



« Vous imaginez ma surprise, au lever du jour, quand une drôle de petite voix m'a réveillé. Elle disait :

– S'il vous plaît... dessine-moi un mouton !

– Hein !

– Dessine-moi un mouton...

J'ai sauté sur mes pieds comme si j'avais été frappé par la foudre. J'ai bien frotté mes yeux. J'ai bien regardé. Et j'ai vu un petit bonhomme tout à fait extraordinaire qui me considérait gravement. Voilà le meilleur portrait que, plus tard, j'ai réussi à faire de lui. Mais mon dessin, bien sûr, est beaucoup moins ravissant que le modèle. Ce n'est pas ma faute. J'avais été découragé dans ma carrière de peintre par les grandes personnes, à l'âge de six ans, et je n'avais rien appris à dessiner, sauf les boas fermés et les boas ouverts.

Je regardai donc cette apparition avec des yeux tout ronds d'étonnement. N'oubliez pas que je me trouvais à mille milles de toute région habitée. Or mon petit bonhomme ne me semblait ni égaré, ni mort de fatigue, ni mort de faim, ni mort de soif, ni mort de peur. Il n'avait en rien l'apparence d'un enfant perdu au milieu du désert, à mille milles de toute région habitée. Quand je réussis enfin à parler, je lui dis :

– Mais... qu'est-ce que tu fais là ?

Et il me répéta alors, tout doucement, comme une chose très sérieuse :

– S'il vous plaît... dessine-moi un mouton...

Quand le mystère est trop impressionnant, on n'ose pas désobéir. Aussi absurde que cela me semblât à mille milles de tous les endroits habités et en danger de mort, je sortis de ma poche une feuille de papier et un stylographe. Mais je me rappelai alors que j'avais surtout étudié la géographie, l'histoire, le calcul et la grammaire et je dis au petit bonhomme (avec un peu de mauvaise humeur) que je ne savais pas dessiner. Il me répondit :

– Ça ne fait rien. Dessine-moi un mouton.

Comme je n'avais jamais dessiné un mouton je refis, pour lui, l'un des deux seuls dessins dont j'étais capable. Celui du boa fermé. Et je fus stupéfait d'entendre le petit bonhomme me répondre :

– Non ! Non ! Je ne veux pas d'un éléphant dans un boa. Un boa c'est très dangereux, et un éléphant c'est très encombrant. Chez moi c'est tout petit. J'ai besoin d'un mouton. Dessine-moi un mouton.

Alors j'ai dessiné.

Il regarda attentivement, puis :

– Non ! Celui-là est déjà très malade. Fais-en un autre.

Je dessinai.

Mon ami sourit gentiment, avec indulgence :

– Tu vois bien... ce n'est pas un mouton, c'est un bélier. Il a des cornes...

Je refis donc encore mon dessin. Mais il fut refusé, comme les précédents :

– Celui-là est trop vieux. Je veux un mouton qui vive longtemps.

Alors, faute de patience, comme j'avais hâte de commencer le démontage de mon moteur, je griffonnai ce dessin-ci.

Et je lançai :

– Ça c'est la caisse. Le mouton que tu veux est dedans.

Mais je fus bien surpris de voir s'illuminer le visage de mon jeune juge »

(Saint-Exupéry).

Il y a ce que l'on se représente, ce que l'on imagine et puis le réel. La représentation que l'on fait de notre vie et de notre place dans le monde est très différente de ce qui est vraiment. « Thinking outside the box »¹ signifie penser différemment, de façon non conventionnelle ou selon une perspective nouvelle. C'est ce qu'a fait Saint Exupéry avec sa caisse à mouton.

Et nous ? Est-ce que nous savons comment dessiner un mouton ? Est-ce que nous savons nous dessiner nous-même ? Est-ce qu'il existe une technique pour mieux se connaître soi-même, ou est-ce que l'on est une simple caisse avec une représentation imaginaire de soi-même ?

