

Miroir, miroir ... je me découvre

Catherine Bronnimann

Je vous emmène dans un parcours qui va parler de l'image du corps, de l'image d'âme (notion chère à Carl-Gustav Jung) pour aller vers l'image de soi. Je terminerai sur une légende hindoue qui pourrait être à la fois une illustration et un prolongement.

Françoise Dolto [1] différencie le schéma corporel – qui spécifie l'individu en tant que représentant de l'espèce, il est le même pour tous et reste une réalité de fait – et l'image du corps qui est propre à chacun et est liée à l'individu et à son histoire. L'image du corps est éminemment inconsciente, elle est un support du narcissisme et se révèle comme l'incarnation symbolique du sujet désirant. Elle constitue donc la synthèse vivante de nos expériences émotionnelles. Elle parle en outre de trois modalités d'une même image du corps:

- l'image de base: elle permet de se sentir dans une «mêmeté d'être»;
- l'image fonctionnelle: elle est dynamique et vise l'accomplissement du désir;
- l'image érogène: elle est le reflet du plaisir partagé.

A plusieurs reprises, en thérapie psychocorporelle, je me suis rendu compte que l'image du corps faisait rarement partie du langage quotidien des êtres, qu'elle est souvent laissée pour compte. Pourtant, une meilleure perception de l'image du corps serait une manière d'élargir le champ de conscience.

L'image du corps suppose implicitement que l'on ne se comporte pas de la même manière selon les vêtements que l'on porte, que l'on choisit des vêtements différents selon son état d'âme et suppose surtout que l'on ne s'habille pas pour paraître mais pour être. L'image du corps est une expérience fondamentale dans la vie de chacun, car tous nous utilisons notre corps pour agir et nous vivons en conscience de celui-ci. Elle entraîne éga-

lement des concepts psychanalytiques qui vous sont familiers. Paul Schilder, philosophe et psychiatre, nous dit par exemple: «Dès que nous mettons un vêtement quelconque, il s'intègre immédiatement dans l'image du corps et se remplit de libido narcissique. L'attitude des femmes à l'égard de leurs vêtements le montre bien. Même quand nous ne les portons pas, ils continuent à faire partie de notre corps. Mais il y a certainement des différences entre les vêtements qui sont en contact étroit avec le corps et ceux qui en sont plus éloignés.» [2]

Je rebondirai sur le concept de contact étroit et de contact plus éloigné, car c'est un thème qui m'interpelle énormément et en tant que créatrice et en tant que thérapeute sophro-bio-dynamicienne.

Par le vêtement collé (c'est-à-dire celui qui est en contact étroit), le corps est statique et on peut apprécier l'esthétique des formes qu'il recouvre. Par le vêtement flottant (c'est-à-dire celui qui est en contact éloigné) le corps devient dynamique et c'est dans cet espace entre le corps et le vêtement que se joue la personnalité.

L'écrivain Michel Tournier a également un point de vue sur la question et il nous dit: «Revenons à cette opposition fondamentale entre collant et flottant. Le vêtement doit-il adhérer au corps comme une seconde peau et épouser étroitement tous ses reliefs, ou faut-il au contraire qu'il l'enveloppe dans une forme ample et mouvante ayant sa silhouette propre? Le monde animal lui-même balance entre ces deux formules puisque les écailles du serpent [...] fournissent le modèle du collant tandis que le plumage de l'oiseau – plus ou moins hérissé – l'entoure d'une masse légère, mobile et aérée. Le collant et le flottant définissent bien deux esthétiques, deux érotiques, deux philosophies. Le collant ne laisse rien ignorer des reliefs du corps. Il met ses manques et ses excès en évidence. [...] Le flottant crée un espace de mystère et de rêve. Le corps l'habite, vivant et secret, dans une ombre prometteuse.» [3]

Malheureusement nous ne sommes pas encore dans un monde où cette ombre est prometteuse, car la mode actuelle a des

Le GTTPC, Groupe de Travail de l'Association Suisse des Thérapies Psycho-Corporelles (ASTPC) au sein de la Société Suisse de Médecine Psychosomatique et Psychosociale (SSMPP) présente un article de Mme Catherine Bronnimann qui fait suite à son intervention faite en 2005 sur le sujet de l'image du corps et de l'image de soi au Congrès du G.R.O.S. (Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids) à Paris (direction Dr psychiatre Gérard Apfeldorfer): «Miroir, Miroir ... je me découvre»

