

STÉPHANIE BRILLANT

QUAND LE CORPS N'EST PLUS D'ACCORD

RETROUVEZ L'HARMONIE POUR
CHASSER LA MALADIE



ACTES SUD

QUAND LE CORPS N'EST PLUS D'ACCORD

DE LA MÊME AUTRICE

GUIDE DU CERVEAU POUR PARENTS ÉCLAIRÉS, Actes Sud, 2019

L'INCROYABLE POUVOIR DU SOUFFLE, Actes Sud, 2021

L'INCROYABLE POUVOIR DE L'AMOUR, Actes Sud, 2022

(RÉ)APPRENDRE À RESPIRER, Actes Sud, 2023

STÉPHANIE BRILLANT

QUAND LE CORPS
N'EST PLUS D'ACCORD

ACTES SUD

*À mon grand-père,
À Gilles,
À Paul,*

*À la vie,
À mes enfants, Marlowe et Milan,
À mon homme de cœur, Anthony,
À tous ceux qui souffrent dans leur corps
et dans leur âme,*

*À mes inspirateurs,
Carl Gustav Jung, Maya Angelou, Léonard
de Vinci.*

SOMMAIRE

Avant-propos	13
Introduction	17

PARTIE I

LA CRISE DU CORPS EST UNE CRISE DE SENS

Chapitre 1. La crise du corps	25
L'ère du toxique.....	28
Anxiété, insécurité du corps, dépendance et addiction	33
Tous addicts !	38
Le traumatisme est un mouvement du corps inachevé	41
Le corps s'autoattaque !	43
Comment faire la part entre ce qui est bon et ce qui est mauvais pour le corps ?	45
Soulager un symptôme ne veut pas dire faire du bien.....	48
Les maladies du non-sens : maladies d'inadéquation	51
Chapitre 2. Le corps, le gardien du sens.....	55
La force du mental	55
Le corps et l'âme	57
La conscience : l'union de l'âme et du corps.....	61
Le corps et le temps.....	64
La vie et la mort : des concepts biologiques.....	66
Chapitre 3. Le corps en héritage	69
Le corps biographique.....	70

Les mémoires transgénérationnelles.....	72
Le corps consigne l'invisible	77
Ce qui ne s'exprime pas s'imprime : les messages du corps.....	79
Le corps émotionnel.....	80

PARTIE II
LA SANTÉ DU CORPS

Chapitre 1. La santé n'est pas l'inverse de la maladie.....	85
L'hormèse.....	87
La mitohormèse : l'hormèse de nos cellules.....	91
Chapitre 2. Le corps, un système unifié	95
Le microbiote.....	96
Chaque microbiote est unique	99
Chapitre 3. La santé sociale du corps	103
La santé passe aussi par la santé sexuelle	103
L'orgasme et la santé.....	106
Chapitre 4. Corps et mental sont un :	
Le mental est aussi une expression du corps.....	111
Et si la santé mentale commençait dans le corps ?	111
La révolution de la santé mentale	115
Psycho-immunologie, neuro-immunologie, immunopsychiatrie	116
Le corps est un bon petit soldat.....	121

PARTIE III
LA GUÉRISON DU CORPS

Chapitre 1. Les médecines d'ouverture	127
La médecine des 6 P.....	127
La médecine intégrative.....	132
La médecine évolutive.....	135
Santé des femmes et nouvelles médecines.....	136

Chapitre 2. La guérison, un processus corporel.....	139
L'incarnation : un corps dans l'espace.....	140
Le mouvement : nature contre culture	143
La pacification corporelle	144
Sécuriser le corps.....	145
Hacker son cerveau par la posture.....	148
Le pouvoir guérisseur de la danse	151
La respiration	153
 Chapitre 3. La guérison à l'extérieur du corps.....	 157
Les bienfaits de la nature.....	157
Le pouvoir de la lumière.....	163
L'eau.....	167
Le son	172
Le toucher.....	176
La guérison mystique (le spirituel est aussi un sens)	177
 Chapitre 4. L'âge du corps.....	 183
L'âge de nos cellules.....	185
Le bain de jouvence.....	188
Bien vieillir, une question d'environnement social	191

