

THIERRY THOUVENOT

# S'UNIR AU VIVANT

*Traité pratique pour se reconnecter  
à sa vraie nature*



Flammarion



**S'UNIR**   
**AU VIVANT**

*À mon père,  
pour sa bonté et l'amour de la vie qu'il m'a transmis.*

*À mes enseignantes et enseignants,  
pour leur présence, leur patience et leur amour.*

*À la vie,  
la plus belle et la plus sauvage des enseignantes.*

Thierry Thouvenot propose des consultations, des ateliers et des stages pour approfondir les explorations présentées dans ce livre : [www.thierrythouvenot.com](http://www.thierrythouvenot.com) et [www.sunirauvivant.com](http://www.sunirauvivant.com)

Création graphique : Audrey Sednaoui  
Fabrication : Titouan Roland

© Flammarion, Paris, 2020  
Tous droits réservés  
ISBN : 978-2-0814-9093-2  
N° d'édition : L.01EPMN001097.N001  
Dépôt légal : septembre 2020  
[www.editions.flammarion.com](http://www.editions.flammarion.com)

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou transmise sous quelque forme que ce soit et par aucun moyen électronique, mécanique ou autre sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

THIERRY THOUVENOT

# S'UNIR AU VIVANT

Traité pratique pour se reconnecter  
à sa vraie nature

Flammarion



# SOMMAIRE

Renouer avec le sauvage

7

Comment utiliser ce livre ?

18

Le corps, sanctuaire du sauvage

21

Sur les vagues des émotions

55

Les trois natures du mental

87

L'ego, chien de garde du petit moi

121

Le Soi, les cinq saisons de la psyché

161

L'Âme, notre niche écologique

201

L'Être, notre vraie nature

239

L'Un.e, océan de l'unité

275

Annexes

298





# RENOUER AVEC LE SAUVAGE

*Amazonie péruvienne, octobre 2003*

*Une obscurité dense et tiède est tombée sur la hutte de cérémonie faite de quelques poteaux de bois bruts et d'un toit de feuilles de palmier. Je suis assis à même la terre souple, la moiteur de la forêt amazonienne m'enveloppe comme un utérus bienveillant. Le vacarme de la jungle a gagné en intensité avec la venue de la nuit, mais aussi sous les effets du breuvage affreusement amer que j'ai ingéré peu de temps avant.*

*L'ayahuasca, ce mélange de plantes rituelles qu'a préparé le chamane Francisco Montes, affine et amplifie les perceptions sensorielles, les sons et les parfums de la forêt m'emportent dans un tourbillon sensuel et enivrant, dont la beauté me fait couler des larmes de gratitude.*

*Je laisse faire, je savoure cette expansion des sens, je célèbre une communion avec la nature sauvage dans laquelle je suis plongé. Quelques visions me traversent, des images lumineuses d'animaux ou de plantes. Soudain, je sens une nausée monter dans mon estomac, et, simultanément, apparaissent des images de villes, d'immeubles, de trottoirs, de béton. Les visions s'assombrissent, tout n'est que bâtiments en ruine, monceaux de béton, gravats, ferraillasses tordus et rouillés, la nausée monte encore, et je finis par vomir de toutes mes tripes des brouettes de béton armé.*

*Ces visions disparaissent avec les vomissements, et, avec le soutien de Francisco, qui me chante des icaros (chants de guérison) et me souffle les parfums dont il a le secret, je plonge dans un univers d'une beauté inouïe, un monde de vibrations, de lumière, d'amour, avec lequel je ne fais plus qu'un.*

*Puis, progressivement, je sens venir par les pieds une énergie puissante, féline, terriblement sensuelle, qui envahit tout le corps et l'esprit,*

*déclenche un fulgurant orgasme intérieur, et s'étale ensuite dans une extase tranquille, par laquelle je deviens un jaguar qui déambule avec grâce dans la forêt.*

*Je réalise que je suis le jaguar, je suis la forêt, je suis la vie qui anime tous les êtres.*

*Quand la cérémonie se termine et que la transe s'estompe, une évidence s'impose : je dois quitter Paris, où je vis depuis une quinzaine d'années, je dois m'extirper du béton : je travaille alors pour le WWF (World Wide Fund for Nature / Fonds mondial pour la nature), l'association environnementale, et une de mes missions consiste justement à animer le partenariat avec le cimentier Lafarge...*

*Et je dois vivre près de la nature : je prends à cet instant la ferme décision de revenir vivre dans les Alpes de mon enfance, ce que je ferai trois ans plus tard en construisant un habitat écologique en montagne<sup>1</sup>.*

*Je réalise que cette aspiration à un retour à la nature est aussi, plus profondément, une aspiration à des retrouvailles avec ma nature primordiale, ma nature sauvage, ma nature spirituelle, ce que je suis en réalité.*

## Rencontres avec le sauvage

À cette époque, je nourrissais ces aspirations spirituelles en m'immergeant avec passion dans la voie du tantrisme cachemirien auprès de Daniel Odier, qui m'avait d'ailleurs vivement encouragé à aller « reconsidérer ma vision de la réalité » auprès des chamanes amazoniens. Dans cette voie spirituelle, la totalité de l'Univers est considérée comme une manifestation du divin, une danse de conscience et d'énergie où sont abolies toutes les dualités entre le corps et l'esprit, la nature et la culture, le pur et l'impur, entre un humain limité et un divin à trouver en dehors du monde. La quête tantrique consiste ni plus ni moins à reconnaître notre unité avec l'Absolu. Elle peut se déployer dans la vie quotidienne la plus banale : pas besoin de se retirer dans un monastère, le terrain d'exploration est l'intégralité de

l'expérience humaine. L'écoute des ressentis corporels et des perceptions sensorielles, l'investigation des mécanismes du mental et de l'ego, l'observation des dynamiques à l'œuvre dans les relations, la traversée des émotions même les plus intenses, sont autant de portes d'entrée précieuses pour reconnaître notre vraie nature.

Cette approche, qui m'a profondément touché lorsque je l'ai rencontrée, rejoint celle d'autres traditions comme le chamanisme et le taoïsme originel. Elle m'appelait et m'appelle encore par la place centrale accordée à la nature et au corps : le monde manifesté est considéré comme reflet et émanation du divin, la nature et donc le corps sont des temples dont l'exploration est la voie royale vers l'Absolu.

