



rien d'impossible

L'aventure du corps

La communication corporelle,
une voie vers l'émancipation

FABIENNE MARTIN-JUCHAT

PUG

Fabienne Martin-Juchat

service de presse

L'aventure du corps

La communication corporelle,
une voie vers l'émancipation

PUG

CHAPITRE 1

Le corps : une aventure vers l'inconnu ?



Un corps, malgré les fausses évidences, cela peut apparaître indéfinissable, car au-delà de l'impression du vécu personnel qui s'exprime sous la forme du sentiment intime pouvant être formulée par « ceci est mon corps », il s'agit bien d'un concept, et de nombreux auteurs l'ont déjà travaillé. Les dictionnaires et encyclopédies du corps délivrent une richesse intellectuelle précieuse (Corbin, Courtine, Vigarello, 2006 ; Marzano, 2007, Andrieu, Boëtsch, 2008). Découvrir ces pensées, c'est déjà une aventure, comme le souligne le titre du livre de Georges Vignaux paru en 2009 et si proche de celui de cet ouvrage : *L'aventure du corps. Des mystères de l'antiquité aux découvertes actuelles*.

Nous naissons au monde avec un corps non choisi. Ce corps, il est nécessaire à tout un chacun de l'appivoiser comme un animal étranger et sauvage et en même temps, il convient de le rendre conforme aux attendus culturels. L'émancipation commence par une acceptation entre des tensions, si ce n'est par des contradictions entre ce que nous communiquons notre corps et celui des autres, et entre le vécu intime et les règles sociales imposées. Ainsi, ceux qui sont nés dans un corps souffrant témoignent d'une indignation, d'une colère contre ce corps qui les tourmente,

mais également appelle leur quête de sens. Le philosophe bien connu Alexandre Jollien est l'un d'eux et nous a livré un puissant témoignage sur ce genre d'expérience (Jollien, 2010). Ceux qui sont nés dans un corps qui ne correspond pas aux attentes de ce que leur communauté leur impose témoignent quant à eux de la puissance du poids des normes sociales, en particulier en termes de comportements de genre. Les témoignages des transgenres révèlent la douleur de ne pas être conforme aux normes.

Cet ouvrage s'adresse à tous les aventuriers du corps qui cherchent par leur corps à s'émanciper voire à éprouver un sentiment de liberté. Pas besoin d'être chercheur pour ressentir, observer, essayer de comprendre son corps, ses réactions surtout quand elles nous surprennent – ou plus exactement, en cette matière, tout un chacun peut se trouver dans la situation du chercheur. Notre corps constitue une réalité que l'on est obligé d'objectiver. Il représente notre point de référence qui nous permet de nous connaître, de nous comprendre, même quand ce qu'il nous renvoie nous déplaît, nous dérange, nous inquiète. Le corps est le moyen dont le sujet dispose pour se regarder lui-même et comprendre le monde.

Cela signifie que quand on parle du corps, au premier abord, il y a bien cette dualité entre le sentant et le senti. La classique dissociation corps-esprit correspond bien à une expérience vécue. L'esprit, le « je », pense un corps qui se présente sous la forme d'un objet perçu.

Penser le corps ou son corps implique une dissociation qui ne facilite pas l'accès à ce dernier. Bernard Andrieu nomme « corps vivant » (Andrieu, 2016) un type de relation au corps qui échapperait à la conscience mentale et symbolique, afin de désigner ce corps qui pourtant, tout en se passant de la conscience mentale, dispose de son autonomie d'action et de communication et exerce une influence sur le mental. Pour ma part, j'avais précédemment employé le concept de « chair » (Martin-Juchat, 2008). Par ce concept, il s'agissait d'essayer de qualifier la richesse des mouvements du corps qui relève d'une spécificité au-delà de la conscience

mentale. Ces mouvements à la fois physiologiques, physiques et sensibles (les sensations et les émotions) engendrent une activité intense. Le concept de chair était aussi intéressant par son ambiguïté fondatrice. La chair est à la fois source de tentations et de péchés, mouvements à réprimer pour la culture monothéiste, surtout catholique et moyen d'accès à la connaissance pour la culture philosophique dite phénoménologique (Margel, 2016), car elle étudie les phénomènes sans les juger. On trouve ici une partie importante de l'histoire de la culture occidentale. Cacher, maîtriser, refuser, voire tenter d'ignorer ce qu'exprime cette chair, ce corps vivant, pour se montrer conforme aux exigences du corps normé, à savoir afficher un corps répondant aux conventions de la mise en scène sociale.