PARTIE IV
DU CORPS INDIVIDUEL AU CORPS SOCIAL

Chapitre 1. La crise du corps social.....	195
La crise des soignants	195
Le corps, vecteur d'expressions : émotionnelle, sociale, sociétale.....	197
La perte du sens du soi, un mal de société.....	203
Le corps virtuel ?	204
Le corps a ses besoins que la virtualité ignore	206
 Chapitre 2. Un corps social sain.....	 209
Un monde qui pense trop	209

Repenser la société par le corps.....	210
Créer un monde plus incarné.....	213
Repenser le corps et les apprentissages par le corps.....	214
La cognition incarnée.....	217
Une santé publique de sens	220
Retisser un tissu social pour défendre le corps	223
Conclusion	225
Notes	229

AVANT-PROPOS

J'ai commencé à écrire ce livre alors que mon corps n'avait cessé de se manifester à moi. Pendant de longs mois, je n'avais pas été son alliée. Lui pourtant n'avait eu de cesse de faire son travail, de me protéger, de m'envoyer des alertes. Il m'avait fait souffrir, s'était abîmé, et était tombé malade. Je savais qu'il se traitait quelque chose mais je n'agissais pas. Pourtant, il devenait urgent que je sauve notre mariage car nous étions à un point de rupture. Allions-nous nous séparer ? La séparation me faisait terriblement peur, mais je me trouvais démunie. Je n'avais pas l'ombre d'une idée de la façon de procéder pour nous remettre ensemble. Dans un couple, si vous divorcez pour de bonnes raisons, vous pouvez nourrir l'espoir de reconstruire ailleurs avec quelqu'un d'autre. Mais avec votre corps, il n'y a possibilité ni d'un autre, ni d'un ailleurs... La séparation n'est pas possible, si elle se produit, c'est synonyme de maladie ou de mort.

Nous vivons une épidémie de divorces, de séparations d'avec le corps. Burn-out, dépressions, maladies auto-immunes, cancers, fatigue et douleurs chroniques... Que nous arrive-t-il ? Nous avons tendance à oublier que nous entretenons une relation avec notre corps. Est-elle teintée d'amour fou, de désamour, d'ignorance, de déni, de manque d'écoute, de trahison, d'humiliation ? Notre corps est un être vivant. Il réagit à tout : notre environnement, nos pensées, notre alimentation, nos relations, notre rythme chronobiologique. Il répond par réaction et il est aussi souvent à la manœuvre. Son intelligence nous dépasse, ses incohérences nous fragilisent. Si nous souhaitons

véritablement entrer en relation avec lui, il est essentiel d'apprendre à le connaître et de déterminer le type de relation que nous entretenons avec lui ; car elle n'est jamais neutre.

Comme dans un couple, la séparation n'arrive pas comme ça, subitement. Il y a des signes avant-coureurs. Ceux qui disent "Je ne l'ai pas vu venir" vivent certainement dans une bulle de déni. Je ne veux pas dire que nous sommes responsables des maux de notre corps, mais que nous sommes responsables de la relation que nous entretenons avec lui. Ses maux sont son expression et si nous y demeurons sourds, nous ne devons pas nous étonner de la dégradation de notre relation. Dans un couple ou une famille, si quelqu'un dévisse, vous n'êtes pas responsable de sa chute. En revanche, vous êtes responsable de la façon dont vous lui avez tenu la main, de votre aptitude à la compassion, à la réparation, à l'écoute, à l'échange. Vous avez été acteur des bons moments que vous avez su entretenir. C'est exactement pareil pour notre corps. Notre corps ne nous impose pas la sainteté pour atteindre la santé, ni même la perfection, il nous réclame d'entretenir une saine relation avec lui.

Quel est votre pacte relationnel avec votre corps, la nature de votre contrat ? Vous êtes-vous seulement déjà posé cette question ? Le contrôlez-vous ? Êtes-vous obsédé par votre alimentation ? Ne faites-vous jamais aucun écart ? Au contraire, le laissez-vous à l'abandon ? Manquez-vous de responsabilité à son égard ? L'avalisez-vous ? Le laissez-vous sans soins, se dégrader ? Êtes-vous particulièrement exigeant avec lui ou à l'inverse totalement à son écoute ? Le poussez-vous à l'extrême de ses limites ou ne le bousculez-vous jamais ? Êtes-vous excessif dans votre rapport à l'endurance qu'elle soit au stress, au sport, au soleil... ? Aimez-vous votre corps ? Le détestez-vous ? Vous laisse-t-il indifférent ? Êtes-vous mal à l'aise dans votre peau ? Vous fait-il peur et dans ce cas le fuyez-vous ? Nous considérons souvent que notre corps nous lâche. Ne serait-il pas plus juste de reconnaître que nous avons plutôt lâché notre corps ? Oublié qu'il est notre hôte ? N'avons-nous pas si peu fait

attention à lui qu'il a finalement, fragilisé par tant de mépris, mis la clé sous la porte ?