La plupart d'entre nous sommes déconnectés de notre corps. Nous ne savons pas ce qu'il y a dans la « boîte ». Nous ne savons pas ce qu'il y a au-dessous de notre enveloppe corporelle, et je ne parle pas de biologie cellulaire ou de neurologie, mais plus simplement, nous ne savons même pas comment nous respirons, ou comment nous marchons. Nous n'avons pas conscience de nos tensions musculaires, ni des sensations émotionnelles qui nous habitent, ce qui nous coupe de notre réalité du moment. Nous n'avons pas conscience que notre corps nous donne un cadre spatio-temporel qui nous offre une assise et nous apporte la sécurité. Nous n'avons pas conscience que la douleur et la peur sont des garde-fous qui nous maintiennent en vie.

Les personnes qui ont été victimes de traumatismes ont mis en place un réflexe de protection qui consiste à se couper de leurs sensations corporelles. Elles ont

1 Penser hors de la boîte

appris à déconnecter les zones de leur cerveau qui transmettent les émotions et certaines sensations. Cependant, cette stratégie a des conséquences, car c'est dans ces mêmes zones que réside la conscience de soi. En cherchant à bloquer des sensations terrifiantes, elles ont également entravé leur capacité à se ressentir pleinement vivantes. Dans une moindre mesure, je pense que c'est ce que nous faisons tous lorsque nous réagissons face à nos stress de la vie quotidienne : pour continuer à avancer, nous nous coupons petit à petit de nous-même.

Prêter attention à nos sensations physiques nous permet de détecter l'apparition d'une irritation ou d'une anxiété, ce qui devrait nous offrir la possibilité de changer notre perspective, dévoilant ainsi de nouvelles options au-delà de nos réponses automatiques habituelles. Au lieu de cela, nous éprouvons une appréhension à l'égard de nos émotions. Le premier pas consiste à s'autoriser à se focaliser sur nos sensations, apprenant ainsi à les caractériser. Observer et accepter nos réactions physiques devient une condition essentielle pour revisiter le passé, vivre le présent et envisager l'avenir en toute sécurité.

Pour comprendre et apprendre sur nous-même, nous devons percevoir des informations, les emmagasiner et les mettre en forme. La perception est une étape importante car elle est le moyen par lequel le corps prend connaissance de son environnement avec les sens. Nous verrons dans un premier temps comment notre cerveau centralise toutes les informations de nos cinq sens, tâche que l'on appelle l'intégration sensorielle.

Cette représentation de notre corps va ensuite devenir notre cadre de référence. Elle nous permet d'aller de l'avant, de nous recentrer sur nous-même, de choisir entre une option et une autre, ou encore de nous rassurer en nous ancrant dans le sol.

Pour se représenter soi-même, nous pouvons utiliser une carte, un dessin ou un objet qui vont nous symboliser, comme la caisse du mouton. Nous pouvons aussi réaliser un plan avec des données structurées, des cotes, des mesures comme dans le milieu médical. Nous pouvons également créer une description fonctionnelle, comme un curriculum vitae de nous-même. Enfin, et ça n'est pas le plus difficile, nous pouvons décrire notre caractère, nos qualités et défauts, nos valeurs... Nous sommes un patchwork de tout cela, et plus encore, car quelle que soit la forme que l'on donne à notre représentation, elle restera biaisée par nos filtres et nos croyances. La représentation que l'on se fait de nous-même ne peut être que subjective : la carte n'est pas le territoire.

En effet, pour approcher au plus près notre réalité, il ne suffit pas d'une image, d'un plan ou de mots. Il faut pénétrer profondément en nous-même, au sein de notre corps, derrière notre enveloppe. C'est au cœur de nos cellules que nous touchons du doigt la réalité de notre être, ce qui constitue l'essence de notre vie. Cependant, cette essence nous semble inaccessible car elle est difficile à saisir et à exprimer en mots, et pour beaucoup d'entre nous, ce qui ne peut être nommé n'existe pas. C'est ainsi que par méconnaissance de notre

corps, nous nous coupons de notre réalité et de nos émotions. Nous croyons qu'une émotion naît dans notre tête, alors qu'elle est avant tout corporelle. Lorsque les informations sensorielles arrivent à la vitesse de l'éclair au cerveau émotionnel, le corps réagit, prêt à nous défendre ou à se défendre. Le cortex préfrontal n'a pas encore eu le temps d'analyser la situation, que notre corps est déjà en train d'y répondre. Comprendre comment fonctionne notre organisme permet de mieux réguler nos émotions.

