

# L'oubli du corps et du lien avec la terre des pistes pour s'incarner

3 mai 2016



Organisation :  
Club 44 – La Chaux-de-Fonds



**Jean-Michel Reinert**  
psychothérapeute - directeur  
association Cabinet de la Vie, Genève

## • Introduction

## • L'oubli du corps et du lien avec la terre

- Situation paradoxale I-III
- Représentations du corps à travers l'histoire I - III
- Attachements délétères et salutaires I-II

## • Pistes pour s'incarner

- Réconcilier le corps et l'esprit I-III
- Coup du sort, incarnation et enracinement
- Orientation solutions

## • Conclusion

# Plan

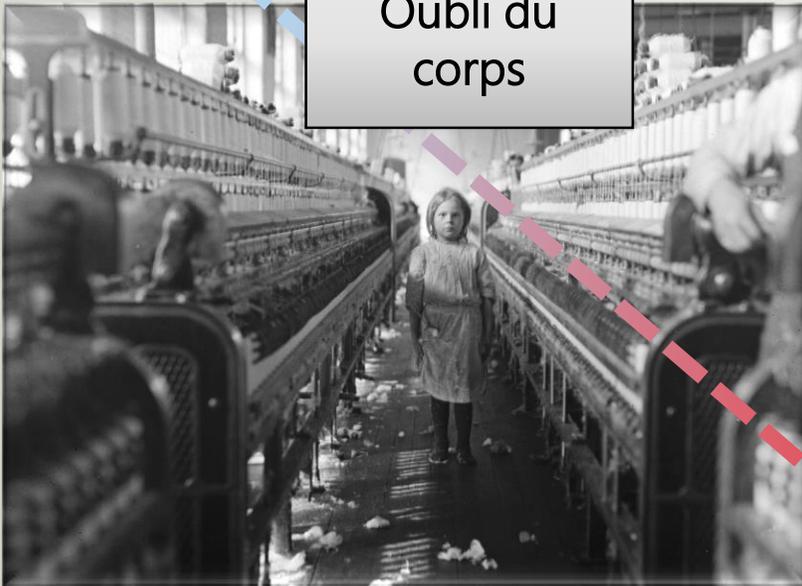


Antony Gormley, Feeling material, 2008

# L'oubli du corps et du lien avec la terre

## Situation paradoxale I

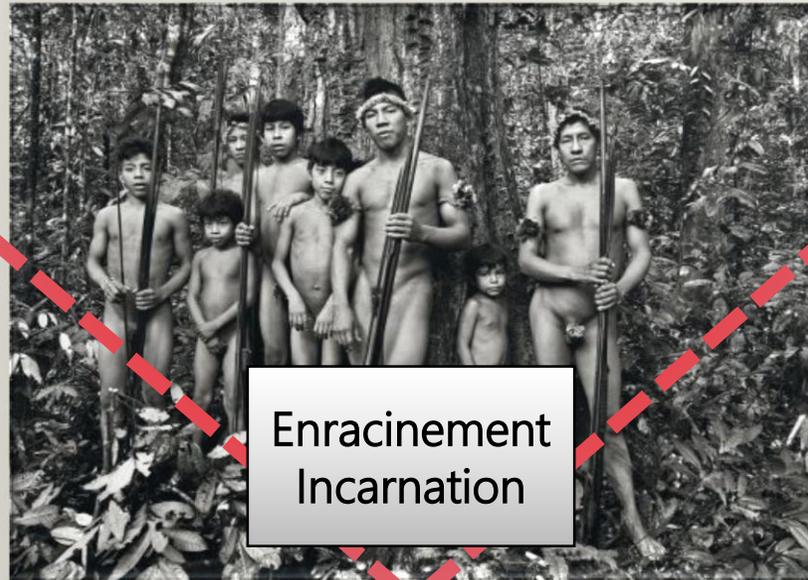
Oubli du  
corps



Obsession du  
corps

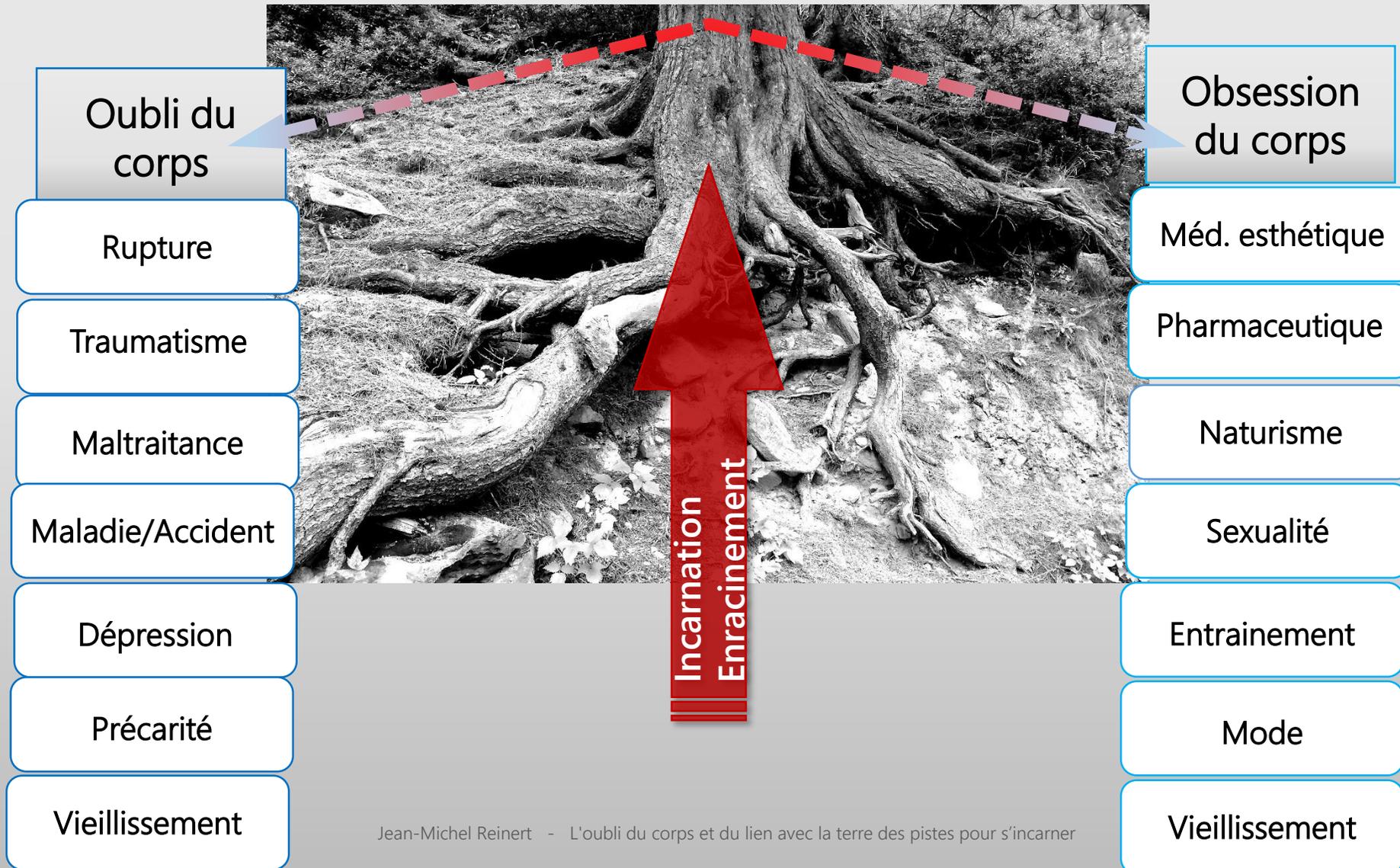


Enracinement  
Incarnation



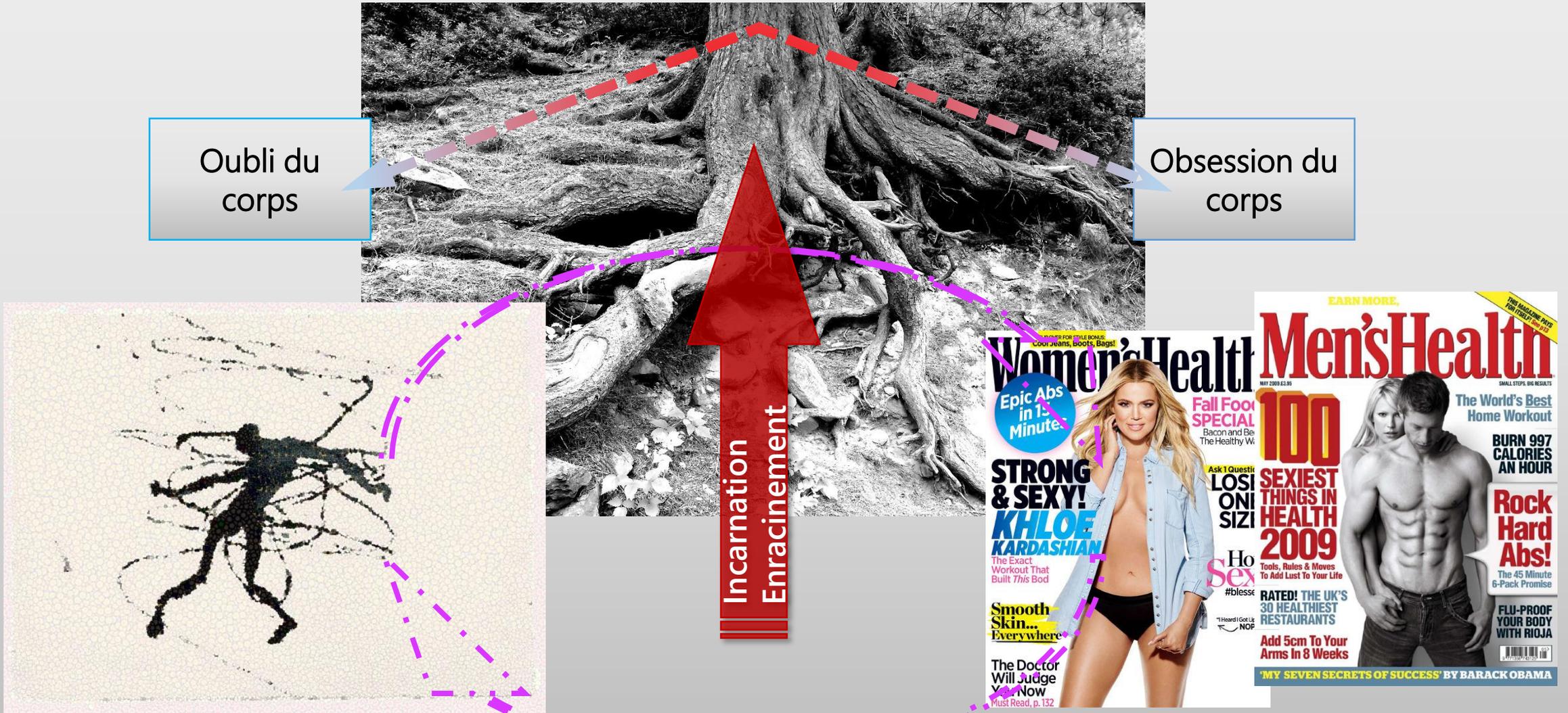