Or le corps vivant, la chair, a une existence et une vie qui, même si le sujet l'ignore à propos de lui-même, constitue une partie de son identité. L'aventure du corps, c'est apprendre grâce aux rencontres à comprendre comment les corps communiquent avec cette intelligence du corps vivant qui s'avère fascinante. Apprendre à communiquer avec son propre corps permet aussi de ressentir que tous les corps vivants communiquent. Une grande partie de la communication corporelle n'est donc pas visible. Ce mode de communication est stupéfiant, car quand on apprend à « l'écouter », un territoire entier et inconnu s'ouvre à l'aventurier. Certains nomment cette communication « somatique » qui vient du terme *soma**, « corps » en grec ancien et présente l'avantage si l'on consulte un dictionnaire de recouvrir une variété de significations : les plaisirs et les exercices corporels, l'être animé, le corps vivant, l'organe, le corps des hommes des plantes ou des animaux, l'ensemble du monde, l'univers, etc.

Cette communication est complexe, car elle intègre une capacité de dialogue avec l'intérieur des nombreuses parties du corps. L'ouvrage *Le charme discret de l'intestin* de Giulia Enders (Enders, 2015), qui a connu un étonnant succès éditorial, ne présente qu'un petit exemple de ce monde invisible. Ce livre introduit de façon brillante un mode possible de la communication viscérale.

L'autrice détaille comment, en chaque être humain, « ça » communique entre l'intestin et les autres organes (l'estomac par exemple), mais également comment il est possible de communiquer avec son intestin.

Or, depuis les années 1970, la plupart des ouvrages sur le corps se sont contentés d'analyser un mode de communication corporelle dite non verbale à dominante sociale.

La communication corporelle privilégiée dans les ouvrages grand public (du type : *Décoder ces gestes en 10 leçons* de Valentin Becmeur) demeure celle soumise aux normes, la face visible d'iceberg. Au sein d'une majorité d'ouvrages, la communication corporelle se limite toujours à ces langages non verbaux d'expressions du corps « vers l'extérieur » : les mimiques, les gestes, les postures, les tenues vestimentaires, le tatouage, le parfum.

Il y aurait communication corporelle seulement à partir du moment où il y aurait langage corporel soumis à des codes sociaux. Cette affirmation est en partie fautive. Les corps vivants, les chairs communiquent sans avoir besoin d'un langage (au sens humain du terme). Cette communication entre corps vivants demeure aujourd'hui insuffisamment étudiée et enseignée. Pourtant, dans une société qui promeut l'émancipation, elle devrait l'être tout en étant fortement encadrée.

Cet ouvrage défend une thèse. Si l'émancipation et le sentiment de liberté s'avèrent possibles, ils reposent sur une capacité qui s'apprend. Cet apprentissage vise à s'approprier, à apprivoiser des tensions, voire des contradictions irréductibles entre le corps vivant et le corps normé. Permettre et favoriser cette aventure faite de perceptions de tensions voire de contradictions, de plaisirs et de souffrance, de sentiments plénitude et d'imperfection caractérise notre société moderne, et il me semble essentiel de la préserver.

Or, pour préserver cette aventure, il convient dans un premier temps de la révéler. Les ouvrages sur la communication non verbale ont omis de souligner qu'il ne peut y avoir de communication corporelle sans cette chair qui en est la matrice ou le support (des gestes, du maquillage, des coiffures, des tatouages, des modes

vestimentaires, etc.). En d'autres termes, la communication ne commence ni par la conscience réflexive ni par une coupure avec la chair.

