

IMAGE DU CORPS SCHEMA CORPOREL ET MESSAGES-BIEN-ÊTRE



Note : La compréhension des concepts image du corps et schéma corporel fait partie des fondamentaux que tout praticien en massages-bien-être se doit d'aborder, de questionner et d'explorer.

Relier le bien-être aux notions d'image du corps et de schéma corporel apparaît aujourd'hui comme une évidence.

La perception que chacun a de son corps et des représentations psychiques qu'il suscite soulignent la complexité de cette relation. Et c'est précisément cette conscience singulière de son corps, cette conscience des mouvements intérieurs qui le façonnent, cette conscience de la connaissance de ce qui le traverse, qui nourrit l'état d'être... et de bien-être.

Comment pouvons-nous accéder à cet état de bien-être si la conscience ne participe pas à la connaissance du corps que nous sommes ? Comment notre corps peut avoir une perception de lui-même et participer de ce fait au bien-être général ?

A partir de ces quatre termes, image de soi, schéma corporel, connaissance et conscience, le projet de cette publication est de clarifier et de dénouer ce qui peut l'être et de participer ainsi, très modestement, à la mise en valeur du corpus "corps et bien-être" qui suscite un large questionnement dans la formation des professionnels de l'accompagnement et dans la pratique journalière avec les clients.

La complexité d'un tel sujet nécessite le plus de fluidité possible et la forme d'un rédactionnel basé sur le mode questions/réponses semble le plus adapté.

Les propos évoqués dans cette publication viennent rencontrer, à partir d'observations personnelles, des grands concepts et hypothèses formulés en psychologie comportementaliste, humaniste, en neurologie et en psychanalyse.

Soulevons ensemble un coin du voile et sans dogmatisme abordons ce sujet dont les connexions, j'en suis conscient, se multiplient à l'infini.

Commençons par définir les notions d'image du corps et de schéma corporel, quelles sont-elles ?

L'image du corps est ce que nous nous représentons de notre corps. Cette image n'est pas innée : elle est élaborée et construite. Elle est chargée de notre histoire et de nos interprétations.

L'image de notre corps se conçoit dans notre esprit, selon notre propre grille de lecture. Comprenons bien que les multiples injonctions, venant de notre entourage, mais aussi les croyances, les perceptions et les sensations diverses ont façonné l'image de notre corps. Celle-ci est à la croisée de notre imaginaire et de nos sensations. Passant par les sens, la subjectivité règne en maître dès lors que nous évoquons notre image du corps...

Et ce que nous supposons de celle-ci engendre bien

souvent du mal-être, des refoulements et identifications erronés. Cette collecte de ressentis, de sensations et d'impressions, questionne et fragilise régulièrement l'image que nous avons de nous, de notre corps.

Cette image du corps se modèle et se configure selon ce qui nous est renvoyé depuis notre plus tendre enfance et ce que nous saisissons et expérimentons au quotidien. La façon dont le corps apparaît à nous-même devient l'image de notre corps. Et cette image que nous endossons, à laquelle nous nous identifions est celle que nous investissons dans la relation à l'autre. Et chaque remise en cause de cette image dans notre quotidien devient source de tensions et de crispations. Bien sûr, le parcours de vie de chacun fournit et nourrit cette image du corps en valorisations et dévalorisations successives.

L'image du corps est ce que j'imagine représenter pour l'autre, pour son désir, son intérêt et son regard... Ce sont des croyances comme « je suis trop...ou pas assez », des injonctions comme « tu es...ou tu n'es pas.. », des perceptions « l'autre n'aime pas mon corps...mon corps fait naître ceci ou cela à l'autre.. », etc.

Et le schéma corporel ?

