

**RETROUVER  
L'INTELLIGENCE  
DU CORPS**



Ève Berger-Grosjean

# **RETROUVER L'INTELLIGENCE DU CORPS**

**UNE URGENCE  
DANS NOS ORGANISATIONS  
ET NOS MODES DE VIE**

*Postface de Jeanne-Marie Rugira*

 **INTERÉDITIONS**

Illustration de couverture :  
© Fotolia.com

Création graphique de la couverture :  
Hokus Pokus créations

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions, 2020  
InterEditions est une marque de  
Dunod Éditeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

ISBN : 978-2-7296-2071-4

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Sommaire

Introduction – Rendre au corps sa place et sa valeur dans nos existences individuelles et nos organisations collectives.....	1
1. EMPRUNTER LA VOIE D’ACCÈS LA PLUS NATURELLE VERS LES PRINCIPES DU VIVANT .....	7
2. SE RÉAPPROPRIER NOTRE PREMIER OUTIL DE CONSTRUCTION DE LA RÉALITÉ.....	23
3. RECOUVRER UN HÉRITAGE ESSENTIEL QUE LA SOCIÉTÉ A TENDANCE À OCCULTER.....	41
4. RECONQUÉRIR SON ESPACE INTÉRIEUR ET LES RESSOURCES QU’IL ABRITE.....	61
5. PERCEVOIR LA VALEUR DU TEMPS ET LES ATOUTS DE LA LENTEUR.....	85
6. S’INSCRIRE DANS LE CYCLE NATUREL DU VIVANT POUR RÉUSSIR LES TRANSFORMATIONS .....	99
7. INVESTIR SA PERSONNALITÉ CORPORELLE ET PSYCHOLOGIQUE, DÉVELOPPER SA LIBERTÉ INTÉRIEURE ET OFFRIR AU MONDE SA CRÉATIVITÉ.....	123
Conclusion – L’intelligence de notre corps, source de notre liberté.....	151
Postface .....	155
Remerciements .....	161
Table des matières.....	163



*« Nos corps sont d'extraordinaires écosystèmes, inextricablement liés à l'ensemble du vivant. À l'aube du XXI<sup>e</sup> siècle, nous semblons redécouvrir ce simple état de fait, nous réveillant d'une longue léthargie. »*

Cyril Dion

*« La liberté politique, c'est bien. La liberté sociale, c'est bien. Mais il est une autre forme de liberté dont, par un concert général de silence, personne ne parle aujourd'hui, ni dans les États démocratiques ni dans les autres : c'est la liberté intérieure. »*

Jacques Lusseyran

*« Jardiner les possibles ce n'est décidément ni sauver ni restaurer, ni remettre en état, ni revenir ; mais repartir, inventer, élargir, relancer l'imagination, déclorer, sauter du manège, préférer la vie. »*

Marielle Macé





# Introduction

*Rendre au corps sa place et sa valeur  
dans nos existences individuelles  
et nos organisations collectives*

LA MUTATION ACTUELLE N'ÉPARGNE PLUS AUCUN SECTEUR, ni de nos existences individuelles, ni de l'environnement naturel et humain que nous partageons. L'avenir de la planète et des peuples, les fondements de nos structures économiques, politiques et sociales, le rapport au travail, les dynamiques familiales et la notion même de réalisation personnelle : rien n'échappe à la remise en question, à l'évolution nécessaire, urgente. Comme le titrait un numéro spécial de *Sciences Humaines* il y a déjà plusieurs années, «Un monde craque. Un autre monde accouche.»<sup>1</sup>

Ce vaste mouvement de transformation, pour inquiétant qu'il soit, est aussi passionnant. Il ouvre de nouveaux chemins ; il nous pousse, individuellement et collectivement, à créer du neuf dans nos vies, dans nos métiers, dans nos relations, dans nos modes de gouvernance. À regarder dans des directions inconnues, à accueillir de l'information inédite, à inventer les outils pour la traiter. Bref, à nous situer *ailleurs* pour réfléchir et agir *autrement*.

---

1. «Et si on repensait tout», revue *Sciences Humaines*, numéro spécial 233S, janvier 2012, p. 18.

Je soutiens dans ce livre que notre corps, par son incroyable intelligence directement issue du vivant, peut être l'un de nos guides sur ces chemins, un allié d'exception pour nous aider à développer la puissance de création, la liberté d'être et la fluidité d'action nécessaires pour réussir ces défis du XXI<sup>e</sup> siècle. À condition bien sûr que nous devenions sensibles à cette intelligence, que nous apprenions à l'écouter, que nous sachions la mettre en œuvre.