Les Anglais désignent les personnes avec la notion de corps : *somebody*, *anybody*, *nobody*. En français, le nom commun "personne" sonne creux ; de surcroît, il signifie aussi "inhabité". Le mot "personne" vient du latin *persona*, "masque". Nos corps nous invitent à tomber les masques, à faire connaissance. Ils sont habités, et pas seulement par nous, il y a aussi les fantômes du grenier, les parasites qui vivent dans le bois, les sources souterraines.

Un soir j'ai décidé de rédiger un nouveau pacte avec mon corps. Alors j'ai joint mes mains, dans un geste d'union, et je lui ai demandé pardon, pardon de l'avoir déserté, et nous sommes convenus des bases d'une nouvelle relation.

Ce livre n'est pas un guide de santé qui vous listera ce qui est bon ou mauvais pour votre corps. Cet ouvrage vous donnera des clés pour le comprendre au-delà des dogmes et des diagnostics. Pour analyser non seulement les causes, mais aussi les interactions internes et externes qui influencent le corps. Pour vous aider à faire des liens, à donner du sens. Le sens que vous voudrez. Vous trouverez au fil des pages des outils et des pistes de réflexion pour comprendre ce qu'est la santé et comment la rétablir en identifiant les dysfonctionnements qui grippent le système. Car tout est lié, chaque action crée des interactions capables de transformer le système de façon positive ou négative. Nos corps ne sont plus d'accord pour nourrir la disharmonie. Nous avons à apprendre d'eux autant qu'ils apprennent de nous. Ils nous poussent à évoluer, à nous interroger, à nous remettre en question.

Jusqu'à présent, j'étais certainement contrôlante, c'est moi qui décidais. Point. Et s'il avait quelque chose à exprimer, je me culpabilisais car je m'en croyais responsable. Si je tombais malade, je culpabilisais. J'avais tort, je ne comprenais pas le message. Je ramenait tout à moi. Celui qui culpabilise n'est pas vraiment responsable. Notre corps nous demande assistance en permanence et nous avons souvent des difficultés à répondre à

ses besoins de façon avisée. Beaucoup d'entre nous sont affolés car ils ne comprennent plus leur corps, ils ont perdu confiance en lui, en eux. Pourtant, la confiance est la clé, car c'est en désertant nos corps que nous les mettons en danger. La fuite conduit à notre impuissance.

Ce livre a pour objet de vous aider à mieux habiter votre corps, à trouver le mode de vie commune avec lui qui vous mènera à l'épanouissement. À retrouver confiance en votre aptitude à vivre en santé sans redouter la maladie, en créant les conditions d'équilibre qui favorisent le rétablissement, et l'équilibre mental, physique, social et spirituel.

INTRODUCTION

Pendant l'écriture de ce livre, j'ai fait des centaines de découvertes qui m'ont nourrie et donné à penser. Le concept qui m'a cependant le plus frappée, je l'ai saisi grâce à la langue anglaise qui est parfois plus subtile et plus explicite que le français. Le français prête souvent à interprétation quand l'anglais nomme les choses et les délimite.

La santé est un concept flou. Un corps sain est-il un corps qui a l'air sain ? Pour comprendre la santé, il est essentiel de s'intéresser à la maladie. Là encore, en français, la maladie est un concept vague. La grippe, le cancer, la dépression, la boulimie, l'alcoolisme, la cataracte, la bipolarité sont toutes des maladies, pourtant elles n'ont rien à voir les unes avec les autres. Que ce soit dans leur cause, dans leur expression, ou dans leur résolution. Ce que l'on peut lire de ce mot, c'est qu'il dit quelque chose. Dans "maladie", le Mal-a-dit. Oui, mais quel Mal ?