Déterminer, inventer, qualifier la manière dont les chairs – les corps vivants – communiquent à travers des témoignages de pratiques qui ont cette capacité à percevoir ce corps et à mettre des mots sur ce vécu constitue un enjeu de taille, celui de la compréhension des pratiques somatiques. Les témoignages des praticiens (par exemple : en ostéopathie, chiropraxie, Body Mind Centering, Feldenkrais, etc.) et des pratiquants sont importants, car ils révèlent que le corps vivant a des modalités de communication à la fois spécifiques et universelles. On pourrait même aller jusqu'à formuler l'hypothèse que la communication entre êtres de chair est universelle, alors que la communication consciente et à travers les langages est toujours particulière et culturelle.

Ce commun de la communication entre corps vivants représente une dimension importante. À travers cet intercorporel* entre les chairs, nous pouvons trouver notre commun avec les animaux, voire les plantes. Un tel constat peut d'ailleurs expliquer le déni, la volonté culturelle de ne pas étudier cela, car cette condition manifeste notre proximité avec le monde vivant non humain : végétal et animal. Les cultures à dominante monothéiste se sont évertuées à extraire l'humain de sa condition de mammifère en le disposant à estimer qu'il devient un être supérieur s'il se coupe de ce mode de communication avec les autres vivants.

Cet ouvrage se présente aussi comme une invitation à découvrir les multiples dimensions qui se cachent au sein d'une communication corporelle qui dans certaines communautés demeurent des domaines de connaissance interdits et constituent de véritables tabous : la communication intercorporelle (entre corps vivants humains ou non humains) et intracorporelle (avec l'intérieur de notre corps) n'est pas enseignée alors que celle par le biais des normes, des langages non verbaux, des conventions, des codes, en d'autres termes la communication non verbale, reste majoritairement maîtrisée.

service de presse

Au sein du système éducatif, des objectifs comme apprendre à différencier les mécanismes corporels de transmission des émotions ou à mettre des mots sur les vécus affectifs ne sont pas enseignés, voire ces objectifs sont souvent perçus comme potentiellement intrusifs. L'émotion relevant de l'intime, en discuter collectivement peut être perçu comme une atteinte à la personne.

Par manque de situations d'éducation corporelle, le développement de l'individu moderne est problématique, car il tend à faire croire à ce dernier que les émotions qu'il ressent sont sa propriété et donc qu'il est interdit d'en parler en dehors de situations clairement identifiées, chez le psychologue, au sein du cercle des proches, etc. Pourtant, ce qui se produit très souvent au quotidien, c'est qu'une émotion ressentie représente une réaction à une situation dans laquelle l'individu s'est projeté. De sorte que l'on attribue des émotions aux autres qui ont été artificiellement provoquées. Les récits, les scénarios, les histoires ont toujours eu pour rôle de faire ressentir aux humains des émotions par procuration, par projection dans des univers fictifs. La communication affective par identification sympathique ou antipathie à des personnages joue un rôle central. Cette compétence de projection affective n'est cependant pas la même que celle d'empathie. Ressentir ce que l'autre ressent, ou projeter ses émotions sur autrui, ce n'est pas du tout la même chose. Notre société des industries culturelles du divertissement et de la consommation surexploite notre capacité de projection affective, laquelle constitue une des formes de la communication affective. Vibrer ensemble *via* des réseaux sociaux ou des jeux vidéoludiques représente évidemment une forme de communication affective essentielle quand il n'est pas possible de vivre autre chose. Cette communication constitue une forme d'expérience corporelle, mais elle ne permet pas de faire l'expérience de confrontation directe et donc inquiétante du corps vivant d'autrui.

L'empathie comme capacité à ressentir les émotions d'autrui relève d'une rencontre entre êtres de chairs qui, pour sa part,

peut parfaitement disparaître de nos pratiques, car elle requiert une coprésence, même si certains peuvent la vivre à distance.

L'empathie demande que l'on soit à l'écoute de son propre corps et qu'on assume ce que le corps vivant d'autrui nous renvoie. C'est dans sa chair que l'on comprend les émotions d'autrui. D'où l'importance de l'éducation. Cette éducation consiste à ressentir les vibrations de la chair par la présence, voire par le toucher (si cela est possible).