Mme Catherine Bronnimann est créatrice de vêtements et de costumes de scène. En 1997, elle obtient le diplôme en Sophro-Bio-Dynamique de l'Ecole de Sophro-Bio-Dynamique de Genève, dont elle suit depuis lors la formation post-graduée. Elle entreprend parallèlement des études de psychothérapie à l'ICH (Institut d'Enseignement Supérieur de Paris), qu'elle termine en 2004; elle y fait présentement son mémoire sur le thème de l'Ombre chez la femme (problématique jungienne). Elle a publié une recherche qu'elle a menée au sein de la Haute Ecole d'Arts appliqués: «Cerner la tendance» (réflexion théorique en sciences humaines). Elle travaille aussi au sein d'un cabinet privé à Genève. Elle est membre du comité de l'Association Romande de Sophro-Bio-Dynamique (ARS), fait partie du comité de l'Association Suisse des Thérapies Psycho-Corporelles (ASTPC) et est membre de la Société Suisse de Médecine Psychosomatique et Psychosociale (SSMPP).

*Dr Lucien Gamba,
président du GTTPC et ASTPC*

corps à disposition. En disant cela, je fais l'hypothèse qu'à l'heure actuelle, le système de mode peut entraîner une dérive esthétisante et devenir aliénante pour l'individu. Or, si le corps doit s'adapter au vêtement, l'anatomie n'est plus, comme l'a affirmé Freud, un destin, et dans la mesure où on peut acheter ce que l'on veut devenir, la beauté est assimilable à un capital. Le sociologue Jean-François Amaidieu confirme cette idée quand il affirme que: «nous passons de plus en plus de temps à corriger et à améliorer notre corps, comme si nous n'étions jamais finis. [...] Quels seront les degrés de tolérance envers ceux dont les erreurs n'auront pas été corrigées? En outre, il y a fort à parier que l'accès aux modifications du corps risque d'être réservé, pour des motifs notamment financiers, aux milieux favorisés. Si rien n'est fait pour enrayer ce processus, le travail des corps, se cumulant avec le travail des apparences, sera un facteur de perpétuation et d'aggravation des inégalités sociales.» [4]

Ce qui m'amène à cette question – quelle peu rhétorique, il est vrai – l'individu prend-il ainsi conscience de son corps ou celui-ci est-il entièrement instrumentalisé?

Cette deuxième hypothèse nous permet de percevoir les enjeux de la préservation «à tout prix» de la jeunesse du corps en passe de devenir à la fois un véritable diktat et une apparente promesse d'immortalité. «Rien ne doit s'écrire sur le corps féminin, il doit demeurer vierge de toute marque, de toute trace, de tout témoignage physique d'un quelconque vécu. Il ne doit porter d'autres signes que ceux de la féminité confiant ainsi au maquillage la double tâche, d'une part de souligner celle-ci, d'autre part d'effacer tout ce qui la compromet dans sa blancheur immaculée, dans son invulnérabilité, dans son éternité.» [5]

Dès lors, comment faire la part belle au vêtement, ne pas le prendre comme faiseur d'icônes mais le laisser aller vers l'essentiel: révéler une identité. C'est bien la conscience de l'image du corps qui amène à se créer une identité. Les créations de mode ont donc également un rôle de médiation tant vis-à-vis de l'individu que

vis-à-vis de la société. C'est le regard qui joue le rôle d'instrument de médiation, le nôtre et celui des autres. Ainsi se révèle notre identité, qui résulte clairement du domaine de la représentation et du sentiment de soi. Ainsi le vêtement, fait pour un être de chair, s'inscrit entre ces deux pôles: devenir soi et entrer en relation. «S'habiller de façon satisfaisante est donc un acte d'affirmation de soi.» [6]

Pour suggérer un rapprochement psychanalytique, je ferai une incursion dans la pensée jungienne, et plus précisément dans celle de l'image d'âme (Animus – Anima). D'après Jung, «chaque mâle est habité par des représentations féminines, l'anima et chaque femme possède au contraire un animus imaginaire. Mais il y a plus: derrière cette inversion du sexe de l'âme se cache en réalité une diversité inépuisable de manifestations.» [7] Il s'agit donc d'intégrer les parties inconscientes et de ne plus s'imprégner du déterminisme ambiant.