En anglais, il existe plusieurs mots pour décrire la maladie et les chercheurs ont décidé de les catégoriser avec précision, ce qui permet de mettre au jour une nouvelle perception de la maladie et de la santé et aussi d'avoir une nouvelle approche du corps. *Illness*, *disease*, *sickness* sont donc communément employés et chacun revêt un sens différent.

Illness est le contraire de *wellness* qui correspond à l'état de bonne santé. Ainsi, il s'agit davantage d'une observation de dysfonctionnement sans savoir d'où il provient. C'est souvent un sentiment intérieur de se sentir mal, de percevoir que quelque chose ne va pas.

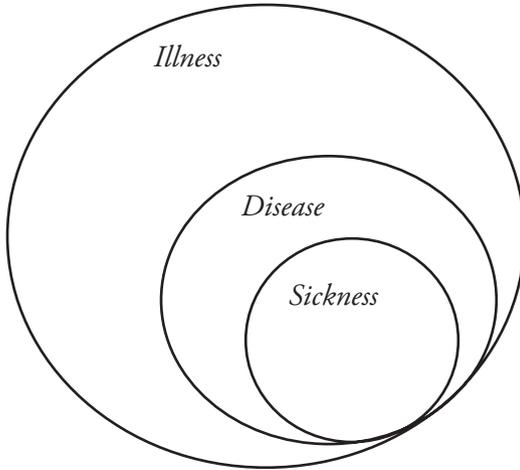
Disease est une malfunction objective de l'organisme qui peut être diagnostiquée par des examens. Il s'agit d'un processus pathologique qui dévie l'organisme de la norme biologique. Littéralement, *dis-ease* signale que l'aise est entravée.

Illness est donc une expression du corps subtil, interne, quand *disease* est une expression du corps physique. Il n'y a pas de correspondance entre *illness* et *disease* et c'est bien le problème. On peut parfaitement traiter le corps, la maladie sans guérir le mal, et *vice versa*. On peut en effet avoir un cancer et se sentir en pleine forme, comme on peut se sentir malade sans avoir de maladie avérée. C'est ce qui peut vous arriver quand vous avez le cœur brisé, que vous vivez une vie qui ne vous convient pas, que votre conjoint n'est pas un partenaire sécurisant, que vous manquez d'argent, que vous êtes en plein licenciement, que votre relation avec votre père est un fiasco, que devenir parent est compliqué pour vous ou parce que vous avez vécu un traumatisme. Votre mal n'est pas incarné dans la matière, pourtant vous le savez bien là et il vous empoisonne ; il se traduira potentiellement dans le corps plus tard.

Enfin, *sickness* est décrit comme le rôle négocié avec la société, en somme c'est le statut social donné à une personne du fait de sa maladie : est-elle un poids pour la société, dispensée de certaines activités, privée de certaines fonctions ? *Sickness* peut être plus largement décrit comme le statut social de la maladie. C'est cette expression du mal qui va être sujette à discrimination ou stigmatisation. Ainsi peut-on inventer des *sickness* qui ne sont pas des maladies du corps ou du mental, mais des maladies classifiées par la société. Comme l'homosexualité, qui fut à une certaine époque considérée comme une maladie. La société contribue aussi à créer de la maladie.

On peut donc se sentir malade, être malade ou être rendu malade. La maladie peut être subjective, objective ou intersubjective et, au milieu, notre corps en est le terrain d'expression. Nous traversons une période où la maladie sous toutes ses formes est à son pic et les corps paient l'addition. Beaucoup connaissent

des crises existentielles et un mal-être subjectif du corps, ils se sentent opprésés, leur cœur leur fait mal, la fatigue les harasse, d'autres luttent avec la manifestation corporelle de la maladie et, enfin, certains luttent avec la société.



Nous sommes tous malades ou presque et nos corps en pâttissent. En écrivant ce livre, je suis passée physiquement à travers cette compréhension. Pendant plusieurs années, j'ai soumis mon corps à beaucoup de stress : mon style de vie, mon métier, mes failles ont fait de moi une fidèle consommatrice de stress. J'ajoute que, du fait de mon statut de mère célibataire, j'ai souvent ressenti un grand manque de soutien à l'échelle de la société pour accomplir ma mission de parent dans la sérénité. *"It takes a village"* ("Il faut tout un village") pour élever des enfants, c'est indéniable.