L'individu apparaît à la fois nécessairement incomplet et malheureusement en même temps, potentiellement victime d'un solipsisme, cette tendance à se trouver enfermé en soi-même dans ses émotions qu'il estime être sa propriété. S'il n'est pas éduqué, il peut projeter sur le monde ses émotions tout en étant coupé de sa propre sensibilité incarnée. Donner la possibilité aux individus de construire leur esprit critique à partir de leur vécu somatique constitue la condition d'une possible émancipation, d'autant plus dans un contexte du tout numérique qui nous fait ressentir de nombreuses émotions par projection. De plus, le système éducatif impose largement aux individus de nier leur corps vivant à la fois en contraignant le corps de l'apprenant pour parvenir à réussir socialement. D'ailleurs, celles et ceux qui, pour des motifs variés, sont dans l'incapacité de supporter des contraintes corporelles, de rendre leur corps conforme aux normes et d'accepter des injonctions, échouent du point de vue scolaire.

La situation est inquiétante et relève d'une pathologie de la modernité. Avant cela, de toute façon, les individus évoluant dans des sociétés traditionalistes obéissaient à des rôles et à des obligations de manière si stricte, que ce genre de questions ne se posait pas. Leurs émotions étaient celles permises et induites par des communautés constituées et aux codes relativement immuables. C'est pourquoi le thème de la liberté est lié à celui du corps : l'apprentissage de la complexité intercorporelle, qui permet de distinguer ce qui relève de soi et d'autrui, représente une étape obligée de la conscience de l'intersubjectivité, et elle relève également d'une discipline personnelle permanente.

L'obsession contemporaine du moi nous y oblige encore plus, car nous avons tendance à projeter nos émotions sur le monde et, de fait, sur les autres. Le capitalisme et l'industrie de la culture de la consommation proposent ainsi des récits émotionnels prêt-à-porter pour individus déracinés. Cela fonctionne grâce à des techniques de narration (le *storytelling*), de communication marketing et de design qui opèrent par captation sensorielle, puis par projection émotionnelle des individus dans des récits imaginaires (Martin-Juchat, 2014).

Toujours est-il que les émotions ressenties ne sont pas vraiment celles de l'individu. Soit on se trouve pris dans un mécanisme où nous ressentons par contagion les émotions d'autrui – et en ce cas, celles-ci sont collectives, comme les émotions primaires : la haine, la colère, l'angoisse, l'indignation. Il y a alors bien émotion de groupe. Soit une émotion ressentie engendre une autre émotion, que nous allons projeter sur autrui. Disons alors que les émotions sont toujours des réactions – nous sommes comme des roseaux ballottés par le vent. Par conséquent, affirmer que mes émotions sont à moi, et à moi seul, c'est comme si une plante revendiquait les mouvements de ses feuilles agitées par le vent !

Cela ne disqualifie pas les émotions pour autant, car cela nous permet quand même de pouvoir distinguer la part d'émotion qui est le fruit d'une immersion dans le monde des vivants, de nos propres mouvements qui pour arriver à la conscience seront transformés en images, en symboles, en sentiments. Les sources d'émotion peuvent être multiples. La finalité d'une éducation à la communication corporelle pourrait être définie ainsi : accompagner les individus afin qu'ils parviennent, grâce à des techniques du corps, à différencier l'origine des mouvements et à distinguer ce qui provient d'autrui, de lui, ou tout autre. Cela représente pour chacun de nous un travail considérable, une véritable discipline.

C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il se produit aujourd'hui une explosion des pratiques de méditation et de pleine conscience (André, 2011) en lien avec le succès médiatique de la psychologie

service de presse

Apprendre la relation représente une expérience corporelle qui ne peut se dispenser ni de la proximité physique ni de l'émoi que procure la simple coprésence d'un autre corps vivant humain ou non humain.