# L'oubli du corps et du lien avec la terre

## Situation paradoxale II



# L'oubli du corps et du lien avec la terre

## Situation paradoxale III

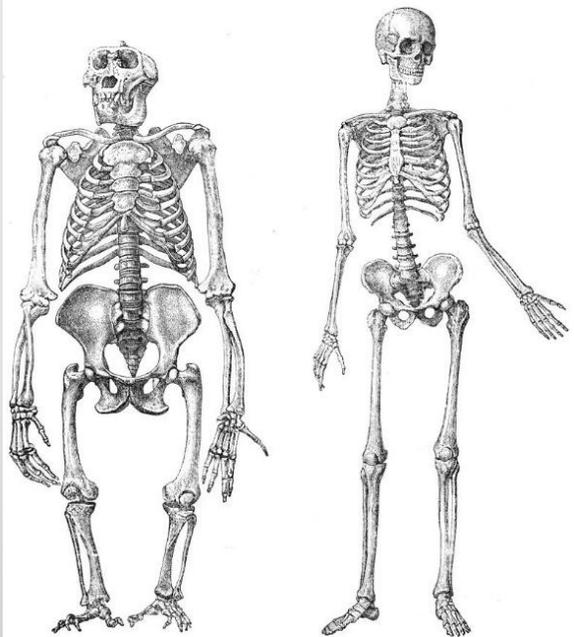


# L'oubli du corps et du lien avec la terre

## Représentations du corps à travers l'histoire I

### Modèles d'incarnation

- Des grands singes au paléolithique : se nourrir, se protéger, se reproduire
- Grandes épopées, mythologies, dieux, héros, prototypes
- Entre travail, sueur et risques, suivre un modèle pour devenir soi

