



Par **Jean-Paul Simard**
Écrivain

POUR MIEUX LE CONNAÎTRE
Jean-Paul Simard détient un diplôme universitaire de 3e cycle en anthropologie spirituelle. Parmi ses écrits :

L'autre voie de guérison
Éditions Le Jour



Guérir par la foi, l'amour, la prière
Médiaspaul



Cette force qui soulève la vie!
Anne Sigier/Médiaspaul



Information :
jeansimard@videotron.ca

JAMAIS sans *mon corps...*



Quelle prodigieuse machine qu'est le corps humain! Quel phénomène! On peut comprendre la réflexion du grand philosophe Martin Heidegger qui concevait l'homme comme le « poème commencé de l'univers ». Avez-vous déjà réfléchi à cette merveille que vous êtes? J'aimerais vous partager ce qui me fascine le plus dans le corps humain.

L'approche purement biologique du phénomène corporel m'a toujours fasciné. Il a même souvent été l'objet des plus belles méditations de ma vie.

Le corps, poème de l'univers!

Cela commence toujours par un sentiment d'émerveillement devant l'infinie complexité que je suis. Résultat de six cents millions d'années d'évolution, je possède une structure fonctionnelle de quarante mille milliards de cellules constituant la peau, les muscles, les nerfs, les organes, le squelette, etc. Et toutes ces cellules sont organisées, sauf accident, selon un ordre aussi étonnant qu'immuable, ce qui donne comme résultat que le corps, qu'il

soit beau ou laid, a toujours un nez, une bouche, deux oreilles, deux bras et deux jambes toujours à la bonne place, grâce à la prodigieuse organisation secrète qu'est l'ADN. Celle-ci apparaît encore plus complexe que l'univers constitué de centaines de milliards d'étoiles, dispersées dans des milliards de galaxies, elles-mêmes perdues dans une immensité silencieuse, vide et glacée. Or, cette merveilleuse complexité qui dépasse l'imagination serait programmée, selon les savants biologistes, pour nous permettre de vivre jusqu'à cent vingt ans d'une vie pleine et entière.

Comment se fait-il que nous ne nous rendions pas jusque-là? Vais-je vous étonner en disant qu'on prend généralement conscience de son corps quand il

ne fonctionne pas très bien, quand il se loge un grain de sable dans l'une de ses fonctions? Normalement, le corps devrait opérer dans une parfaite harmonie, comme l'a écrit le célèbre docteur Alexis Carrel pour qui « le corps bien portant vit silencieusement. Nous ne l'entendons pas, nous ne le sentons pas fonctionner. L'harmonie des fonctions organiques donne le sentiment de la paix. Quand la présence d'un organe atteint le seuil de la conscience, cet organe commence à mal fonctionner. La douleur est un signal d'alarme. » Nous sommes alors en émoi et nous nous questionnons sur ce qui ne va pas.

Ce qui distingue l'homme de l'animal

Ma méditation sur le corps ne s'arrête pas à la dimension purement physique, car la grandeur du corps c'est aussi son cerveau, lieu de toute la vie mentale. Une machine prodigieuse dont l'évolution s'étale sur des milliards d'années. Le nombre de connexions dans un cerveau humain serait supérieur au nombre d'atomes dans l'univers. On comprend pourquoi Carl Jung, dans sa pratique, était émerveillé par ce qu'il appelait la « conquête de la conscience » qui fut « le fruit le plus précieux de l'Arbre de Vie, l'arme magique qui conféra à l'homme sa victoire sur la Terre et qui lui permettra une victoire encore plus grande sur lui-même à l'avenir. » Ce cerveau qui nous place au cœur de l'univers, par la prise de conscience qu'il permet de la réalité.

On sait que la conscience est la caractéristique la plus spécifique de l'espèce

humaine, c'est-à-dire celle qui, comme l'affirmait Albert Jacquard, « sait que demain sera ». Celle qui sait aussi que demain elle ne sera plus. Je pense ici à cette phrase d'André Malraux : « *L'homme est né lorsque pour la première fois, devant un cadavre, il a chuchoté : Pourquoi?* » C'est la raison pour laquelle nous nous intéressons tellement à la relation dynamique qui existe entre le cerveau et l'esprit ou l'intelligence, par laquelle l'homme se distingue de l'animal.

Le nombre de connexions dans un cerveau humain serait supérieur au nombre d'atomes dans l'univers.