Un épisode comme celui de la période de la crise sanitaire de 2020 appelle urgemment la mise en place au plus vite de possibilités d'expérience de la relation corporelle afin de permettre à toute une génération de se connaître dans la rencontre des corps en mouvement *via* des médiations. Il est évident qu'il n'est pas nécessaire de se toucher pour se ressentir. Apprendre la communication intercorporelle ne signifie pas systématiquement avoir recours au contact physique. En revanche, être face à face, côte à côte, se mouvoir, déambuler, s'engager physiquement, somatiquement ensemble, c'est essentiel. Peut-on apprendre à faire du vélo à distance ? Il en est de même de l'apprentissage des émotions et du faire ensemble.

Une réforme de l'enseignement semble à la fois possible et salutaire dans ce contexte inédit. À regarder de plus près les choses, elle est salutaire oui, mais possible, rien de moins certain. Rien n'est moins certain car la balance penche plutôt du côté de l'immense plaisir que procure l'immersion dans des mondes fictifs inventés par les industriels du divertissement, ce qui rend de plus en plus difficile l'expérience éprouvante et risquée de la rencontre en face-à-face.

Elle est pourtant possible je l'espère, puisque, faut-il le rappeler, le système éducatif des sociétés développées se trouve dans son intégralité pensé en continuité avec la construction de l'esprit scientifique, basé sur le postulat que la rationalité requiert de mettre le corps à distance, car il est estimé instable, douteux dans ses informations. Ces maudites émotions, qui ne servent qu'à une seule chose, perturber l'illusion d'une cohérence et d'une continuité, seraient ici fautives. Or, le propre du corps vivant est justement de nous plonger dans un état qui donne en effet dans un premier temps l'impression d'une non-reproductibilité, non-continuité, non-répétitivité, non-fiabilité des informations

qu'il dispense. Il est donc coupable et condamné tout désigné du point de vue de la science moderne et d'une culture où l'individu se doit d'être une unité cohérente, stable, maîtrisable et capable de rendre des comptes sur ses actions!

La réforme de l'enseignement est donc un projet quasiment impossible, car la conception de la science scolaire apparaît largement dominée par un tel paradigme de la rationalité et de la justification. En tout cas en Europe, puisque l'Asie s'inscrit dans une approche qui rencontre d'autres limites biopolitiques *. L'apprentissage du corps vivant est bien présent, mais dans le respect d'une tradition qui reste dominée par des systèmes de valeurs religieux.

Il serait probablement excessif de parler de mensonge en regard de la thématique d'une école républicaine émancipatrice, mais l'émancipation *via* la connaissance fournie par une science désincarnée et normée semble bien représenter une grande limite. Elle constitue même pour certains, un mensonge, une supercherie qui met en colère. Je n'ai pas de problème avec le fait qu'une institution doive régir des grands nombres et se trouve, devant la gestion des masses, dans la nécessité de leur « dressage ». En revanche, il me semble important qu'on laisse la possibilité à différents acteurs de prendre place pour offrir aux individus d'autres moyens d'accès à la connaissance, ce qui passe par la relation corporelle. Reconnaître les émotions est un apprentissage qui passe par la connaissance de son propre corps : une capacité de communication intracorporelle.

On a oublié un autre moyen qui permet l'apprentissage de la relation intercorporelle, celui qui passe par la relation avec un animal ou encore avec une plante. Dialoguer avec un animal, un chien, une vache, une brebis, un mouton, un cheval est une source fondamentale d'apprentissages intercorporels, avec de surcroît l'intérêt des appareillages symboliques, techniques et culturels propres à chaque pratique.

Au sein de l'univers éducatif, la coopération entre différents acteurs permettrait d'équilibrer l'apprentissage de l'intelligence intercorporelle et le développement de l'intelligence symbolique,

service de presse

CHAPITRE 8

Le « travail émotionnel »



La normalisation des corps au travail dans notre société dite moderne par le biais du comportement émotionnel constitue quelque chose qui me semble devoir être observé avec attention. À ce propos, il faut souligner la valeur des recherches de la sociologue états-unienne Arlie Russell Hochschild, autrice du livre traduit sous le titre *Le Travail émotionnel* (Hochschild, 2017). Le titre anglais signifie quant à lui « le cœur géré » (*The Managed Heart*), et veut évoquer la codification des mouvements corporels que sont aussi les expressions affectives.