L'anima est la personnification de toutes les tendances psychologiques féminines de la psyché de l'homme (l'intuition prophétique, la sensibilité à l'irrationnel, le sentiment de nature); elle permet à l'esprit de se mettre à l'unisson des valeurs intérieures. Cela mènerait à une connaissance de l'être profond, donc à une connaissance de soi, voire à une modification intérieure.

L'animus incarne une sorte de cocon de désirs et de jugements définissant le monde tel qu'il devrait être, mais la femme peut se servir de cet animus pour devenir active et vouloir le montrer. L'animus peut devenir un compagnon qui lui communique des qualités d'initiative et de courage. La femme peut donc prendre conscience du développement caché de sa situation objective personnelle et culturelle.

En intégrant les composantes féminines et masculines dans son apparence, chaque être pourrait-il accéder, au niveau conscient, à sa propre identité?

La mise en évidence de cette diversité est précieuse car elle permet de faire émerger les caractéristiques de l'autre sexe qui sans cela ne seraient pas admises dans le conscient. Elle peut ainsi amener à une

utilisation consciente du vestiaire de l'autre sexe afin de clarifier les positions de vie. La mobilité corporelle devient signe de beauté, et le vêtement n'est pas signe de confusion des genres mais signe d'un ajustement identitaire. «Suivant le contexte, les vêtements représentent tantôt la persona (notre attitude extérieure sociale), tantôt notre attitude intérieure. Dans les mystères initiatiques, changer de costume était le signe de la transformation en un nouvel état et de l'illumination de l'intelligence. Les souliers, étant la partie inférieure de notre habillement, représentent notre point de vue par rapport à la réalité: la solidité d'implantation de nos pieds sur le sol, celle avec laquelle la terre nous supporte, donnent la mesure de nos possibilités.» [8].

L'ajustement identitaire permettrait de créer une nouvelle relation au vêtement et a fortiori – au corps. C'est bien dans ce sens que j'imagine le futur, car cet ajustement permettrait une synthèse réussie des contraires et amènerait une identité propre à chaque être qui pourrait aussi raconter son histoire par le vêtement ou par l'intention de ce vêtement. Le vêtement idéal devrait être en mesure de refléter l'harmonie entre l'être et le paraître. Comme le dit Erasme: «C'est le corps du corps et il donne une idée des dispositions de l'âme». Une identité qui réunirait de plus les sens, l'esprit et le corps et qui ferait que le vêtement a un vrai rôle de médiation. «Ce qui est appris par corps, n'est pas quelque chose que l'on a, comme un savoir que l'on peut tenir devant soi, mais quelque chose que l'on est.» [9]

Pouvoir intégrer les jeux de la mode, c'est accepter la synthèse réussie des contraires, ainsi le vêtement devient un signe de la quête de l'ajustement identitaire et nous pouvons aisément l'évoquer. L'intégration de ces nouvelles possibilités n'est pas synonyme d'androgynie, mais sert à intégrer le féminin ou le masculin dont chaque être est doté. En un mot, c'est prendre conscience et accepter son animus ou son anima. Il y aurait également possibilité d'exprimer clairement ses différences et de trouver l'unité harmonieuse entre corps et vêtement.

Dans ma pratique sophro-bio-dynami-

que, je suis heureusement surprise lorsque je vois mes patients évoluer dans leur propre langage du vêtement, qui passe souvent, dans le port du vêtement, par une plus grande aisance, ils ont un besoin spontané de se créer un espace entre corps et vêtement. Je remarque que la taille est moins «engoncée», n'est-ce pas là un signe qui nous démontre un accès à la respiration diaphragmatique? Dans ce changement, je me place en observatrice et cela me permet de continuer à affiner mes recherches.