« Ceci est-il mon corps? »

Il existe cependant une autre façon de prendre conscience du corps humain. À travers sa dimension sensuelle et plus particulièrement sa dimension sexuelle qui prend une importance démesurée de nos jours. Invitations à gratifier le corps, à le caresser, à le palper, à le flatter (ou au contraire à le violenter, à l'humilier comme dans le sadomasochisme), à le prêter, à l'échanger, à obéir aux pulsions de la nature, à se faire plaisir. Ce n'est pas banal! La plupart du temps, il s'agit d'une approche narcissique du corps, qui se pose parfois en maître du destin et qui est très présente dans notre société.

« Ceci est mon corps », c'est aussi l'exploration du corps pour en repousser les frontières de la géographie sensuelle. Et ici nous assistons à une véritable course contre la montre pour découvrir quelque *terra incognita* qui échapperait encore à nos sens friands de sensualité et de jouissance. Parmi toutes les explorations recherchées, y compris celle du cosmos, celle du corps et de la jouissance est certainement et tristement la plus convoitée.

Oh! Que la peau est profonde!

On s'interroge... Existeraient-ils, à notre insu, des lieux insoupçonnés de notre corps, nerfs, muqueuses, zones érogènes, qui pourraient être excités par quelque fantôme que ce soit? En aurions-nous oublié? Oh! Attention, dans ce petit pli adipeux du corps se cache peut-être un ADN mystérieux, plus volatile que les autres, pouvant mener plus rapidement à la jouissance totale. Et l'examen de conscience se poursuit : « Ai-je suffisamment écouté le monologue de mon clitoris pour connaître ses volontés, ses désirs, ses fantasmes ou encore ses soucis et ses peines? » « Ai-je vraiment mesuré la frustration de mon pénis devant tant de désirs ou de fantasmes non réalisés et auxquels il a droit, de même que sa déception de ne pas être aussi performant devant les nombreux défis de la vie sexuelle? » « Après bien des efforts, j'ai finalement découvert mon point G, mais ai-je suffisamment travaillé pour découvrir les points A et C portés récemment à l'attention du monde entier par des spécialistes? » On s'en va vers l'infini en ce domaine. Une planète en suppose une

<p>Guérin</p> <p>Respecter une allégation sans gluten, c'est cuisiner et servir un repas sans gluten de façon sécuritaire en contrôlant la contamination croisée au gluten.</p> <p>Voici le cahier qui vous aidera à atteindre cet objectif.</p>	<p><i>Christiane Haché</i></p> <p>CUISINER ET SERVIR SANS GLUTEN</p> <p>Guide des méthodes de travail sécuritaires sans gluten en restauration</p>	
<p>514 842-3481 • www.guerin-editeur.qc.ca</p>		<p>120 pages</p>

Pour certaines personnes, le corps revêt une telle importance que cela prend la dimension d'une véritable profession, pour ne pas dire une religion.

autre, une galaxie une autre et vogue la galère vers d'autres horizons érogènes prometteurs. L'imagination pour trouver de nouvelles façons de jouir et de nouveaux aphrodisiaques est sans borne.

C'est beau, mais beaucoup s'interrogent à ce sujet. C'est comme si tout l'idéal de la vie consistait à exciter chaque nerf du corps humain et à le tenir au plus haut degré de tension, à bander à l'extrême - « Je bande donc je suis » - au rythme des désirs de plus en plus « hot ». On pense ainsi fertiliser sa vie de façon remarquable.

Sacrifier le corps sur l'autel des apparences

Nous vivons à l'ère de la sacralisation du corps comme valeur : le corps athlétique, le corps érotique, le corps romantique, sans oublier le « corps astral » et celui de son modèle absolu, le corps du mannequin qui s'exprime à travers l'obsession de la minceur, offrant l'illusion que le modèle est la réalité. « Ceci est mon corps! », telle est la formule rituelle retenue pour cette « mystique du corps », que les grands prêtres de la télévision et de la consommation proclament avec la conviction et l'ardeur des prophètes, contribuant à créer une certaine humanité de pacotille, ivre de vanité.