Notre société est totalement paradoxale en ce qui concerne le rapport au corps : le portant apparemment aux nues en lui donnant une place omniprésente sur les affiches publicitaires et les unes des magazines, elle le traite en réalité comme un objet, un véhicule, un outil, qui doit rester tout à la fois mince, musclé, souple, séduisant, solide, durable, rentable, efficient, qui doit obéir à nos volontés, répondre à nos ordres et besoins, plaire et résister, tenir bon et rester souriant, être utile et agréable...

Résultat : courant dans les rues des grandes villes, écrasés par la pression insoutenable de rentabilité qui règne jusqu'au fond des campagnes, crispés devant les écrans, nos corps par milliers sont malmenés, s'essoufflent, souffrent, quotidiennement soumis à des exigences, des normes et des rythmes qui valorisent la fonctionnalité et l'esthétique sans jamais prêter attention à leur sensibilité. Et c'est hélas nourris de ces messages que nos enfants grandissent et construisent leur conscience corporelle de citoyens de demain.

Mais est-ce vraiment cela, le corps ? Est-ce seulement cela ? Non. Le corps, c'est aussi la grâce du danseur et la puissance de l'athlète, le frémissement d'une peau qui en reçoit une autre, le cœur qui s'affole pour nous informer du danger, la présence simple et juste d'un regard ou d'une main, les gestes qui explosent sous la force des mots pour gagner une bataille, la mise en marche d'un éclair de génie...

Notre corps, c'est aussi (peut-être même d'abord) un vécu *intérieur*. Une somme invraisemblable de forces qui nous animent et d'informations qui nous parviennent, à longueur de journée. Le socle de notre incarnation individuelle et collective.

Notre corps fait le lien à chaque instant entre nous et notre environnement : c'est un organe de perception à part entière, et c'est celui que nous utilisons le moins. Son matériau vibre, frémit, perçoit, répond, respire, réagit, s'adapte, se renouvelle et se transforme en permanence.

Il est notre espace d'existence le plus intime et le plus privé, un « environnement interne », mouvant et émouvant, où se joue une écologie aussi précieuse pour notre présent et notre avenir que la santé de la planète.

Il pousse et porte notre goût de l'exploration depuis l'origine : l'évolution de l'espèce humaine est un immense et inexorable mouvement des corps, un mouvement de redressement, d'avancée et de traversée, de métissage des cultures et des ADN pour construire des routes toujours nouvelles sous nos pas mêlés à ceux des autres. Il est la sculpture vivante de notre histoire, il porte la mémoire, éternellement redistribuée en chaque être singulier, de l'humanité tout entière : dans la forme de nos hanches, les premiers pas debout osés il y a quatre millions d'années... Il est l'artisan sans relâche des transformations, des évolutions et des révolutions qui sans cesse se dessinent et se redessinent au cœur de nos cellules. En lui la force de la nouveauté fait danser l'acquis à chaque instant.

Notre corps est le site primordial où notre singularité s'est construite et s'enrichit jour après jour. Souvenez-vous : nous avons échangé des regards et des gestes bien avant d'échanger des mots. Nos premières émotions, nos premières trames d'idées, se sont exprimées là, dans nos muscles qui se tendaient puis se relâchaient, dans notre sang qui battait plus fort à nos tempes, dans nos membres qui se déplaçaient, dans notre peau qui accueillait le corps des autres et le bruit du vent.

Aujourd'hui et depuis toujours, pas une action, pas une émotion, pas une pensée qui ne s'élabore dans le matériau corporel qui nous constitue (savez-vous que nous contractons les muscles de nos jambes pour faire une addition mentale?). Tous nos apprentissages, toutes nos interactions et nos évolutions s'initient dans un mouvement de notre corps puis s'y incarnent et s'y déploient.

Notre corps est une communauté intelligente, cohérente et unifiée ; il sait distribuer les rôles, répartir les forces, c'est un maître en matière de coopération et de mutualisation, qui nous appelle dans un même geste à l'accueil de la différence et à la reconnaissance de ce qui rassemble.

Ces qualités, ces compétences, ces savoir-faire et savoir-être dont notre corps est porteur, dont nous sommes porteurs à travers lui, nous en avons besoin dans nos vies, dans nos familles, dans nos entreprises, dans nos écoles (petites et grandes), dans nos structures de soin, dans le

fonctionnement et l'aménagement de nos collectivités. Alors cette société qui façonne, contraint et pressurise nos corps, qui semble les magnifier tout en les ignorant magnifiquement, peut-elle à son tour être façonnée par eux, peut-elle s'ouvrir à leur intelligence et à leur sensibilité, s'en imprégner et, ainsi, gagner elle-même en intelligence et en sensibilité ?

