploie quand la personne évolue.»

Nicole Gygi m'explique aussi que, originairement, la ceinture du bassin est celle de la solidité et de la protection, et la ceinture des épaules celle de la mobilité. Une des causes du mal-être des gens réside souvent dans l'inversion des rôles des deux ceintures.

Autre inversion fréquente, celle entre la fonction de la périphérie et celle du centre du corps. La périphérie devrait être le lieu de l'ouverture, de la souplesse, de la perméabilité au monde et aux autres, l'axe central du corps devrait être le lieu de la structuration de la personne.

L'inversion entraîne une dégradation des deux fonctions, une rigidification de la périphérie et une fragilisation du centre.

On peut la découvrir en soi, par exemple, en marchant très lentement d'un bout à l'autre de la salle et en observant les différentes phases de chaque pas. «Quand les gens marchent en faisant une espèce de roulement des hanches et des épaules, en contournant le plancher pelvien, cela peut vouloir dire qu'ils ou elles évitent de mettre en jeu le centre de leur personne.»

Forteresse vide

Mous dedans et durs dehors, déliquescents de l'être et rigides de la cuirasse, nous le sommes sans doute toutes et tous un peu, à des degrés divers. Se reconstruire de l'intérieur (physiquement et psychologiquement, les deux allant ensemble), n'est pas une mince affaire, car il faut accepter de passer provisoirement par une phase de destruction, de lâcher-prise total. Apparemment, c'est un peu (un peu!) moins difficile pour les femmes que pour les hommes, culturellement entraînés à toujours privilégier l'action plutôt que la réceptivité. A moins qu'une expérience traumatisante ne vienne casser certains comportements typiquement masculins: Nicole Gygi, qui travaille, entre autres, avec des toxicomanes, note que ces derniers sont souvent plus évolués et plus sensibles, sur le plan corporel, que la moyenne des hommes...

Laissons le mot de la fin à Carmen Merz: «Si les hommes s'y mettaient, on se comprendrait mieux.» Une manière de dire que recoudre l'unité du corps et de l'esprit (dans toutes ses acceptions) aiderait aussi à recoudre les blessures de la guerre des sexes.

Silvia Ricci Lempen

*Adriana Cavarero, *Nonostante Platone: Figure femminili nella filosofia antica*, Editori Riuniti, 1991.