La peur, le plaisir, le stress... sont des émotions vitales qui permettent de nous maintenir en vie. Si nous n'y prêtons pas attention, nous risquons de nous mettre en danger. C'est pourquoi la nature a créé les émotions. Elles font partie de notre paysage intérieur, et nous renseignent sur l'état de notre organisme en réponse à notre environnement. Si nous nous coupons de nos émotions, nous prenons le risque de tomber malade physiquement ou psychologiquement. Car, même ignorées, ces émotions existent et font corps avec nous, notamment dans nos muscles, ce qui influence notre posture et peut provoquer des tensions et des douleurs qui bloquent notre énergie.

Depuis notre naissance, nous cherchons constamment à répondre aux questions telles que « Qu'est-ce que je suis ? Qu'est-ce que je fais ? Comment je fonctionne ? », car ces réponses permettent de répondre à d'autres questions : « Qu'est-ce que c'est ? Qu'est-ce que ça fait ? Comment ça marche ? ». Certains cherchent des réponses dans les livres, auprès de psychologues ou de philosophes, tandis que d'autres partent à la rencontre de chamans à l'autre bout du monde. Pourtant, ces questions trouvent leurs réponses à portée de main : dans notre corps. Cependant, notre corps ne répond pas à nos questions, même si nous le supplions ou lui ordonnons, il nous déroute. Ce n'est pas qu'il ne veut pas nous répondre, c'est qu'il n'est pas dans sa nature de le faire, car il est eau, air, terre, chaleur, froid, odeurs, douleurs, joies, vie, mais il n'est certainement pas la parole, qui, elle, appartient au cerveau. C'est pourquoi, pour trouver ces réponses, nous devons « sortir de la boîte » de notre cerveau et apprendre à voir, écouter, ressentir réellement, sans les filtres de notre cerveau.

Beaucoup de méthodes existent qui permettent d'« écouter » notre corps (Celestin-Lhopiteau) (Houareau). Ces pratiques sont fondées sur des théories différentes : le yoga, le Qi Gong, la méditation, l'Antigymnastique, la méthode Feldenkrais... Certaines sont très codifiées, d'autres plus libres et pourtant elles ont toutes une vision uniciste corps-esprit, c'est pourquoi on les qualifie de psychocorporelles. Revenir à ses sensations permet de revenir dans l'instant présent, de renoncer à la tentation de contrôle, de changer sa façon de percevoir et de ressentir le monde à travers la perception que l'on a de soi-même. Certaines méthodes sont plus axées sur la diminution de la tension musculaire, du rythme cardiaque et respiratoire, comme pour la relaxation. D'autres favorisent une meilleure connaissance de soi, de ses potentialités et de son fonctionnement. D'autres encore se concentrent plus sur l'équilibrage du système neurovégétatif et énergétique, comme le Shiatsu. Toutes ces



méthodes sont intéressantes et conviendront à une personne et pas à une autre. C'est à chacun d'essayer et de trouver ce qui lui correspond.

À la fin de ce livre, je vous suggère des petits exercices d'observation de vous-même, qui n'ont aucun but thérapeutique si ce n'est de prendre un début de conscience de votre corps, sans jugement. Aucun exercice, ni aucune méthode ne pourra vous guérir, enlever vos douleurs, ni vous faire sentir mieux, si votre corps, votre cœur et votre esprit ne sont pas ensemble prêts au changement.

« Sortir de sa boîte », voir les choses sous un autre angle fait peur. C'est un travail de toute une vie d'oser ouvrir les yeux, oser tendre la main, oser faire un pas en avant. Et la peur reviendra, mais entre-temps, quel plaisir nous ressentirons à découvrir de nouveaux horizons !