Evoquer le schéma corporel, c'est nommer le corps visible dans ses mouvements volontaires, dans ses déplacements. Le schéma corporel c'est la position du corps dans l'espace et dans le temps. La façon dont nous bougeons notre corps face à l'autre, face à un groupe, ou en fonction du temps qui passe : le vieillissement par exemple. Le mouvement du corps est aussi tributaire des informations fournies par nos perceptions, nos sensibilités, issues de la relation que nous entretenons avec l'autre dans le mouvement. Dans nos déplacements, nous communiquons avec notre schéma corporel (l'aspect visible) et notre image du corps (représentations personnelles et invisibles aux yeux de l'autre). Ceci pour dire que chacun de nous a une représentation "organisée" de son corps que nous engageons dans la relation, avec confiance ou pas.

Un corps est un sujet, une personne, que son histoire a façonné. Lorsque nous donnons à voir une attitude, un comportement, c'est une partie de notre histoire de vie que nous révélons. Et en précisant que même si une faible partie de notre corps se révèle par un mouvement, ou une attitude, c'est l'ensemble de notre parcours de vie, qui est ainsi revisité, confirmé et réactualisé.

Vous impliquez sans cesse « l'autre » dans l'élaboration d'une image du corps, dans la compréhension d'un schéma corporel, sommes-



nous si influençables ? Ou si narcissiques que cela ?

Très narcissique en effet ! Mais cela n'a rien de péjoratif. Chacun a besoin de prendre soin de son narcissisme - sans excès bien sûr ! - de son image, de soi tout simplement.

Mais si « l'autre » est omniprésent dans notre construction identitaire et relationnelle, c'est que nous sommes organisés au travers de nos sens pour être en lien avec notre environnement. Par exemple si aucun regard et aucune attention affective ne sont portés à un bébé, il dépérit...

Nous grandissons grâce au regard de l'autre. Bien sûr, la qualité ou la médiocrité de ce regard occasionnera et influencera notre image du corps et la mobilité de notre schéma corporel. Des manques peuvent surgir, des désirs d'être reconnu et entendu peuvent émerger et se focaliser.

Nous nous construisons la plupart du temps, de façon inconsciente, mais toujours en relation avec autrui. Et l'on peut s'attendre à ce que des troubles, des tensions, des manques, des insatisfactions participent à l'élaboration de notre image du corps et de notre schéma corporel.

N'oublions pas que la représentation que l'on se fait de l'autre passe par notre propre image du corps. C'est ainsi que le transfert (*1*) et le contre-transfert se nourrissent.

Existe-t-il un décalage entre l'image que l'on se fait de notre corps et ce regard que l'on pose sur une photo de nous par exemple ?

Oui, bien sûr...c'est d'ailleurs ce qui crée de la gêne souvent...L'écoute de sa voix enregistrée par exemple, de son physique sur une photo. Personne n'est insensible à ce retour et il se passe toujours quelque chose qui fragilise ou confirme, c'est selon.

Et la dynamique de conscience dans tout cela..?

Ce qui élève le niveau de conscience c'est en premier lieu de comprendre les différents mécanismes du schéma corporel et comment l'image du corps se façonne, comprendre la façon dont ils s'alimentent et influencent notre attitude, notre relationnel en tant que personne...et professionnel du massage-bien-être par exemple.

Mais ce n'est pas parce que l'on « comprend » que la prise de conscience est établie.

Elle nécessite un dévoilement de soi-même, de son lien à l'autre, de la façon, par exemple, de respecter une juste distance corporelle avec l'autre. La dynamique de conscience implique une rencontre avec la totalité de qui nous sommes sans occulter l'émotionnel, le psychisme, le sentiment d'identité, l'image du corps etc.. A chaque contact nouveau avec l'autre, l'ensemble de nos représentations est stimulée et entraîne de plus ou moins grandes agitations. Aussi est-il souhaitable, voire nécessaire, de passer par un travail personnel de connaissance de soi, ne serait-ce que pour engager avec nos clients un relationnel qui ne soit pas pollué par nos diverses et nombreuses représentations psychocorporelles.

Comment cette dynamique de conscience peut-elle influencer la relation praticien massage-bien-être et client ?