Rendre au corps sa place et sa valeur dans nos existences individuelles et nos organisations collectives, c'est d'abord une question urgente de santé publique comme le montre, de façon trop souvent dramatique, l'augmentation spectaculaire des situations d'épuisement professionnel<sup>1</sup> dont le coût est immense, sur le plan humain comme sur le plan économique.

Mais c'est bien plus que cela : c'est la création même de notre futur qui est en jeu. Car nous savons que ce futur, s'il existe – *pour* exister – sera le fruit d'une transformation profonde vers davantage de globalité, d'empathie, de solidarité, de coopération entre les êtres et les sociétés. Or, comment créer ce futur nouveau dans un corps verrouillé, absent ou en ordre de marche forcée ? Comment construire une société pleinement écologique si nous ne considérons pas le corps – le nôtre et celui d'autrui – comme un lieu d'existence au même titre que la terre où nous posons nos pas ? Comment aller vers ce qui vient à nous libres, responsables et créatifs, sans nos bras et nos jambes pour incarner les visions de notre esprit et l'ouverture de notre cœur ?

Aujourd'hui je partage mon temps entre l'accompagnement (essentiellement de dirigeants et cadres dirigeants, mais aussi de nombreuses personnes qui s'engagent dans une transition de vie pour prendre dans le monde une place plus conforme à leurs aspirations profondes), la formation et la supervision de professionnels, l'animation de conférences et d'ateliers. Dans tous ces espaces d'intervention, le même mouvement m'anime : contribuer à *construire une société sensible au corps humain*. Se relier au corps comme espace de rencontre et de dialogue avec le vivant, s'en inspirer pour sa propre existence et le faire participer à la vie de la Cité *via* les environnements où nous sommes inscrits.

---

1. En septembre 2017, une grande enquête sur le monde du travail menée auprès de 200 000 personnes par la CFDT révélait que 36% des personnes interrogées avaient fait un burn-out au cours de leur carrière. En juin 2018, une étude de Malakoff Médéric a montré que le burn-out guettait plus d'un salarié sur deux.

C'est un projet qui peut parler à tous : aux leaders, inspireurs et managers qui initient des transformations collectives ; aux coachs et consultants qui les accompagnent ; aux professionnels de la santé, de l'éducation et de la formation qui jouent un rôle essentiel dans l'évolution de la société ; à quiconque veut faire évoluer son univers propre pour être pleinement acteur de la mutation du monde, à commencer par le sien propre.

Chaque personne qui se sent appelée, concernée, impliquée par cette proposition peut en faire ce qu'elle souhaite, sous la forme qu'elle souhaite, là où elle le souhaite. Elle peut l'inclure dans sa vie privée et/ou en nourrir une activité professionnelle ; la considérer comme une démarche personnelle mais aussi comme un engagement citoyen, voire comme une action politique. Il y a de multiples façons de contribuer à construire une société sensible au corps humain, et aucune qui soit « la » bonne façon. Il y a simplement, dans notre corps à chacun, une intériorité en attente qu'on lui prête attention, courroie de transmission de toute la vitalité du monde, intrinsèquement reliée à celles des autres et communiquant avec elles, riche d'enseignements pour construire de nouvelles façons d'agir et d'être en relation.

Ce livre est conçu comme un parcours qui vous invite à rencontrer et interroger l'intelligence de votre corps par sept portes d'entrée différentes (une par chapitre), chacune abordant les fonctions de l'intériorité corporelle par une voie d'accès spécifique, comme si vous tourniez autour du sujet depuis des points de vue variés pour en regarder diverses facettes.

Derrière chaque porte vous attendent certains enjeux particuliers, des expériences de terrain<sup>1</sup> qui les illustrent, des pistes de réflexion à ouvrir et des vécus corporels à explorer. J'espère que vous construirez ainsi, au fur et à mesure de votre lecture, le chemin pour rejoindre le triple espoir qui me porte : que percevoir les autres et le monde avec et depuis notre corps nous aide à *réaliser* (au double sens de « se rendre compte » et de « mettre en œuvre ») que nous faisons partie d'un grand corps social et à nous relier à ses membres par-delà les frontières qui séparent et qui tuent. Que développer cette conscience accrue de notre « vivance »

---

1. Pour garantir l'anonymat de mes clients, leurs prénoms, leurs fonctions professionnelles et leurs lieux de travail ont été modifiés dans l'ensemble des récits d'accompagnement.

commune nous aide à épanouir librement nos potentiels singuliers au service d'un sens collectif dont nous sommes à la fois responsables, solidaires et co-créateurs. Et que devenir citoyens de nos corps nous aide à être des citoyens différents, capables de s'inspirer du vivant pour créer de nouveaux modèles de relation, d'organisation et de transformation.