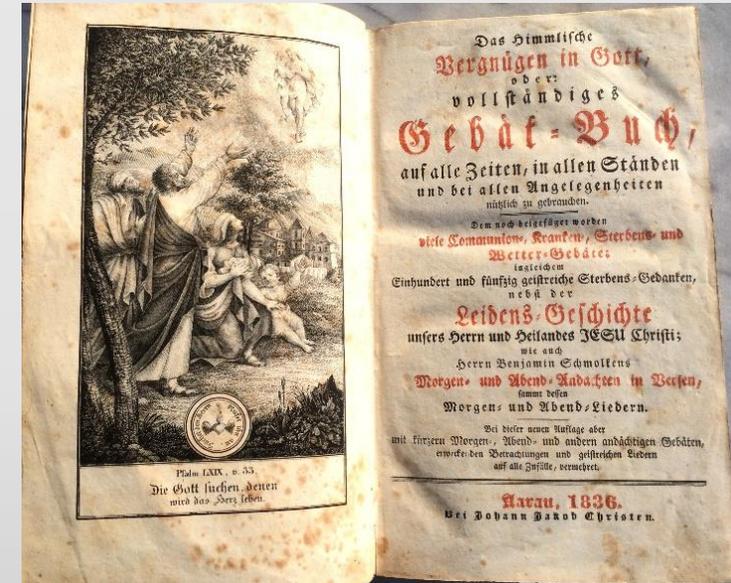


Squelette humain et de gorille

Tablette «du déluge» de la version ninivite de l'Épopée de Gilgamesh. ME K 3375, British Museum



Jean-Michel Reinert - L'oubli du corps et du lien avec la terre des pistes pour s'incarner



Livre de prières pour le plaisir céleste en Dieu, pour tous les temps, états et situations, Aarau, 1836

# L'oubli du corps et du lien avec la terre

## Représentations du corps à travers l'histoire II

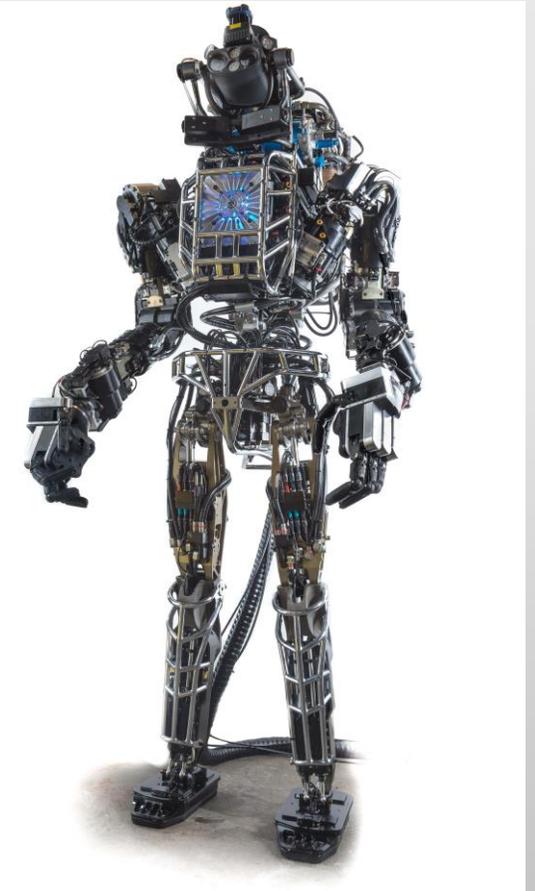
La dépression - 350 M de personnes affectées – est la 1<sup>ère</sup> cause d'incapacité dans le monde.  
D'autres pathologies mentales sont en augmentation.  
OMS, avril 2016



Un monde qui réduit les liens  
sécures envers soi-même, les  
autres et la terre ?



Un corps de plus en plus  
en perte d'ancrage ?



<https://www.youtube.com/watch?v=rVlhMGQgDkY>

# L'oubli du corps et du lien avec la terre

## Représentations du corps à travers l'histoire III

Apparition du genre Homo -2.8 M

Révolution néolithique

Civilisations/cultures

Les révolutions industrielles

**Notre évolution nous conduirait-elle à nous couper du lien à nous-même et à la terre ?**

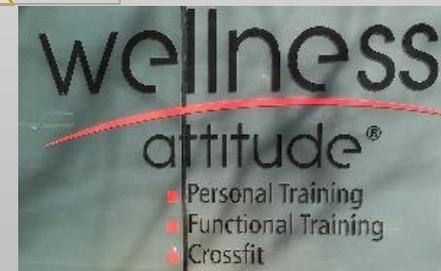
# L'oubli du corps et du lien avec la terre