Ces visions du monde rejoignaient les merveilleuses expériences d'ouverture spirituelle que j'avais pu faire jusqu'alors, au contact de la nature et par l'exploration des sens :

- Enfant, perché dans les épicéas des forêts de Belledonne, je passais des heures à guetter les allées et venues des oiseaux dans les nichoirs que j'avais mis en place. Le temps s'arrêtait, je me fondais dans les sons et les odeurs de la forêt, je faisais corps avec les arbres et les animaux, jusqu'à ne faire plus qu'un avec la nature, avec le vivant. Tout sentiment de séparation s'estompait : il n'y avait plus un individu, Thierry, qui observait des phénomènes extérieurs à lui, il y avait juste une écoute vibrante, une présence intense à la vie qui se manifestait à la conscience.
- Adolescent, quand les montées de sève mettaient mon corps en émoi, je découvris la réalité de l'animal et du sauvage qui se manifestait en moi, sur lequel je n'avais aucun contrôle et qui me rendait incroyablement vivant. Les premières expériences sexuelles, longuement attendues, furent une ouverture radieuse aux mystères du féminin et de l'altérité. Et je découvris, dans la passion amoureuse, la possibilité bouleversante de la fusion avec l'autre, quand les frontières du petit moi s'estompent et que les corps et les esprits ne font qu'un.
- Jeune adulte, les pratiques artistiques de la danse, du chant, du théâtre,

du clown, m'ont elles aussi ouvert à une autre dimension de moi-même : je découvris que la présence aux sensations corporelles, aux perceptions, aux émotions, à l'imaginaire, m'amenait à une véritable rencontre avec ce que je suis, dans mon authenticité, ma spontanéité, ma liberté.

Puis la pratique des arts martiaux, du Tai Ji Quan et le Qi Gong, les formations en massage et en médecine chinoise, ainsi qu'un travail thérapeutique psychocorporel, ont confirmé et approfondi cette intuition qu'une véritable exploration spirituelle se doit d'être solidement enracinée dans notre réalité d'être humain incarné dans un corps, vivant, sensible, sensuel, sauvage, en interaction permanente avec son écosystème social et naturel.

## Quand spiritualité et écologie se rencontrent

Je travaillais depuis trois ans au WWF-France, que j'avais rejoint en 2000 après avoir travaillé quinze ans dans le monde de l'entreprise : ma formation en école d'ingénieurs puis en *business school* m'avait amené à des postes à responsabilité dans l'informatique, le conseil, le marketing puis le show-business : je dirigeais la chaîne MTV-France, je m'éclatais à organiser des concerts géants et des rave-parties, mais je ressentais de plus en plus un immense décalage entre la superficialité de ce que je vivais professionnellement et ce à quoi j'aspirais en profondeur : une nuit, lors d'une soirée techno à Bruxelles dont j'étais l'organisateur, j'ai senti le besoin irrésistible de sortir dans le parc adjacent et de laisser mon équipe prendre le relais ; je ne pouvais plus supporter cette ambiance, ce milieu, je décidai cette nuit-là de quitter MTV et de prendre une année sabbatique. Au cours de cette année de pause et de quête de sens, je réalisai peu à peu que les questions écologiques étaient au cœur de mes préoccupations depuis toujours : ayant eu la chance, enfant, d'être souvent au contact de la nature, j'avais développé une sensibilité aux enjeux écologiques, et j'avais envie de mettre mes compétences au service d'une association environnementale.

J'avais donc rejoint le WWF-France, d'abord en tant que bénévole puis ensuite en salarié où je suivais différents projets, dont le développement de l'indicateur de l'empreinte écologique, qui évalue l'impact de l'activité humaine sur la planète. Je constatai alors l'ampleur des dégâts : l'empreinte écologique montrait, par exemple, que si le monde entier vivait comme un Français, nous aurions besoin de trois planètes pour espérer vivre durablement ! Avec, pour conséquence, une diminution moyenne des espèces animales de 30 % en l'espace de 40 ans<sup>2</sup>. Je fus profondément affecté par ces études, qui ne faisaient que mettre des chiffres sur les désastres écologiques que j'avais pu constater lors de mes voyages à travers le monde. Pour dépasser les sentiments de désespoir et d'impuissance, les émotions de tristesse, de peur et de colère que je ressentais en travaillant à ces études, j'eus l'idée d'écrire un livre pour le compte du WWF, qui rassemblerait les différents gestes que chacun.e pouvait avoir pour diminuer son empreinte écologique : c'est ainsi que naquit le livre *Planète Attitude*, suivi de *Planète Attitude Junior* (destiné aux enfants) et *Planète Attitude Santé* (sur les questions environnement et santé).

Ces livres rencontrèrent un grand succès, signe de l'intérêt et du souhait d'engagement du grand public quant aux enjeux écologiques. Mais subsistait en moi un immense questionnement : pourquoi, malgré les signaux d'alarme que nous envoient les scientifiques depuis longtemps<sup>3</sup>, rien ne bouge, ou si peu ? Pourquoi, alors que nous connaissons la nécessité de changer nos modes de vie et nos systèmes politiques et économiques, et que nous avons les moyens techniques d'y parvenir, les équilibres naturels sont de plus en plus menacés ? Qu'est-ce qui, dans notre fonctionnement d'humain, fait que nous dévastons la nature, encore et encore ?

Pour apporter des éléments de réponse à ces questions, j'avais initié au WWF des rencontres « Écologie et spiritualité », au cours desquelles nous avons convié les représentants des grandes traditions religieuses et spirituelles à s'exprimer et à s'engager sur les questions écologiques. Ces rencontres, au monastère orthodoxe de Solan (Gard) en 2001, à l'abbaye du Mont-Saint-Michel en 2003, puis au centre bouddhiste de Karma Ling

(Savoie) en 2004, lors d'un grand colloque d'un millier de participants réunissant des représentants religieux, des philosophes, des psychologues, des historiens, des scientifiques, des artistes..., ont fait avancer notre compréhension des causes profondes de la crise écologique actuelle, mais aussi humaine, et ont ouvert des pistes prometteuses pour y remédier<sup>4</sup>.

