

De la maternelle à l'université, en passant par les maisons de jeunes, les centres culturels, les bibliothèques, les IPPJ et les prisons, PhiloCité diffuse dans l'espace public les outils de la philosophie.

Parce que prendre le temps de réfléchir collectivement, sur un sujet du quotidien saisi au vol ou sur les grands thèmes qui balisent l'histoire de la philosophie, c'est se donner les moyens de s'émanciper. PhiloCité propose, en Belgique et à l'étranger, des animations, des formations, des conférences et des travaux de recherche, dans un souci permanent d'émancipation, tant individuelle que collective.

Fenêtre ouverte sur le corps

On est assez peu conscient de son corps, surtout quand il va bien. Mais n'est-ce pas dommage ? Que perd-on au juste à ne pas avoir cette vigilance ? Quel angle mort sur nous-mêmes et sur l'existence ?

On oublie trop souvent la matérialité de notre corps. Deux raisons, de nature très différente, permettent d'expliquer cette inconscience.

La première est le fonctionnement habituel de la conscience : nous ne sommes pas conscients de la digestion lorsqu'on digère bien, ni d'aucun de nos organes lorsqu'ils remplissent correctement leurs fonctions et se laissent de la sorte oublier. On peut ainsi postuler qu'avec les progrès de la médecine, de la dentisterie, etc., on devient de moins en moins conscient de son corps. Ce qui signifie également que la conscience du corps s'accroît avec l'âge et ses pathologies. De petites lumières s'allument partout, comme des voyants rouges sur un tableau de bord, signalant quelques pépins à traiter urgemment.

Il semble en tout cas que nous ne soyons jamais si bien conscients que de ce qui ne marche pas... Pour avoir quelque chance d'être heureux, il faudra donc s'atteler sérieusement à la tâche de percevoir aussi ce qui va bien !

Une deuxième raison, historique cette fois, peut expliquer l'oubli du corps en Occident. Nous sommes issus d'une tradition religieuse (chrétienne) et intellectuelle (platonicienne), qui a opposé l'âme au corps, comme on oppose le bien au mal, l'essentiel à l'accessoire, ce dont on doit se soucier prioritairement à ce qu'il faut parvenir à reléguer et oublier.

Selon cette tradition dominante (au point d'éradiquer les doctrines opposées, comme celle d'Épicure et des penseurs matérialistes), devenir meilleur requiert une vigilance qui doit être prise, arrachée même, à la satisfaction immédiate de ses besoins et désirs.

“ Je veux écrire le journal de mon corps parce que tout le monde parle d'autre chose ”

Daniel Pennac,
Journal d'un corps,
mercredi 18 novembre 1974, 13 ans, 1 mois et 8 jours.

On pourrait certes penser que nous en sommes largement sortis, tant le souci du régime alimentaire et de l'apparence physique est aujourd'hui présent. Manger bio, supprimer le gluten, le sucre ou les produits laitiers, faire un jogging quotidien (c'est bon pour le cardio), ou de la muscu en salle pour sculpter son corps, aller au sauna ou au yoga, voir trente-six médecins différents, spécialisés dans chacun des morceaux du corps : on s'occupe aujourd'hui manifestement de lui !

Journal d'un corps

Mais si l'on prenait comme mesure du souci celui qu'on peut avoir d'un être humain, mettons même d'un bébé laissé à notre garde (après tout notre corps serait laissé aussi à notre garde, selon le postulat dualiste auquel nous adhérons naturellement), cette façon de se soucier de son corps paraîtra pour ce qu'elle est : superficielle ou partielle.

S'en soucier, c'est en effet d'abord s'en préoccuper fréquemment, voire constamment : maintenir une certaine vigilance ; c'est ensuite chercher à comprendre une logique extérieure, sans présumer trop vite qu'on a tout saisi ; c'est aussi se montrer attentionné en cherchant le bien-être de l'autre, dans un soin délicat et régulier.

Nous soucions-nous ainsi réellement de notre corps ? A chacun d'en juger.

Nous étions quelques-uns à discuter ainsi de l'oubli du corps, assis agréablement sous un chêne centenaire, en Toscane, le premier jour d'un séjour de travail d'une semaine entre philosophes soucieux de la mise en pratique de la philosophie, de son « incarnation »...