Je crois personnellement que l'intégration réussie de l'animus et de l'anima nous amènent une confiance qui peut nous faire nous vêtir et être avec une liberté étonnante. Miroir, miroir je m'aime car malgré les travers d'une certaine mode, du corps et du vêtement, je décide de vivre ici et maintenant et de chercher immédiatement le bonheur qui selon Jung se définit ainsi: «Le bonheur, c'est renoncer au plaisir d'être malheureux.» «Unir l'extrême gravité de la question avec l'extrême légèreté de la forme, c'est mon ambition depuis toujours. Et il ne s'agit pas d'une ambition purement artistique. Cette union de la forme frivole avec le sujet grave dévoile d'emblée nos drames (ceux qui se passent dans nos lits ainsi que ceux que nous jouons sur la grande scène de l'Histoire) dans leur terrible insignifiance: on ressent l'insoutenable légèreté de l'être.» [10]

Pour conclure et agrémenter cette communication, je terminerai ce voyage en vous faisant part d'une légende hindoue. La reine Malika et le roi Kosala étaient des contemporains de Bouddha. La

reine s'était récemment convertie au bouddhisme. Le roi ne l'avait pas fait. Cependant, il respectait les convictions religieuses de son épouse. Or, au cours d'une soirée très romantique, le roi se pencha sur la reine, la regarda tendrement et lui demanda: «Qui aimes-tu le plus au monde?» Il s'attendait à ce que la reine lui dise: «C'est toi!» La reine répondit plutôt: «Eh bien, c'est moi que j'aime le plus au monde». Surpris de cette réponse, le roi réfléchit un moment et il lui dit: «Je dois t'avouer que c'est moi aussi que j'aime le plus au monde.» Restés quelque peu consternés par l'allure de leur conversation, ils allèrent consulter Bouddha pour se faire éclairer.

Bouddha les félicita de s'être posé une question aussi importante. Il leur déclara qu'en fait chacun s'aime lui-même le plus au monde. Il ajouta: «Si vous comprenez cette vérité, vous cesserez de vous manipuler l'un l'autre ou de vous exploiter. Si vous pratiquez l'amour de vous-même, la compétition entre vous n'aura plus sa place. Vous n'aurez pas à défendre votre valeur personnelle et, par le fait même, il n'y aura pas lieu de vous disputer. Si vous vous aimez vous-même, vous vous libérez du piège d'exiger que les autres vous aiment. Pour ma part, j'ai besoin de l'amour des autres, mais je ne peux pas le commander. Si mon besoin d'amour n'est pas comblé par les autres, je m'assure de pouvoir m'aimer moi-même. Ainsi je laisse les autres libres de me donner ou non leur amour.»

Bouddha poursuivit ainsi son enseignement: «Pour atteindre cet idéal d'estime de vous-même, vous devrez abandonner

l'idée de vous croire meilleur ou inférieur aux autres ou même leur égal. Quel choix vous reste-t-il si vous n'êtes ni supérieur, ni inférieur, ni égal? L'idéal est de rester vous-même. Si vous êtes vous-même sans chercher à vous comparer aux autres gens, vous aurez le loisir d'entretenir avec eux une parfaite communion.» [11]

Références

- 1 Dolto Françoise. *L'Image inconsciente du corps*. Paris: Seuil; 1984.
- 2 Schilder Paul. *L'Image du corps. Etude des forces constructives de la psyché*. Paris: Gallimard; 1968. p. 220.
- 3 Tournier Michel. *Célébrations*. Paris: Gallimard Folio, 2000, p. 397-398.
- 4 Amadiou Jean-François. *Le Poids des apparences. Beauté, amour et gloire*. Paris: Odile Jacob; 2002. p. 206.
- 5 Chaponnière Corinne. *Le Mystère féminin ou vingt siècles de déni de sens*. Olivier Orban; 1989. p. 193.
- 6 Apfeldorfer Gérard. *Maigrir, c'est dans la tête*. Paris: Odile Jacob; 2004. p. 292
- 7 Durand Gilbert. *Les Structures anthropologiques de l'imaginaire*. Paris: Dunod; 1984. p. 443.
- 8 von Franz, Marie-Louise. *L'Interprétation des contes de fées*. Paris: Albin Michel; 1995. p. 227.
- 9 Detrez Christine. *La Construction sociale du corps*. Paris: Seuil; 2002. p. 161.
- 10 Kundera Milan, Selmon Christian. *Entretien sur l'art de la composition*. In: *L'Infini*. Paris: Denoël: Hiver 1984, n°5. p. 30.
- 11 Monbourquette Jean. *De l'estime de soi à l'estime du Soi. De la psychologie à la spiritualité*. Ottawa: Novalis/Bayard; 2002. p. 73.

Catherine Bronnimann
Sophrologue diplômée
Rue du Stand 40
1204 Genève
catherine.bronniman@bluewin.ch