Plusieurs mois durant, je suis passée à travers de multiples problèmes de santé, mais comme j'étais résistante, je n'ai pas réagi. Mon système nerveux n'a pas l'habitude de fuir pour sauver sa peau avant que la situation ne devienne inextricable, il ne

réagit pas correctement. Il reconnaît les alertes mais demeure inerte : on appelle cela “la dissociation”. Le mental et le corps se fractionnent. Enfin, en dernier recours, par instinct de survie et non par instinct de vie, il réagit. Mon fonctionnement pourrait se traduire de la sorte : au volant je vois le mur, je sais très bien qu’en poursuivant dans cette trajectoire le camion va s’encastrer dedans, je continue tout droit, je le percuté, je constate les dégâts et ensuite je fais les réparations nécessaires. Cela permet sans doute d’écrire des livres, mais tourner aurait été tout de même nettement mieux !

J’aurais pu m’éviter tant de mal, à mon esprit, à mon corps, mais aussi à ma famille, à mes proches, si j’avais réagi saine-ment. Je ne le regrette pas, j’apprends. J’ai fait connaissance avec mon corps au fil des mois, afin de m’incarner encore mieux, de ne plus le protéger bêtement dans son intégrité physique mais d’apprendre à le soutenir dans son intégrité fonctionnelle. J’ai appris à communiquer avec lui différemment. Je ne suis à l’abri de rien, et suis très humble quant à ma capacité de maintenir l’unité en moi, et donc la santé. Mais je sais au fond de mon cœur que c’est possible pour chacun d’entre nous et que c’est sans doute le travail de toute une vie.

Ainsi, il existe trois degrés du mal : celui qui se trame en coulisses sans que l’on en ait conscience, celui qui nous fait souffrir et celui qui porte un nom. Notre plus grande difficulté, celle qui vient affecter nos corps, est liée au fait que ces trois systèmes fonctionnent de façon totalement dissociée, dissonante et désunie.

La santé, c’est aussi, quand le mal est présent, pouvoir immédiatement le sentir et le reconnaître afin d’agir. Si un maillon de la chaîne est cassé, le cycle de la santé est brisé. La santé, c’est donc le monde extérieur, le monde intérieur et l’environnement. Comment connaître la santé si l’on ne connaît pas la maladie ? Ainsi, de la même façon qu’il n’y a que deux choix dans la vie, l’amour ou la peur, il n’y a que deux choix pour le corps : la santé ou la maladie. L’amour mène à l’union quand la peur chronique engendre la désunion.

Alors comment maintenir l'union avec nos corps ? Par la communication. Et pour que celle-ci soit bonne et utile, nous avons besoin qu'elle soit vectrice d'information et donc de conscience. Ainsi, si nous voulons sauver notre peau, nous allons devoir faire vœu de conscience. Où la communication est-elle rompue ? En nous, à l'intérieur ? Avec le monde extérieur ? Avec la société ? À quel stade sommes-nous coincés ? C'est là que nous perdons notre santé.

LE POINT DE VUE DES ÉDITEURS

Nous avons cessé d'écouter nos corps, pour leur imposer notre mode de vie moderne. Pourtant, ils sont de plus en plus nombreux à dysfonctionner : petites inflammations, grandes fatigues, douleurs qui ne cessent de revenir... Stéphanie Brillant fait le pari de prendre le problème à la racine : et s'il suffisait d'écouter les signaux que nous envoie notre organisme ? Si nous partions du corps pour repenser nos façons de vivre ?

En intégrant à sa réflexion les apports de la médecine, de la sociologie et du journalisme, l'autrice mène une investigation sensible, pour apprendre à mieux habiter ce corps avec lequel nous vivons.

Journaliste, réalisatrice, présentatrice de télévision, productrice et conférencière, Stéphanie Brillant a publié quatre ouvrages chez Actes Sud, dont L'Incroyable Pouvoir du souffle (2021) qui a rencontré un franc succès en librairie.

Elle a fondé en 2021 l'Académie du Souffle et en 2022 l'Académie de l'Amour, qui proposent des outils pratiques, des événements et des formations en ligne.

ACTES SUD

DÉP. LÉG. : MARS 2025
22 € TTC France
www.actes-sud.fr

ISBN : 978-2-330-20287-3