## Représentations du corps à travers l'histoire IV

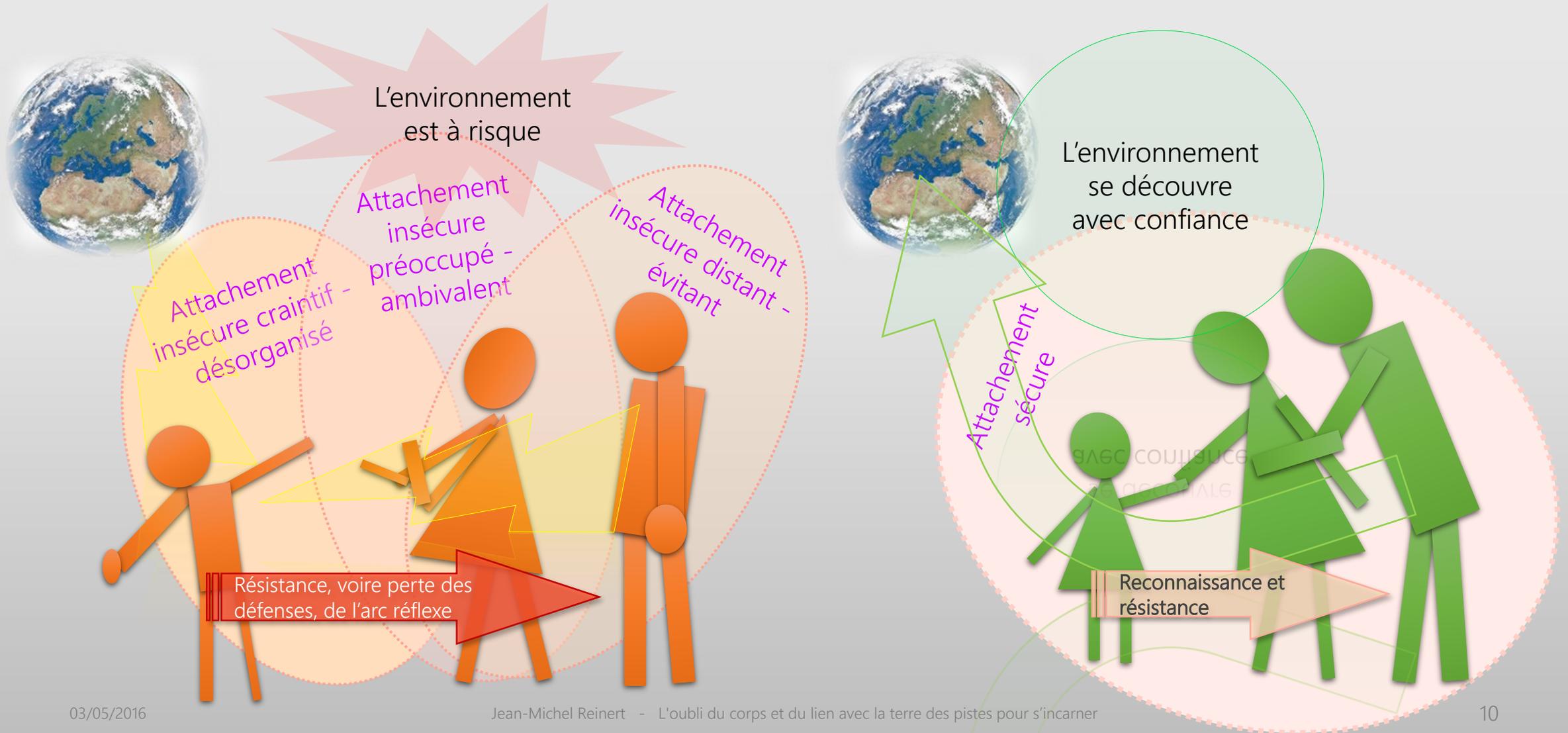


### Ébauche synoptique

Temps	Oubli du corps	Enracinement incarnation Lien entre esprit et corps	Obsession du corps
Paléolithique	L'Homme tombé, blessé, malade meurt	Majorité assure la survie sur la terre + dévotion, culte des morts	Gloire et honneurs des chefs?
Révol .néolith → Civilisations	Facteurs de risque se diversifient. Soins et plantes méd. esclaves	Droit et loi, ordre social, soumission aux dieux, état	Surtout chefs, artisans marchands
Révolutions industrielles	Révolutions scientifique, techno. méd. : stress ↗ dépression ↗, drogues ↗	Lien et incarnation <input type="checkbox"/> dans pays à ht. et moyen revenu.	Diffusion médias → culte de l'apparence, de jeunesse. Hédonisme ↗