## Crise de civilisation et crise humaine

La conception que se font les humains de la nature a fortement évolué au fil des âges (voir en Annexe 1 une brève histoire de cette évolution). La vision mécaniste et désenchantée de la nature qui s'est imposée dans notre civilisation occidentale a fortement teinté notre manière d'être au monde, d'être en interaction avec notre environnement naturel, et, par conséquent, avec la « nature en nous », la nature que nous sommes : en nous considérant comme séparés, en dehors et « au-dessus » de la nature, nous en sommes venus à nous détacher de notre naturalité, à considérer notre esprit comme lui aussi séparé, en dehors et « au-dessus » de cette parcelle de nature qu'est le corps humain.

De la même façon que la nature est au mieux « gérée » comme une ressource, au pire surexploitée à outrance sous la domination humaine, notre corps est lui aussi considéré comme un objet inanimé, une machine à entretenir ou, au pire, à exploiter sous la tyrannie de ce chef tout puissant qu'est le mental.

En évacuant le sacré hors de la nature, en considérant que le terme « sacré » ne peut s'appliquer qu'à ce qui est transcendant c'est-à-dire en dehors du monde manifesté, nous nous retrouvons à errer dans un monde et dans un corps où le merveilleux et la magie ont complètement disparu, entraînant une perte de sens, une dévitalisation et un profond mal-être.

Au fil de mon parcours, j'ai pu constater combien ma formation scientifique m'avait amené à intérioriser cette vision cartésienne du monde et de moi-même, jusqu'à refouler et progressivement oublier la dimension sensible, vivante, spirituelle dans laquelle je baignais naturellement durant

l'enfance. Je m'étais coupé de ma nature profonde, organique, faite de vitalité, de spontanéité et de joie, sous le joug de la dictature de mon mental, qui imposait sa façon de voir le monde comme seule réalité possible.

Je souffrais du mal-être profond d'un jeune homme occidental, blanc, urbain, cartésien, coupé de ses racines et de sa vraie nature, mais je pressentais déjà, comme une nostalgie qui grandissait au plus profond de mon cœur, la possibilité d'une autre vision, d'une autre façon d'être au monde.

## L'opportunité d'une grande transformation individuelle et collective

En chinois, le mot pour crise, *wei ji*, est fait de deux idéogrammes : *wei* signifie « danger », *ji* « point de bascule », « moment décisif », mais aussi « opportunité de changement ».

La crise écologique actuelle fait effectivement peser une grave menace sur la planète et sur l'Humanité, au point qu'une science de l'effondrement, la collapsologie, est née récemment pour estimer le moment (entre 2030 et 2050, selon les dernières prévisions) où les grands équilibres naturels vont s'effondrer et entraîner dans leur chute les sociétés humaines, et pour imaginer et préparer collectivement un monde post-effondrement.

Et il y a aussi une fantastique opportunité de transformation, à la mesure de la gravité des crises écologiques et sanitaires que nous traversons. Cette opportunité implique de revoir intégralement notre conception du monde, de la nature et de nous-mêmes.

On ne peut pas se contenter d'espérer résoudre la crise de civilisation, écologique et humaine, par le progrès technologique car, comme le disait Albert Einstein, « aucun problème ne peut être résolu avec le même niveau de conscience que celui qui l'a créé ».

Il nous faut donc aller chercher au cœur de l'être humain les mécanismes et les ressorts par lesquels opérer la transformation radicale et urgente qui s'impose.

Pour ma part, le mal-être et la crise existentielle que j'ai vécus jeune adulte

ont été les déclencheurs d'une mutation personnelle qui a pris la forme, dans un premier temps, d'un travail thérapeutique psychocorporel. Un long séjour à Pékin, en 1987-1988, m'avait mis en contact avec l'approche chinoise de la santé, et j'avais pu apprécier sur moi les effets de l'acupuncture et du Tuina, le massage traditionnel chinois. Cette vision de la santé, où le corps et l'esprit sont abordés comme un tout, où l'être humain est considéré comme un trait d'union entre la Terre et le Ciel, avait profondément ébranlé mes convictions cartésiennes.

À mon retour de Chine, je m'étais engagé dans une formation professionnelle en somatothérapie<sup>5</sup>, une méthode thérapeutique psychocorporelle combinant massage et expression verbale dans l'optique de soigner le corps par l'esprit et l'esprit par le corps. Cette formation, qui, au-delà des techniques enseignées, implique un travail sur soi en profondeur, m'a permis de me libérer de nombreux troubles psychosomatiques et de constater in vivo les bienfaits d'une reconnexion au corps et aux émotions.

Les deux années passées à Pékin m'avaient donné envie d'aller plus loin dans l'exploration des arts énergétiques chinois, et je me formai parallèlement au Tai Ji Quan, au Qi Gong puis à la médecine traditionnelle chinoise auprès d'un enseignant taoïste à Paris, Serge Augier.

Dans mes lectures, je m'intéressai aussi beaucoup au bouddhisme, et je finis par comprendre que les belles théories enseignées dans les textes devaient impérativement passer par une mise en pratique, que la rencontre avec le coussin de méditation était un passage obligé : après quelques essais du côté du zen et de la tradition tibétaine, je me décidai à m'inscrire pour une retraite de méditation Vipassana. Cette plongée intensive dans la méditation (dix heures d'assise silencieuse par jour durant dix jours), centrée sur l'observation de la respiration et l'écoute des sensations corporelles, fut une véritable épreuve initiatique (voir page 21) et marqua un tournant dans ma vie. Elle m'installa dans une pratique quotidienne de méditation et m'amena à rechercher l'accompagnement plus direct, plus personnel d'un enseignant et d'une tradition dans laquelle je pourrais approfondir ce qui m'apparaissait de toute évidence comme des retrouvailles avec moi-même.

La rencontre, en 1996, avec le tantrisme cachemirien combla toutes mes



aspirations : dans cette voie où le corps, la sensualité, les émotions, la beauté du monde et l'émerveillement devant cette beauté sont autant de portes d'accès à l'Absolu, je me retrouvai « comme à la maison ». Je me reconnectai à ma nature libre, spontanée, vivante, sauvage, et cette reconnexion était une immense source de joie et de tranquillité.