Déjà en soi, la question induit la réponse. S'il s'agit de confirmer que le degré de conscience corporelle d'un praticien en massage-bien-être est proportionnel à la connaissance qu'il a de ses mécanismes intérieurs, la réponse est oui !

Sachant que sa façon « d'approcher le corps-sujet du client, de l'interpeler au travers de ses manœuvres,

de se situer dans une proximité corporelle » est chargée de son histoire, de ses représentations, de ses croyances, de ses à priori. Du côté du client, il en est évidemment de même. Et la question se pose : comment le bien-être peut-il émerger de ces rencontres corporelles ?

Il est clair que lorsqu'une image du corps est fragilisée, elle ne peut s'apaiser et recouvrer l'équilibre que si celle-ci est accueillie sans jugement, sans intention, sans à priori...

Il y a nécessité pour le praticien en massages-bien-être de renoncer à calquer, à projeter sur le client sa vision du bien-être par exemple, ou l'orienter et l'influencer sur ce qu'il lui semblerait bon pour lui.

Les interprétations du corps de soi et de l'autre sont sans cesse imbriquées, supportées par les allers et retours permanents des transferts et contre-transferts. Aussi, lorsque le praticien en massage-bien-être libère la relation de ses intentions, l'image du corps et le schéma corporel du client disposent d'une liberté d'exploration nouvelle. Ils peuvent ainsi se réactualiser et s'équilibrer au vu de l'instant présent.

Pouvons-nous imaginer qu'un client évoluant dans ce contexte adulte-adulte, dégagé des conditionnements dans lesquels le praticien serait tenté de l'enfermer, même avec de bonnes intentions, que des modifications comportementales puissent surgir ?

Non seulement nous pouvons l'imaginer, mais il s'agit d'une possibilité réelle. Lorsqu'un client est respecté, entendu, reconnu tel qu'il est, dans « son image du corps et son schéma corporel » lorsque le praticien n'a aucune attente spécifique, ne veut rien soigner de particulier mais simplement l'accueillir là où il en est et comme il est, tous les possibles sont réunis pour qu'un profond bien-être apparaisse.

Être accueilli tel que nous sommes a une influence majeure sur notre image du corps et notre schéma corporel.

En recouvrant par exemple plus de confiance, parce que respecté tel qu'il est par l'autre, le client élaborera dans son esprit une autre image de son corps, plus apaisée, plus cohérente et plus juste.

Le bien-être est en partie la conséquence d'une élimination de croyances inhibantes sur notre corps.

La représentation que l'être humain a de son corps est la conséquence de toutes ces étapes émotionnelles et psychiques. Si celles-ci bougent, se modifient et se réactualisent, tout naturellement, l'image du corps s'en trouvera modifiée et son rapport avec son environnement (schéma corporel) se transformera. Le bien-être émerge de cette réconciliation avec soi-même.

La responsabilité du praticien en massage-bien-être est grande...

N'oublions pas que très souvent, le praticien en massage-bien-être accueille des personnes en recherche d'apaisement, d'unité, de reconnaissance c'est-à-dire d'être entendue précisément là où elles en sont. Derrière cette attente, même si elle n'est verbalisée que par des formulations telles que « besoin de lâcher-prise, d'un retour à soi, d'une recherche d'un instant de confort, de relaxation et de bien-être » les dimensions identité, unicité, respect sont à fleur de peau. Lorsque l'on aura compris que les clients viennent rechercher « un idéal individuel » que le quotidien stressant est aujourd'hui inapte à soutenir, alors en effet, nous prendrons conscience de la réelle dimension de notre métier, de son orientation et de son sens.

DEFINITIONS

L'image du corps :

« L'image du corps humain, c'est l'image de notre propre corps que nous formons dans notre esprit, autrement dit, la façon dont notre corps apparaît à nous-mêmes ».

Source : Schilder 1935

Schéma corporel :

« Représentation plus ou moins consciente que l'individu a de son propre corps en tant qu'entité statique et dynamique, position dans l'espace, posture respective des divers segments, mouvements qu'il exécute, contact avec le monde environnant ».