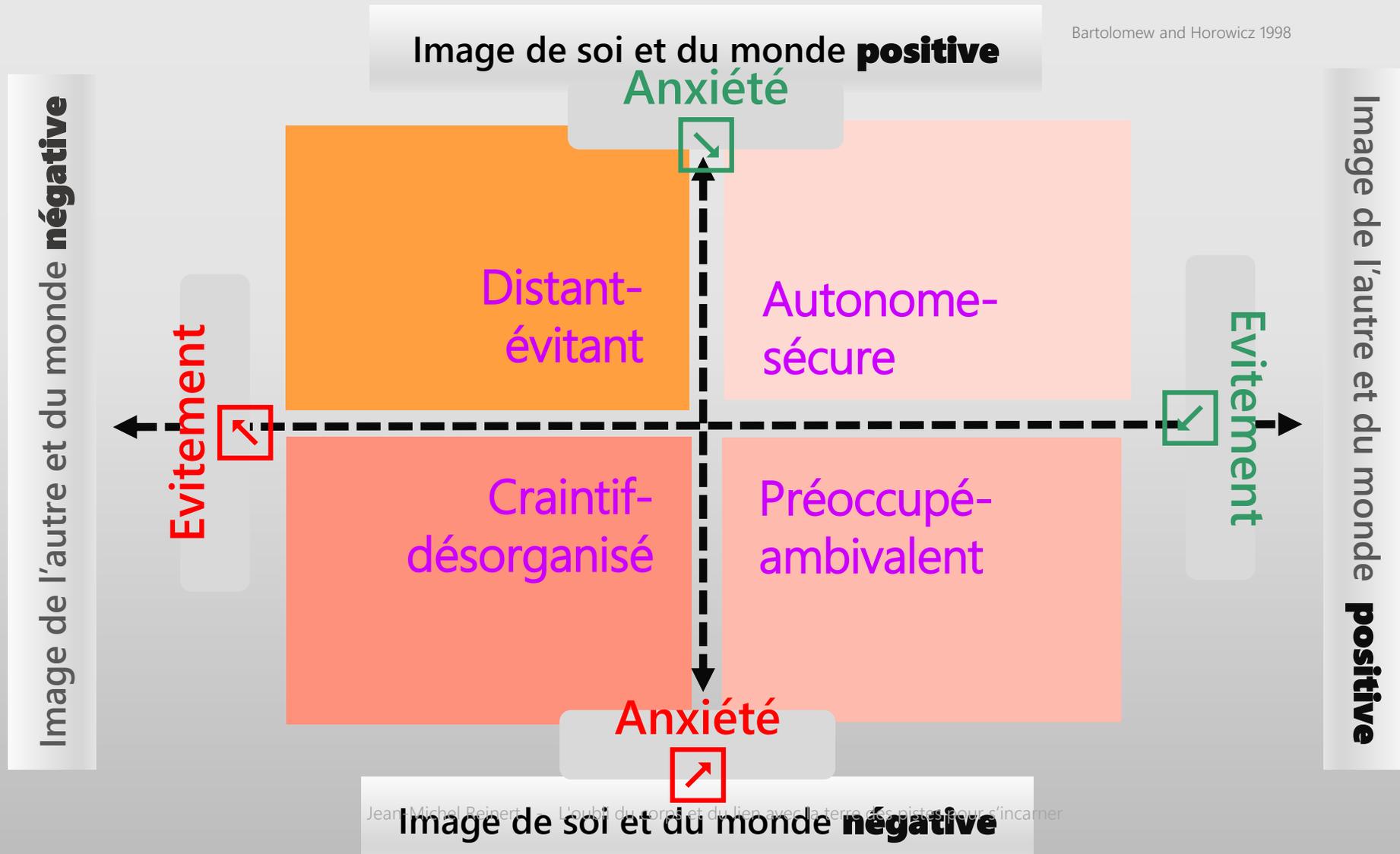


# L'oubli du corps et du lien avec la terre Entre attachement salubre et délétère I

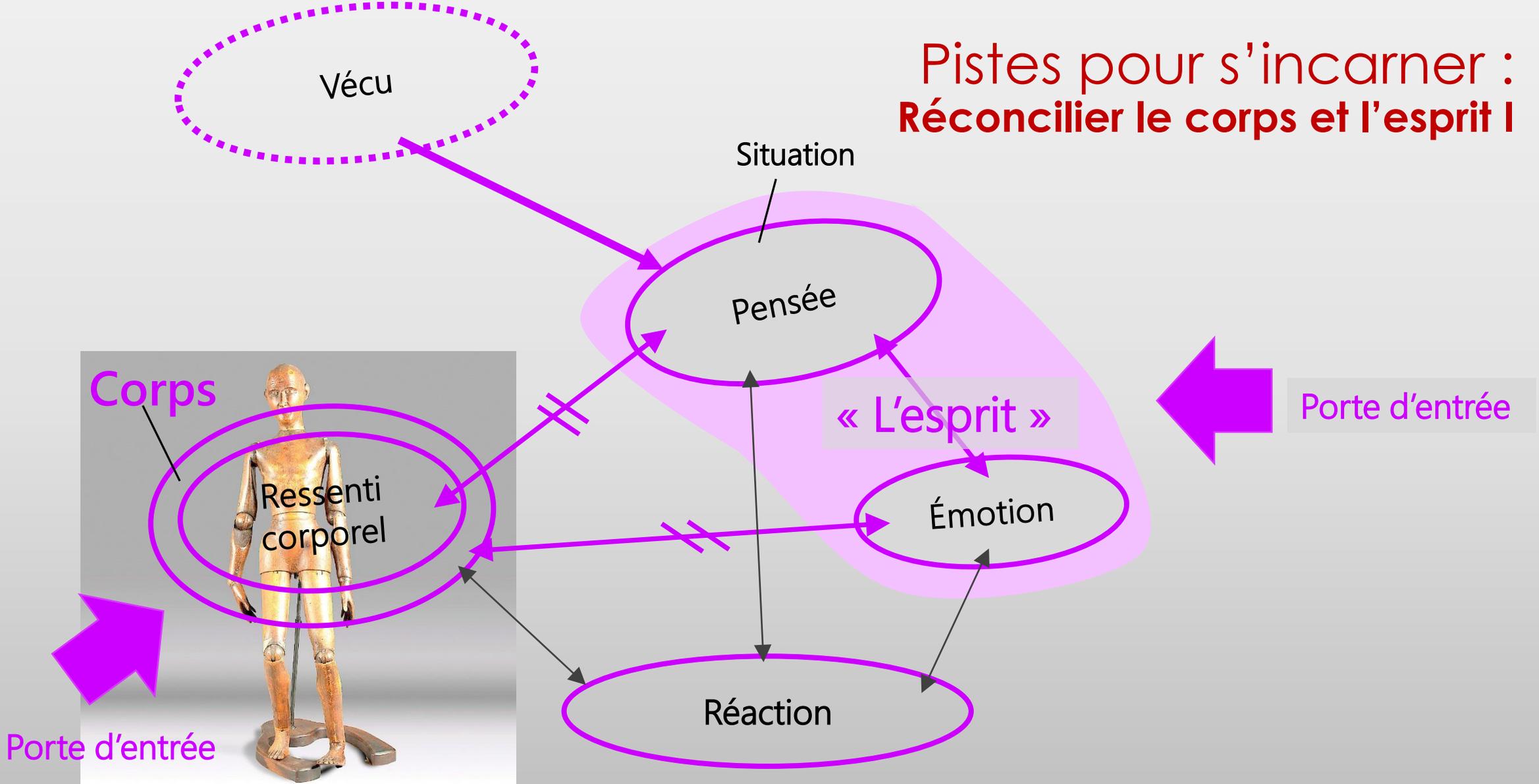


# L'oubli du corps et du lien avec la terre

## Entre attachement salutaire et délétère II



# Pistes pour s'incarner : Réconcilier le corps et l'esprit I



# Pistes pour s'incarner

## Réconcilier le corps et l'esprit II



### Situation clinique : Emma

- Contexte évolutif et complexe
- Ballotée entre protection et risque
- Troubles anxieux ↗, reflexe combat/fuite
- Thérapie avec interventions somatiques ponctuelles :
  - ressources physiques stabilisatrices
  - postures de défense