Toutes ces explorations intérieures ont simultanément métamorphosé mon rapport au monde, et m'ont amené aujourd'hui à une relation intime, sensible, organique aux autres et à la nature. Cette qualité de relation vivifie mes rapports humains, mon travail de thérapeute, mais aussi mon engagement écologique : face à la crise environnementale, je n'agis plus par peur, colère ou culpabilité, j'agis parce que je sens, parce que je vis de tout mon être que je suis partie intégrante de la nature, et qu'en prendre soin, c'est aussi prendre soin de moi.

Il m'apparaît aussi, lors des accompagnements que je propose en consultation ou lors des stages que j'anime, que la reconnexion intime à soi-même bouleverse complètement, chez les personnes qui l'expérimentent, leur rapport aux autres et au monde. Il y a dans cette transformation personnelle une opportunité féconde pour une transformation collective, une voie essentielle et, à vrai dire, incontournable et absolument vitale pour une transformation en profondeur de notre relation et de notre comportement vis-à-vis de la nature.

## Retrouver le sauvage

Il y a, tapi au plus profond de notre ventre, l'instinct du jaguar qui sommeille et qui attend d'être réveillé pour rugir la puissance de sa vitalité.

Il y a, dans nos peaux, l'envie de toucher l'herbe et d'être touché par elle ; dans nos oreilles et dans nos os, le désir de vibrer avec le chant du merle ; dans notre nez, l'étonnement d'un parfum sans nom ; dans notre bouche, l'appel humide de la terre ; dans nos yeux, la caresse des verts du printemps ; dans nos mouvements, la danse du vent.

Il y a, dans les cavernes de notre monde émotionnel, des rivières encom-

brées et stagnantes qui ne demandent qu'à être libérées et à couler joyeusement vers l'océan.

Il y a, dans les méandres de nos pensées, la mémoire encore vivace d'un langage d'avant les mots, un langage de ronronnements, de cris de détresse, de hoquets de surprise, de feulements de désir.

Il y a, dans la cristallisation de nos ego, la réactivité du chien de garde qui défend son territoire.

Il y a, dans la complexité de nos psychés, la créativité de la fourmi, la patience de la tortue, la détermination du bousier, l'abnégation de l'abeille, la confiance du bourgeon, la résilience de la forêt tropicale, la solidarité de la ruche.

Il y a, flottant sur les torrents de notre âme, le rêve de l'épicéa qui s'élève et cherche sa voie vers la lumière.

Il y a, dans l'espace de notre être, la présence silencieuse et unifiée de la montagne.

Tout notre être n'est que nature, n'est qu'interaction avec la nature. Et cette nature que nous sommes a toutes les qualités du sauvage, terme dont nous avons perdu ou du moins galvaudé le sens. « La définition du mot sauvage que donnent nos dictionnaires repose largement sur ce qu'il n'est pas », note avec justesse le poète et activiste de l'écologie radicale Gary Snyder<sup>6</sup> : sont dits sauvages un animal non domestiqué, une plante non cultivée, une terre inhabitée, une société non civilisée, une personne non éduquée, un comportement indiscipliné.

Il est temps de nous reconnecter aux véritables qualités du sauvage et du vivant, et de favoriser l'émergence et le développement de ces qualités qui se manifestent :

- Dans notre corps : vitalité, sensualité, sensibilité, instinct.
- Dans nos émotions : spontanéité, fluidité, intensité.
- Dans notre comportement : naturel, générosité, exubérance, autonomie et interdépendance, résistance à l'oppression, adaptation naturelle aux coutumes locales, indifférence aux normes « civilisées » .
- Dans notre caractère et notre psychisme : liberté, fierté, créativité, cu-

- riosité, ouverture, innocence, intuition, poésie.
- Dans nos sociétés humaines : ancrage dans un territoire, solidarité, partage et mise en commun des ressources, prises de décision par consensus, résilience (adaptation aux changements), équilibre durable avec l'environnement naturel.
  - Chez les plantes : exubérance et profusion, croissance et engendrement spontané, capacité à se transformer pour s'adapter aux changements du milieu.
  - Chez les animaux : capacité à évoluer et à s'organiser librement, à s'adapter au plus juste à l'environnement naturel, auto-régulation.
  - Dans les écosystèmes naturels : auto-organisation, maintien de l'équilibre interne, diversité, résilience, interactivité, solidarité.
  - Dans un lieu : virginité intacte, beauté naturelle.

Il est possible que l'intensité de ce sauvage nous fasse peur et que cette peur soit à l'origine du besoin qui caractérise notre civilisation occidentale de réprimer et de nier le sauvage en nous, et, par ricochet, de maîtriser et de dominer la nature<sup>7</sup>.

Mais reconnaissons aussi en nous l'appel du vivant, ce pressentiment de la beauté et de l'intensité de la vie qui aspire à se déployer à travers nous.

Ce livre est une invitation à s'unir au vivant, en renouant avec le sauvage dans toutes les dimensions de notre être : dans notre corps, nos perceptions sensorielles, nos émotions, notre mental, notre ego, notre psyché, notre âme et notre spiritualité.

Je vous invite, par ce guide de voyage écologique et spirituel, à une exploration de vos territoires sauvages, à une aventure palpitante dans la plus merveilleuse des *terra incognita* : vous-même, dans votre vraie nature.

# COMMENT UTILISER CE LIVRE ?

Ce livre est organisé autour de sept aspects du vivant, qui constituent l'intégralité de ce que nous sommes : le corps physique, les émotions, le mental, l'ego, le Soi, l'Âme, et l'Être (ou l'Esprit). Ces sept dimensions baignent dans une huitième, qui les englobe et les unit tous, l'Un.e, tout comme la feuille de papier englobe et unit les sept rectangles dans le schéma ci-dessous.