Nous nous sommes donc proposé un exercice : la tenue, lors de ce séjour, d'un journal du corps destiné à recueillir les impressions qu'un souci accru de la dimension corporelle de notre vie allait pouvoir laisser. Cet exercice m'était inspiré par la lecture du livre de Pennac portant le même titre : *Journal d'un corps*¹. Le projet de ce livre est d'écrire une autobiographie sous l'angle du corps : « je veux écrire le journal de mon corps parce que tout le monde parle d'autre chose » (*Journal d'un corps*, mercredi 18 novembre 1974, 13 ans, 1 mois et 8 jours).

Quels ont été les moments importants, les sensations précises, de mon corps tout au long d'une journée : la pesanteur d'un sein ressentie en courant, par exemple (qu'est-ce que les hommes savent de ça, au juste ?). Plus commune aux deux sexes, sans doute : la sensation du nez bouché, la première gorgée de bière, le dru d'une urine longtemps retenue, le toucher délicat du cartilage du nez, sous prétexte d'y aller quérir une petite crotte, la consistance singulière du caca matinal...

Tout au long d'un mois : un cycle hormonal complet, la douleur lancinante d'une carie, puis son traitement chez le dentiste, l'immobilité forcée par une hospitalisation.

Tout au long d'une vie : la première jouissance sexuelle, le dépuclage, l'accouchement, la diminution nette, voire la perte, d'une fonction ou d'un organe, etc.

Il y a aussi les angles ou parties par ou sous lesquels on compare

nos corps aux différents âges : les biceps, à dix ; les renflements sous le maillot à quatorze ou seize ; à quarante, les cheveux qui tombent (ou pas trop) pour les hommes, les rides qui défraîchissent la peau du visage et du cou, les cheveux gris, blancs (ou pas trop ou teintés) pour les femmes ; à cinquante, le ventre qu'on prend (ou pas trop) pour les hommes, les signes de la ménopause (fonte des muscles et changement de morphologie générale) pour les femmes ; à soixante, les dents qu'on perd et qu'on remplace (ou pas)...

L'exercice nous conduit ainsi à voir, comme au microscope, notre corps qui se vide et se remplit, sue, éjacule, ou produit toute autre sécrétion, et, de plus loin, notre corps qui se couvre de poils, de plaques ou de boutons, grandit, se transforme, grossit, mincit, se racornit, se transforme encore...

Drôle d'impression : cette liste laisse apparaître le corps sous un angle peu ragoûtant, à ne pas dévoiler surtout. Et pourtant, comme dit Montaigne, « nous prononçons hardiment : tuer, dérober, trahir ; et cela nous n'oserions qu'entre les dents ? Est-ce à dire que moins nous en exhalons en parole, d'autant nous en avons loy d'en grossir la pensée ? » (*Essais*, Livre III, chapitre 5).

Ecrire, pourquoi ?

Tenir un journal, c'est évidemment un exercice d'écriture, mais dont la fonction n'est pas d'être lu (fi de mon journal : je n'en reproduirai nul passage ici !). On peut écrire pour accommoder le réel à la sauce de ses désirs. On peut écrire pour se rassembler, faire le point – ce qui peut avoir pour effet collatéral de soulager ou d'inquiéter au contraire. On peut écrire aussi pour se vider de ressentis désagréables, mus par l'idée qu'ils sont moins nocifs quand ils sont à l'extérieur, que maintenus au dedans à l'étuvée. On peut écrire aussi pour installer une mémoire et ancrer les choses en soi. On peut écrire encore pour dire plate-ment et éviter de grossir les choses par la pensée, comme le suggère Montaigne. On peut écrire enfin pour affiner son regard, conquérir une précision dans la description.

Toutes ces finalités sont valables pour écrire le journal de son corps, sauf peut-être la première. Il s'agit en tout cas moins d'écrire pour écrire que de se proposer régulièrement des moments de vigilance au corps – que ce soit le matin en se formulant un programme de la journée qui ne concerne pas que la liste des tâches à faire, mais aussi des postures et exercices physiques qui mettront en jeu le corps ; que ce soit le soir, pour faire le bilan corporel de la journée ; ou que ce soit à tout moment de la journée, dans une vigilance accrue à l'égard de notre corps qui nous conduit à regarder la journée qui s'écoule à travers sa lorgnette à lui et qui nous mènera à prendre conscience, progressivement, que lui, c'est aussi nous (et pas quelque objet extérieur laissé à notre soin).

— Gaëlle Jeanmart

1. Daniel Pennac, *Journal d'un corps*, NRF Gallimard, 2012.