On a beaucoup écrit sur la contention des mouvements au travail, en soulignant que le corps au travail, aliéné, est source de souffrance. Et avec justesse, tant les formes connues du travail abîment les corps. Toutefois, pour ma part, je ne parlerai pas de cette souffrance corporelle qu'on évoque en termes de TMS (troubles musculo-squelettiques), mais, plus globalement, d'une autre forme de contention qui est pour sa part moins visible. Toute situation de travail repose sur une mise en scène de soi qui est émotionnelle. Il convient d'avoir l'air empathique, dynamique, créatif, ambitieux, ou bien une apparence de réserve, de discrétion, de modestie, d'écoute, de soumission, etc. Ces codes émotionnels recouvrent des codes corporels, pas davantage naturels ou innés. Ceux qui réussissent à s'insérer dans un contexte

professionnel donné sont les personnes qui possèdent la capacité de cacher leurs émotions pour se conformer aux attentes de leur fiche de poste, le plus souvent implicites. Car justement les fiches de poste n'évoquent pas toujours cet aspect de « travail sur soi », qui constitue souvent un prérequis tacite, mais très contraignant. Ce qui compte, donc, c'est d'avoir l'air.

Pour poursuivre sur les stéréotypes genrés, une femme qui désire réussir dans une fonction de cadre doit maîtriser les codes de la mise en scène, de la détermination, de la confiance en soi, de l'engagement, de l'esprit de compétition, etc. De telles injonctions en termes de comportements invisibles peuvent, pour certaines personnes, engendrer de réelles souffrances. Difficile d'accepter qu'on puisse ne pas avoir le profil émotionnel de l'emploi ! Et pourtant, un homme petit, chétif, chauve et myope doit faire des efforts démesurés pour donner le change sur son apparence et sembler puissant, déterminé, sûr de lui et dominateur. Je peux rapporter cette anecdote éloquente : un dentiste m'a confié que de nombreuses femmes demandent que leurs incisives apparaissent davantage pointues, dans le but de donner l'impression qu'elles sont suffisamment agressives pour l'emploi qu'elles occupent ou désirent occuper. Savoir manipuler ses propres signes corporels afin de signifier certaines émotions, cela constitue une véritable compétence, moyen de discrimination entre les prétendantes et les prétendants aux postes, et facteur de réussite ou d'échec dans les parcours professionnels.

La grande hypocrisie du monde professionnel, qui engendre beaucoup de souffrance, c'est que les gens ont tendance à croire aux émotions qu'ils n'ont ressenties que par projection. Ceux qui maîtrisent les codes de mise en scène des bonnes émotions (que cela soit en face-à-face ou *via* des outils de communication numérique et audiovisuelle) augmentent clairement leurs chances de réussir professionnellement, du fait qu'ils répondent aux attentes des organisations.

Lorsque j'emploie la formule : *ce qui compte, c'est d'avoir l'air*, je veux dire que la simulation de l'empathie peut aisément sembler

Table des matières



Remerciements	5
Introduction	9
<u>CHAPITRE 1</u>	
Le corps : une aventure vers l'inconnu ?	17
<u>CHAPITRE 2</u>	
Sur la distinction entre la communication verbale et non verbale ...	31
<u>CHAPITRE 3</u>	
La communication intercorporelle	39
<u>CHAPITRE 4</u>	
Apprendre l'intelligence corporelle	49
<u>CHAPITRE 5</u>	
« Je suis mon corps »	57
<u>CHAPITRE 6</u>	
Le rôle des médiations	63
<u>CHAPITRE 7</u>	
Les pratiques corporelles et les sports	69

CHAPITRE 8

Le « travail émotionnel » 75

CHAPITRE 9

Corps et santé, la grande énigme 81

CHAPITRE 10

L'expérience de la liberté par la sensualité 89

CHAPITRE 11

Les nouveaux dieux du corps 97

CONCLUSION

Vers l'émancipation 103

Références bibliographiques 109

Glossaire 115

Service de presse