## LES SEPT ASPECTS DU VIVANT.



Je vous invite, à travers les explorations qui vont suivre, à la rencontre de tous ces aspects de vous-même. La figure ci-dessus est comme une « carte de votre vraie nature », mais la carte n'est pas le territoire : elle peut vous accompagner dans votre voyage vers vous-même, mais elle ne remplace pas le voyage, elle n'est qu'une représentation d'un territoire qui demande à être exploré, à être rencontré. Mon intention en écrivant ce livre est de vous guider dans ce voyage, en vous faisant vivre et expérimenter cette merveilleuse réalité : *je suis, vous êtes, nous sommes l'intégralité de tous ces aspects du vivant, et cette intégralité est notre vraie nature.*

Cette *approche holistique* est une synthèse que j'ai réalisée en me fondant :

- D'une part, sur les *tattvas*, ou aspects de la réalité tels qu'ils sont présentés dans la tradition du shivaïsme tantrique du cachemire (voir l'Annexe 2).
- D'autre part, sur la conception de *la création du monde et de l'être humain* du taoïsme originel (voir l'Annexe 3).
- Et, enfin, sur la *vision intégrale* développée par Ken Wilber dans ses nombreux ouvrages (voir la Bibliographie).

Ces trois approches partagent une même conception unificatrice du monde : *la totalité de ce qui existe émane d'une même source* (que j'ai nommé dans ce livre « L'Un.e », voir page 275) qui **se manifeste et se cristallise** depuis les formes les plus subtiles jusqu'aux aspects les plus matériels (le corps physique, la nature).

Dans cette conception (illustrée par la figure page précédente), la démarche spirituelle consiste à partir de ces formes les plus tangibles de la manifestation (le corps physique et la nature) et à **retourner à la source de l'Un.e**, en différenciant et en intégrant les uns après les autres chacun des aspects qui composent la réalité et en les *reconnaissant* comme des émanations de cette source ultime : c'est tout l'objet des explorations que je vous propose dans ce livre.

En avançant dans notre exploration, nous verrons comment chacun de ces aspects « inclut et transcende<sup>8</sup> » l'aspect précédent, comme la main inclut

les cinq doigts et, simultanément, les transcende en apportant des fonctionnalités que n'ont pas les doigts séparément :

- Les émotions trouvent leur racine dans le corps physique et lui amènent une dimension qui va au-delà du corporel.
- Le mental est une prolongation des émotions qui permet d'aller au-delà d'elles, comme lorsque nous raisonnons sur nos fonctionnements émotionnels.
- L'ego est une sophistication du mental qui lui apporte des fonctions supplémentaires.
- Le Soi (la psyché) inclut l'ego et lui apporte une dimension qui dépasse ses limitations.
- L'âme est un raffinement du Soi qui amène un « supplément » bien spécifique.
- L'Être inclut tous les aspects précédents et les transcende en allant au-delà de la notion d'être une personne séparée, avec un corps et un psychisme distincts.
- Et l'Un.e englobe et unit l'intégralité de ce qui existe.

Je vous recommande de commencer votre lecture par le prochain chapitre, qui concerne le corps physique, puis d'avancer à votre guise, en explorant chacune des dimensions de votre être, à la rencontre de votre vraie nature. N'hésitez pas à sauter les aspects théoriques en début de chaque chapitre s'ils vous rebutent et abordez les différentes pratiques proposées comme un voyage, comme une exploration, avec curiosité et enthousiasme, comme si vous étiez un.e aventurier.ère qui découvre un continent sauvage et mystérieux...

Je vous souhaite une bonne lecture, des expérimentations éclairantes, et, surtout, de belles rencontres avec vous-même et avec votre vraie nature !

# LE CORPS, SANCTUAIRE DU SAUVAGE



*Centre bouddhiste Dhamma Mahi, Bourgogne, mars 1996*

*Dans la semi-pénombre de la salle de méditation, le silence habité et dense de la centaine de participants assis sur leurs coussins n'est interrompu que par les consignes données au compte-gouttes par les deux instructeurs :*

*« Concentrez-vous sur la zone à la base des narines, sentez l'air qui entre avec l'inspiration, sentez l'air qui sort avec l'expiration. » Quatre jours que je me tortille sur mon coussin de méditation pour tenter d'appliquer ces directives et surtout de calmer les douleurs qui me torturent le dos, les épaules, les jambes. Assis en silence dix heures par jour durant dix jours, le programme qui, sur le papier, m'apparaissait comme un challenge intéressant, se trouve être un chemin de croix : je m'attendais à de grandes révélations spirituelles, je découvre que mon corps n'est que tensions douloureuses et mon esprit agitation mentale : les pensées partent en tous sens, sans une seconde d'interruption, mon mental est devenu fou, ou plutôt, je me rends compte à quel point il est déjà fou.*

*Mais je persévère, d'autant que ce quatrième jour est un grand jour puisque nous allons recevoir de nouvelles instructions, ce qui réjouit mon mental fou. Après quelques minutes de pause en silence pour se dégourdir les jambes, je retrouve le coussin de méditation, confiant, curieux. Les yeux fermés, j'écoute les consignes de la méditation Vipassana :*

« Portez votre attention sur le sommet de la tête. Ressentez toutes les sensations qui se présentent sur le sommet de la tête. » Puis, après quelques minutes : « Portez votre attention sur le front. Ressentez toutes les sensations qui se présentent sur le front. » Je suis ces propositions avec enthousiasme, comme un jeu : du cuir chevelu jusqu'aux pieds, en passant par le visage, le buste, le dos, les bras, les jambes, je pars à la découverte des sensations à la surface du corps. C'est un éblouissement : à mesure que mon attention descend de la tête aux pieds, je me sens comme parcouru par une douche de lumière qui réveille et éclaire chacune des zones sur laquelle se porte ma conscience. Quand la méditation se termine, tout mon corps est habité d'une vibration intense, je me sens incroyablement vivant, lumineux, rayonnant. Lors de la pause après la méditation, je voudrais demander à chacun des participants : « C'est dingue, toi aussi, tu sens ça ?! » Mais les dix jours se déroulent en silence, et je dois approfondir par moi-même la teneur de cette découverte...