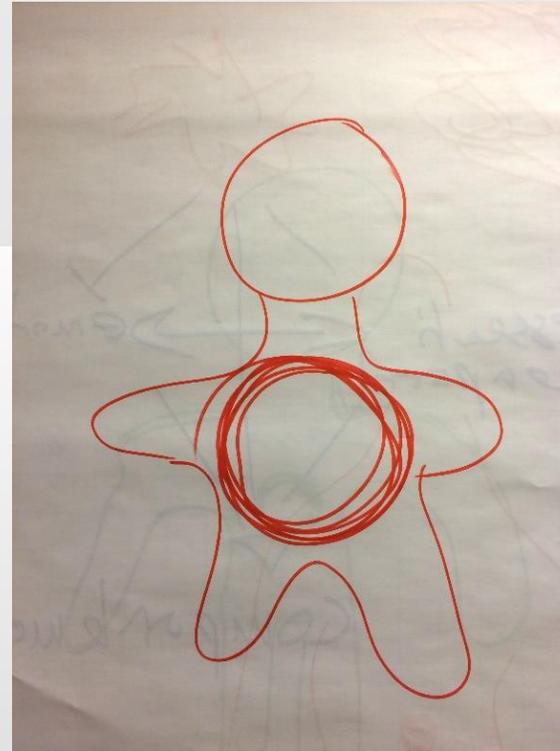
# Pistes pour s'incarner

## Réconcilier le corps et l'esprit III

### Situation clinique : Céline

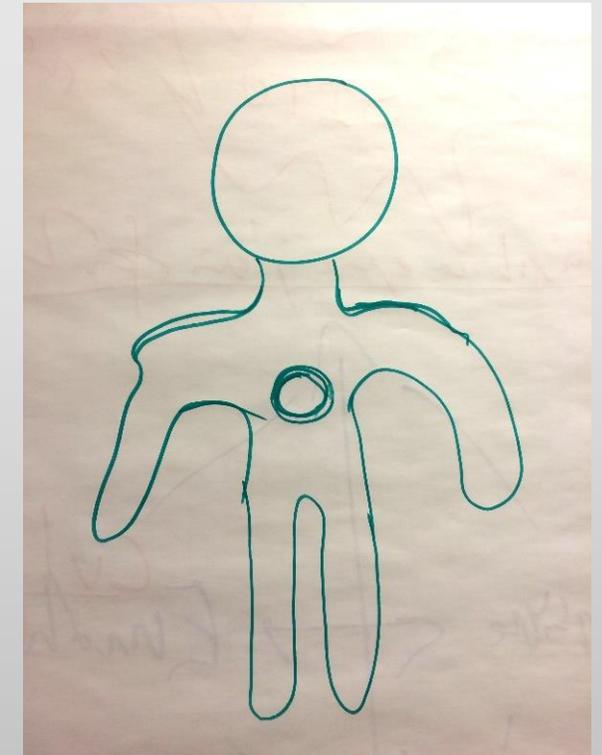
#### Anamnèse / Historique

- *«Je n'ai pas de corps»*
- *«Il m'arrive d'avoir la sensation que mon corps subit un changement»*
- *«J'ai le sentiment que mon corps ne m'appartient pas»*
- *«Dans certaines situations, j'ai le sentiment d'être coupée en deux»*
- *«J'entends parfois comme si, intérieurement, je parle malgré moi»*
- → Évolution lente, en dents de scie, puis en crescendo, par vagues, avec la concrétisation de projets de plus en plus sécurés



Juillet 2015

Un mot prononcé avec bienveillance engendre la confiance  
Une pensée exprimée avec bienveillance engendre la profondeur  
Un bienfait accordé avec bienveillance engendre l'amour  
Lao-Tseu



Avril 2016

# Pistes pour s'incarner

## Coup du sort, incarnation, accomplissement



Diagnostic: paraplégique à 48 ans

Wolfgang Schäuble, (1942-)  
Ministre fédéral des finances, Offenbourg

Après l'attentat, j'ai essayé de m'en prendre aussi peu que possible à mon destin et me suis dit : „ Fais le meilleur de tout cela, sinon tu te gâches le restant de ta vie. Cela m'a relativement bien réussi”



Diagnostic : hypochondroplasia

Maria Stader (1911-1999),  
cantatrice soprano, Zurich

«Dans mon désespoir, je voulais croire que j'allais me remettre debout en chantant, comme ces anges musiciens au-dessus de l'orgue (...) et je l'ai fait.»



# Pistes pour s'incarner

## Orientation solutions

### Résidentiel, ambulatoire ou dans la nature

- Souffle – ancrage - relaxation
- Exercices de sensorimotricité
- Représentation de soi, animal totem
- Sons, cris, chant, rire
- Réflexes : défense, lutte

### Disciplines ludiques, sportives ou spirituelles

- Ateliers géologie, flore, faune
- Ateliers préhistoires
- Tir à l'arc
- Scoutisme, etc
- Escalade (aussi salle)
- Chorale
- Mindfulness, Yoga, Qi gong
- Arts martiaux
- Randonnée, escalade
- Survie dans la nature
- Valeurs
- Foi, spiritualité

# Conclusion

« Celui qui ne perd pas sa racine peut durer » Lao Tse

Quitter le corpocentrisme  
qui mène à la perte

Prévenir la déliquescence des liens séculaires  
qui réduit l'ancrage à la terre

Se souvenir que s'incarner signifie  
s'accomplir corps et esprit

Agrandir l'humilité et l'humanité en  
perdition