Dans un conte célèbre de Grimm, la belle-mère de Blanche-Neige entretient des doutes sur sa beauté. Dans sa fierté, elle ne peut supporter de se voir déclassée par Blanche-Neige. Elle s'adresse alors au miroir en ces termes : « Miroir, dis-moi que je suis la plus belle! » Voilà la question posée en permanence au corps. Pour certaines personnes, le corps revêt une telle importance que cela prend la dimension d'une véritable profession, pour ne pas dire une religion. Leur corps est présenté purement et simplement comme un objet offert à l'adoration des autres. Et alors, tout le monde se prosterne spontanément devant ces corps, mus par une excitation et un plaisir de nature autant sensuelle que sexuelle. Dans

cette religion, le corps devient chemin d'éden, chemin du paradis. Un paradis? Pas toujours, car pour plusieurs cela devient un enfer.

Idolâtré, déshabillé, bafoué

Comment ne pas évoquer ici le destin tragique de cette jeune romancière québécoise de talent, Nelly Arcan, victime précisément de cette conception idolâtrique du corps. Ses romans mettent en scène le désir comme une guerre et le corps comme une arme destinée à attraper l'homme ou un instrument de capture dans un contexte de rareté. Comme l'indique son éditeur : « Dans un monde de harcèlement publicitaire où le corps des femmes est sans cesse déshabillé et exposé, brandi comme une marche à suivre et refondu par la chirurgie esthétique, l'amour semble glisser des doigts¹. » Nelly Arcan disait : « La chirurgie esthétique, c'est la burka du corps. »

Il y a un prix à ça. La jeune romancière en avait éprouvé une conscience aiguë et ne pouvait endurer une telle dérive. Nous aurions aimé qu'elle continue à alerter la conscience sociale à ce sujet, malheureusement, elle s'est suicidée. Nelly fut témoin de cette réalité. La jeune romancière est partie, mais son message demeure. Pour ceux et celles qui cultivent ainsi leur corps, tout n'est pas si rose. Dans une culture narcissique, où l'on cultive une image de soi qui masque sa propre réalité, le danger, c'est l'alternance de l'exaltation de soi et de la déprime devant ses propres limites. Car, il faut bien le dire, ce corps, porteur de tant de promesses, est limité par les accidents, la maladie, la vieillesse. Et alors pour beaucoup de ces personnes, la contemplation de soi-même conduit au plus terrible désespoir : le désespoir d'un être qui finit par se haïr mortellement.

Heureusement, il y a une façon de prendre conscience du corps qui correspond davantage à une présentation esthétique, c'est-à-dire axée sur la beauté qu'il dégage. Il s'agit ici de pratique destinée à mettre en valeur les formes du corps humain, soit à travers le nu, soit à travers le vêtement, l'intention n'étant pas ici d'attirer sexuellement, mais de mettre en évidence une certaine esthétique du corps humain et une façon de le modeler à travers l'art vestimentaire. Même réflexion pour le phénomène du nu dans les camps nudistes, où il existe un protocole basé sur une philosophie de la nature. Ici les conventions sont claires et partagées par ceux et celles qui en font le choix libre et volontaire. Donc, rien d'imposé. La nature est prise dans son sens premier, comme celle que l'on découvre quand on vient au monde : nous n'arrivons pas sur terre avec notre garde-robe.

Le corps, le lieu du monde

Toutes ces considérations montrent que le corps n'est pas seulement un moyen d'attraction, c'est aussi un moyen d'expression. Un moyen d'expression corporelle, c'est aussi un moyen d'expression de la vie intérieure, y compris celle de l'âme. Et c'est là l'une des fonctions les plus nobles du corps; le corps traduisant nos émotions profondes, ces grands mouvements affectifs qui ébranlent tout notre être : l'angoisse, la joie, la colère, l'amour que l'on peut lire dans l'expression du visage. Le moyen d'expression par excellence du corps, c'est la parole qui est, en quelque sorte, l'esprit incarné. Le verbe s'est fait chair comme le dit la Bible. Le choix de l'intonation, du rythme peut rendre palpable le lien entre l'homme et sa parole. L'être humain se livre tout entier dans son langage.

On ne pourrait mieux résumer cette importance du corps qu'à travers cette magnifique parole du philosophe Michel Onfay pour qui « le corps est la matrice dans laquelle se font les perspectives et les visions du monde, il est donc le lieu du monde, le monde lui-même. »

1. Romans de Nelly Arcan, *Putain* (2001), *Folle* (2004) et récemment *À ciel ouvert*, tous publiés au Seuil.

VIVRE, c'est...

Vivre bien au-delà des apparences!

Réduire le corps au rôle d'objet, c'est faire de l'expérience humaine une bien triste histoire.