Source : Pierre Marchais - Glossaire psychiatrie - Ed. Masson

La bienveillance, la qualité de l'accueil, l'acceptation de l'autre tel qu'il est, la non-intention sont des éléments indispensables à l'accompagnement par les massages-bien-être, n'est-ce pas ?

Un être stressé est une personne blessée dans son équilibre, dans son image du corps, dans son schéma corporel et elle est en recherche de récupération.

Pour un temps, sa plasticité, sa mobilité, son adaptabilité sont réduites. Le stress conduit à un déficit de souplesse et de fluidité dans la relation comme dans l'action. Parfois même, certains clients se considèrent comme intrinsèquement dégradés dans leur être. Ce vécu suppose une recherche de réparation de leur image du corps. La qualité de la relation du praticien est alors précieuse. Être là, simplement là, présent, sans attente, sans pression, sans emprise.

Le praticien offre ainsi au client « des mains qui ne recherchent rien, qui ne visent aucun résultat, qui ne poursuivent aucun but, qui ne sont en quête d'aucune valorisation, qui ne sont pas là pour analyser, investiguer, diagnostiquer, qui n'ambitionnent, ne convoitent et ne courent après rien ». Le corps est si souvent objet de manipulation, de prise de pouvoir, de support, de projection et de multiples désirs de l'autre, que, lorsqu'il trouve un espace et un contenant qui ne véhiculent aucune attente, l'image du corps peut alors se reconstituer et se réhabiliter. C'est dans ce processus même de reconstruction de l'image corporelle, que le processus de bien-être prend forme.

A l'altération de l'image du corps éprouvée par le client, l'accompagnement par les massages-bien-être est une réponse précieuse. Ceci dit, elle nécessite que le praticien dispose d'une image de son corps reconnue et acceptée.

Comment répondre techniquement - en l'occurrence par le choix de certains massages-bien-être - à l'altération de l'image du corps ?

Il convient de rester prudent car c'est bien le vécu qui altère l'image du corps. Toute tentative volontaire de réparation de la part du praticien de l'image d'un corps du client est vouée à l'échec. Au client de choisir la nature du massage-bien-être qu'il souhaite recevoir, au praticien de valider ce choix, en fonction des précautions d'usage...et de laisser faire tout simplement. Les mécanismes de récupération et de restauration de l'image du corps restent encore méconnus, mais une certitude, ils appartiennent au client.

Offrir au client un accueil, de la patience, de la disponibilité, de la justesse dans la proximité corporelle c'est déjà en soi un contenant relationnel qui ne peut que favoriser croissance et réparation.

Une insistance qui aurait pour objectif de corriger et de rétablir un je ne sais quel équilibre aux yeux du praticien pourrait être rapidement vécu comme intrusive.

En conclusion, la relaxation corporelle par le massage-bien-être avec son environnement spécifique, le calme, la lumière appropriée, la relation de personne à personne, la qualité d'accueil, d'attention et de présence à l'autre, offre au client une possibilité de retour à soi, de prise de conscience de certaines sensations corporelles, de mouvements internes. Il y a ainsi une modification libre et naturelle des états de conscience facilitant un étayage, une réactualisation des représentations psychiques à l'origine de l'image du corps, menant tout simplement le client vers une dynamique de bien-être, de façon autonome et mature.

Roger DAULIN

Vice-président de la FFMBE de 2009 à 2015

BIBLIOGRAPHIE

LE MOI-PEAU - Didier ANZIEU - Ed. Dunod.

L'IMAGE INCONSCIENTE DU CORPS

Françoise DOLTO - Ed. du Seuil.

LE CORPS PSYCHIQUE - Essai sur l'image du corps selon Françoise DOLTO - Ed. L'harmattan

PHENOMENOLOGIE DE LA PERCEPTION

MERLEAU - PONTY Ed. Gallimard

(1) voir dossier « transfert et supervision »

site FFMBE www.ffmbe.fr