Dans les jours qui suivent, les douleurs physiques sont encore là, mais elles s'estompent progressivement en se dissolvant dans les autres sensations, comme un sucre dans un verre d'eau. Les pensées sont toujours aussi exubérantes, mais elles sont orientées et aspirées vers la richesse des sensations corporelles. La sensation du corps comme espace de vibration s'affine et s'enrichit : après quelques jours, je sens notamment naître au centre de la poitrine une énergie puissante qui sort de la cage thoracique et vient former un cône lumineux et tourbillonnant d'un à deux mètres devant moi, et s'accompagne d'un immense sentiment de joie et de gratitude.

Ces sensations persisteront des mois après mon séjour, et il me faudra encore plus de temps pour intégrer et mettre des mots sur ce que j'ai vécu. Lors d'une séance de thérapie en Californie, une chamane amérindienne à qui je racontai cette expérience me fit un résumé très prosaïque de ce qui s'était passé : « C'est simple, tu habites enfin ton corps ! »



## Ré-habiter le corps

Cette immersion par la méditation dans l'écoute des ressentis corporels m'a fait réaliser à quel point j'avais vécu une bonne partie de ma vie déconnecté de mon corps. Progressivement, quelque part au cours de l'adolescence, je m'étais éloigné de la richesse et de la vitalité des sensations et des perceptions que j'expérimentais spontanément enfant, lorsque je m'absorbais dans l'écoute des bruits de la forêt, dans la contemplation d'une sauterelle picotant mon index, dans la sensation des mains engourdis par la neige qui se réchauffent au feu de bois, dans la délectation d'une tranche de pain beurrée aux miettes de chocolat. J'ai reconnu cette qualité d'absorption sensorielle lorsque j'ai vu ma fille d'un an poser ses pieds pour la première fois sur le sable chaud d'une plage de l'Atlantique : elle a passé de longues minutes totalement absorbée dans le ressenti de cette nouvelle texture, elle n'était plus que découverte et émerveillement des sens.

Comment cette richesse sensorielle de l'enfance s'est-elle émoussée ? Comment me suis-je *dénaturé* ? Pour ma part, cet éloignement du corps ne s'est pas produit à la suite d'un traumatisme, comme j'ai pu l'observer plus tard chez des patients dont l'esprit s'était en partie dissocié du corps en réaction à une grande peur. Plus insidieusement, notamment à la faveur de mes études scientifiques, la vision dominante qui, depuis René Descartes, considère le corps comme un objet ou une machine à examiner à distance avec le scalpel de l'intellect, a remplacé le vécu d'un corps vivant, sensible, sujet à des expériences intenses.

Oubliés la *sensorialité sauvage de l'enfance*, le contact du sable chaud sous les pieds, le froid saisissant de la neige, la faim qui serre le ventre, la fatigue qui fait tomber de sommeil, l'immersion dans les chants d'oiseaux du matin. Je me suis retrouvé à habiter un univers mental où « je pense mon corps » prend le dessus sur « je sens mon corps », où « je pense mon environnement » remplace « je perçois la nature ». Dans cet univers, je sais à l'avance que le sable est chaud, la neige est froide, qu'il est l'heure de manger ou de dormir, je ne prête plus attention aux sons ou aux odeurs

de la nature, et je ne sens mon corps que quand la tension ou la douleur me rappellent son existence.

Autrement dit, des réalités sensorielles comme le picotement sur un doigt, la chaleur sur le visage, l'explosion d'une saveur en bouche, sont soit ignorées, soit édulcorées et rangées automatiquement dans la catégorie grise et monotone du « je connais déjà ». La richesse des perceptions sensorielles est voilée par les concepts mentaux : le corps et la nature ne sont plus sentis ni perçus, ils sont pensés.

S'il n'est pas tout simplement ignoré, le corps est *chosifié* : il devient soit un objet d'étude que l'on examine avec une certaine distance comme un étudiant en médecine consulte une planche d'anatomie ; soit une machine à exploiter puis à réparer, comme peut le faire un sportif en quête de performance ; soit une enveloppe dont on va contrôler ou modifier l'apparence pour correspondre aux modes et aux normes du moment.

De la même manière, la nature qui m'entourne est considérée soit comme un objet extérieur qui m'intéresse plus ou moins mais dont je ne fais pas partie, soit comme une ressource à « gérer », à maîtriser, ou à (sur)exploiter.

Dans les deux cas, le corps et la nature ne sont plus envisagés comme des sujets vivants, avec leur vie propre, leur sensibilité, leur équilibre et leurs besoins.

## Le corps sait, écoutons-le

Le corps a besoin avant tout d'être écouté, d'être ressenti, comme j'ai pu l'expérimenter avec acuité dans le domaine de la sexualité : j'ai abordé la puberté en ayant très peu d'informations sur le sujet, mes parents étant pudiques et réservés en la matière et n'ayant pour répondre à ma curiosité ni frère ni sœur ni ami (ni Internet, qui n'existait pas encore !). J'étais alors « vierge » de conceptions sur la sexualité, et, en même temps, je sentais clairement que tout mon corps était en train de se transformer : ma voix muait, les poils poussaient de partout et, surtout, je ressentais l'émer-

gence d'une sensualité qui m'amenait à des gestes, à des mouvements et à des caresses dont je pressentais le caractère impérieux sans pour autant en connaître la signification. C'est ainsi que je passais de longs moments, seul dans ma chambre ou dans la salle de bains, à explorer cette sensualité en me caressant, en me massant, en jouant avec de l'eau tiède, en laissant mes sensations me guider vers un plaisir de plus en plus intense, jusqu'au jour où, à ma plus grande stupéfaction, ce plaisir culmina en une mémorable éjaculation ! Je n'avais eu aucune intention d'en arriver là, je ne savais même pas de quoi il s'agissait, et, pourtant, mon corps et mes sens m'avaient guidé avec précision dans cette découverte, dans cette auto-initiation : nul besoin de connaissances intellectuelles, mon corps savait déjà naturellement où aller, il me suffisait de l'écouter.

Il est probable que je serais arrivé au même résultat si j'avais eu les informations techniques pour y parvenir, mais le processus aurait été nettement moins intense et initiatique. Et lorsque, sous les pins de la Côte d'Azur, j'ai fait l'amour pour la première fois, j'ai senti là aussi qu'il suffisait de me laisser guider par mes sens pour trouver naturellement le chemin, et, avec la bienveillance de ma partenaire, de faire confiance à nos corps qui savaient merveilleusement bien où aller...

C'est dans cet état d'écoute, dans ces explorations sans *a priori* ni attente que le corps peut se révéler dans toute son infinie richesse : les cinq sens de la perception (vue, ouïe, toucher, odorat, goût) et ce sixième sens qu'est le ressenti interne (voir les pratiques ci-dessous) sont des portes qui nous ouvrent à un rapport sensuel et intime au monde et à nous-même. Ces retrouvailles avec un corps de sensations et de perceptions sont la clé pour nous reconnecter à notre vraie nature, dans toutes ses dimensions : car, comme nous le verrons tout au long de ce livre, où se vivent nos émotions, nos sentiments, nos pensées même les plus abstraites, si ce n'est dans notre corps ? Comment se déroulent notre relation et notre interaction avec le monde, avec les autres, avec nous-même, si ce n'est à travers le corps ?

## La perception, interaction sensorielle avec le monde

Nos sens se sont adaptés au fil du temps à leur environnement : nos yeux répondent à nos besoins d'animal de voir le monde pour trouver de la nourriture, un abri, un partenaire, fuir. Parce que nos besoins sont différents, nos yeux ne sont pas les mêmes que ceux d'un hibou, qui repère la lueur d'une allumette à deux kilomètres, ou ceux d'une abeille, qui distingue les ultra-violets et peut voir des lignes (invisibles pour l'œil humain) qui convergent vers le centre de la fleur, où se trouve le nectar. Le monde que je vois en tant qu'humain m'apparaît donc très différent de celui que voit un hibou ou une abeille... et, dans une moindre mesure, de celui que voit un autre de mes congénères.

### NOTRE CORPS, SAUVAGE PAR NATURE

Notre corps est un corps d'animal, de vertébré, de mammifère, de primate. Même si nous vivons en ville, notre corps est un sanctuaire de nature primordiale, une aire protégée qui nous rappelle la réalité physique de nos origines. Notre corps, comme celui de tout être vivant, a évolué au fil des âges pour s'adapter et s'intégrer au mieux à son environnement immédiat. Nos pieds, notre bassin, notre colonne vertébrale se sont transformés pour permettre la marche, nos mains se sont développées pour saisir et fabriquer des outils, notre denture et notre système digestif se sont adaptés à la nourriture disponible, notre système nerveux s'est constitué pour répondre de façon rapide et pertinente aux opportunités et aux dangers, notre système endocrinien permet de réguler notre métabolisme et de nous adapter aux changements de température.

Le corps de chaque être vivant est le fruit d'une longue et profonde interaction avec son milieu, et cette interaction est réciproque : les fleurs se parent de lignes visibles pour les yeux des abeilles pour être pollinisées par elles, les souris qui se sentent épiées par le hibou se font petites et rapides. Ainsi que le décrit le philosophe Maurice Merleau-Ponty, « la perception [...] est un accouplement de notre corps avec les choses ».

Et cette relation intime, cet échange réciproque et continu entre le corps sensible et le monde animé qui l'entoure, est comme un jeu amoureux qui, à chaque instant, influe sur chacun des partenaires : en écrivant ces lignes, je m'arrête un instant pour poser ma main sur la chatte endormie à mes côtés. Je sens attentivement ce qui se passe dans la zone de contact, je sens la réaction des poils, un changement de chaleur, des micromouvements, des vibrations, une légère modification de la respiration. Je sens aussi la réciprocité du contact, ma main qui touche est elle-même touchée : ma chatte me touche autant que je la touche.

Quand, lors de stages dans la nature, j'invite les participant.e.s à s'asseoir les yeux fermés et à écouter les sons de la forêt, il est frappant pour chacun.e de constater combien l'environnement devient plus sonore, plus animé, plus vivant, comme si notre qualité d'écoute magnifiait le monde : les oiseaux ont entendu notre écoute et, tels des miroirs, ils reflètent notre qualité de présence en amplifiant leurs chants. Cela s'expérimente aussi dans nos interactions sociales : plus je suis à l'écoute de l'autre, plus ce que je découvre est riche et vivant. Et plus je suis écouté par l'autre, plus ce que je suis en profondeur va se dévoiler naturellement.

Le monde nous perçoit à proportion de ce que nous le percevons, et cette interaction sensorielle et sensuelle est comme une danse du corps avec le monde, une danse de couple où les partenaires sont tellement imbriqués dans leur interaction et leur écoute réciproque qu'ils finissent par ne plus faire qu'un.

## Le corps, lieu privilégié

### de la danse sensuelle avec le monde

**La respiration** est un terrain privilégié pour expérimenter l'échange continu du corps avec son environnement. À chaque inspiration, l'air entre à l'intérieur du corps, l'oxygène vient nourrir les cellules. À chaque expiration, l'air sort du corps et relâche du gaz carbonique, qui à son tour va nourrir les plantes. L'attention à la respiration nous ramène à la réalité de notre corps vivant en interaction permanente avec son environnement, lui aussi vivant : à chaque instant, notre corps « conspire » avec la nature (étymologiquement, ils « respirent ensemble »). Et cette conspiration se fait naturellement : en lisant ces lignes, que vous en soyez conscient.e ou non, votre corps et le monde s'entrelacent dans la danse de la respiration.

**Manger et être mangé** : là aussi, les corps s'interpénètrent et échangent leur substance vitale. Quand je mange, je fais l'expérience de nourrir ce corps avec une partie du corps d'un autre, animal ou végétal. Quand je défèque ou quand des cellules mortes se détachent de ma peau, j'offre la possibilité à des acariens ou à des micro-organismes de se nourrir. Je peux ressentir ce « corps-à-corps » de façon plus évidente quand je mange les fruits et légumes du potager et du verger, et *a fortiori*, quand je savoure les baies, les plantes et les champignons sauvages cueillis près de notre maison. Réciproquement, j'ai pu éprouver, en nageant dans une rivière en Inde et en y découvrant à la fin de la baignade la présence imprévue de crocodiles, la peur archaïque d'être mangé, d'être le repas d'un autre : l'espace d'un instant, cette peur m'a fait toucher l'humilité (même racine étymologique que humus et humain) de faire partie de la grande chaîne alimentaire du vivant !

**Marcher, se déplacer, aller vers...** toute la nature n'est que mouvement, l'animal qui « s'anime », l'arbre qui tend vers la lumière, la pierre qui roule vers la vallée, les nuages qui traversent le ciel, la Terre qui tourne sur elle-même..., il y a même des arbres, les palmiers marcheurs, qui se déplacent d'un mètre par an !

La marche est un merveilleux moyen d'aller à la rencontre du monde : quand je marche en montagne, ou lors des marches méditatives en groupe que je propose dans la nature, nous plongeons avec tous nos sens dans l'humidité d'un sous-bois, les senteurs des rhododendrons, le vert délicat de l'ail des ours, le papillonnement des feuilles du tremble, et, sous les pieds, le craquement d'une brindille ou, si l'on n'y prend garde, le piquant d'une bogue de châtaigne. Et le son de nos pas, notre odeur d'humain, les gestes plus ou moins discrets de notre déplacement participent à leur tour au paysage sensoriel et le transforment : le chevreuil et la mousse sur le chemin savent et sentent que nous nous sommes là.

La marche nous fait prendre la mesure d'un lieu, de ses dimensions, de manière autrement plus concrète et réaliste qu'un parcours en voiture : le poète précurseur de l'écologie Henry David Thoreau raconte dans *Walking* (1851) qu'il faut bien toute une vie pour explorer en marchant les trente kilomètres à la ronde du lieu où l'on vit, nous indiquant par là même que notre interaction sensorielle, notre danse avec le monde a lieu... dans un lieu.

## Faire corps avec un lieu

Le lieu d'où j'écris en cet instant se trouve dans le massif alpin de Belle-donne, en moyenne montagne, à une altitude où prospèrent les épicéas, les frênes et les châtaigniers. Le printemps naissant hoquète encore de quelques gelées matinales, les sangliers viennent régulièrement fouiller dans le jardin à la recherche des châtaignes qui ont traversé l'hiver, les senteurs mêlées de la terre humide, du bois brûlé et des épandages de fumier me donnent la sensation irremplaçable d'être « chez moi ».

La maison, une ancienne grange que nous avons en bonne partie rénovée nous-mêmes, est construite avec des matériaux locaux : nous avons rejointoyé les murs en pierre avec la terre tamisée du jardin, les sols du rez-de-chaussée sont en terre damée du Dauphiné, tous les parquets sont en frêne coupé dans les forêts alentours et usinés dans une scierie voisine. Le chauffage se fait en partie grâce à une serre orientée plein sud, et, pour le reste, avec du bois coupé dans les forêts familiales.

En revenant habiter sur la terre de mes ancêtres (mes grands-parents étaient cultivateurs dans un hameau voisin), en participant à la construction de ma maison, en aménageant notre terrain, en cultivant un potager, en coupant le bois pour le poêle, je m'enracine jour après jour dans ce lieu. Mon corps s'est posé ici, je ne vis plus dans une *utopie* (étymologiquement, une absence de lieu) ni dans le déracinement que je pouvais éprouver quand je vivais à Paris. Il se tisse des liens physiques entre mon corps et son environnement immédiat : le corps s'adapte et s'intègre à son écosystème, les sens s'affinent pour percevoir et interagir avec ce milieu, les muscles se développent selon les nécessités du moment (je prends des biceps si je dois construire un mur), le métabolisme s'adapte au climat, le système digestif à la nourriture locale, et mon visage aura un jour les traits burinés des paysans du village...

Par ce *lien charnel avec un lieu*, par ce contact sensoriel et intime avec la nature, ce microcosme qu'est le corps s'intègre et se fond au macrocosme qui l'englobe. Le corps n'est plus vécu comme étant séparé de la nature, il *fait corps* avec le corps de la nature, il vit la réalité d'être partie intégrante d'un tout.

## Le corps, c'est l'Univers

Comme j'ai pu l'expérimenter dans la méditation et les approches fondées sur l'exploration corporelle (Tai Ji Quan, Qi Gong, yoga du Cachemire, massage, danse, méthode Feldenkrais, Body Mind Centering, Contact Improvisation...), l'écoute approfondie des perceptions et des sensations débouche sur la *découverte de ce qu'est vraiment le corps* : plus je plonge, sans schéma mental préconçu, dans la finesse des ressentis corporels, plus je réalise que le corps ne se réduit pas à un objet étriqué et isolé de son environnement. Des ressentis plus subtils apparaissent, de nature vibratoire, et mettent en contact avec la dimension énergétique du corps, comme j'ai pu le découvrir la première fois lors de la retraite de méditation Vipassana, quand j'ai vécu mon corps comme un espace de vibration, d'énergie et de conscience.



La vraie nature du corps se révèle alors : un espace ouvert, en interaction continue avec le monde, sans limites, comme une toile d'araignée tissée à l'infini et qui vibre en résonance avec le monde. Si je pose à nouveau la main sur la chatte qui dort, et que l'attention se maintient suffisamment longtemps, il devient difficile de distinguer la frontière entre nos deux corps, il n'y a plus que la sensation du contact. L'idée d'une séparation, d'un corps qui perçoit un autre corps, s'estompe pour laisser la place à l'expérience vibrante de la perception nue, tout comme deux partenaires amoureux qui vivent l'expérience de ne faire qu'un. Car le corps ne sait pas qu'il est séparé de l'Univers, c'est le mental qui s'en auto-persuade. Quand je laisse le corps vivre naturellement sa vie de corps, quand mes pensées ne le réduisent pas à l'idée d'un objet clos clos et hermétique, quand je laisse les sens se déployer et explorer librement le monde, le corps va se révéler pour ce qu'il est vraiment, dans son immense mystère : un corps de sensations et de perceptions, un corps de vibration, un corps d'énergie, un corps de conscience, un corps d'espace.

*Aller à la rencontre du corps, c'est aller à la rencontre de la nature, de l'Univers, de la totalité, et découvrir avec émerveillement qu'ils ne font qu'un.*

Cette reconnaissance de ce qu'est vraiment le corps n'est pas une croyance à laquelle adhérer, elle est un ressenti à expérimenter : c'est le sens des pratiques que je vous propose maintenant d'explorer.