

La Perception corporelle et la question de l'identité

On répond à la question « *Qui suis-je* » en développant la *conscience de soi* c'est à dire *en prenant conscience de nos croyances* (ou schémas mentaux), inculquées et transmises depuis l'enfance et avec lesquels nous nous sommes identifiés ; *en prenant conscience de nos émotions* que l'on a le plus souvent niées, jugées ou réprimées et *en prenant conscience de notre corps*, véhicule des émotions et victime de croyances erronées.

Plus vous serez en contact avec votre corps, *mieux* vous percevrez ce que vous ressentez, ce que vous pensez, bref ce que vous êtes, car le sens du moi est étroitement lié à la conscience que l'on a de son propre corps.

Question : « Qu'est-ce que je ressens dans mon corps à l'instant présent ? »

Ou bien : « Quel sentiment ai-je de moi à l'instant présent ? »

Au lieu de dire : « Je suis fatigué, triste, timide, etc... » ou « Tu (ou cette situation) me mets en colère, tu me fatigues, etc.. », dire plutôt : « Il y a *quelque chose* en moi qui me pousse à me sentir fatigué, triste, timide, etc... »

« Le sentiment de l'identité vient du sentiment de contact avec le corps. Pour savoir qui il est, un individu doit être conscient de ce qu'il ressent. Il doit connaître l'expression de son visage, la manière dont il se tient, dont il se meut. Sans cette conscience des sensations et de l'attitude corporelle, l'individu se divise en deux, *un esprit désincarné et un corps désenchanté.* »

Alexandre Lowen

On cherche aussi à répondre à la question « *Qui suis-je* » en se comparant aux autres. On étudie les différences, on critique, on juge et on se demande ensuite pourquoi on se sent à ce point égaré. Paradoxalement, on parvient à se trouver quand on identifie les similitudes entre les autres et nous : c'est la définition de *l'intégration sociale*. Plus on prend conscience de points communs qui nous rapprochent des autres, plus nous consolidons notre sentiment d'appartenance au groupe. Plus nous donnons et recevons *d'encouragements*, plus nous nous sentons en sécurité.

Lorsque nous nous comparons aux autres, nous établissons une distance entre notre corps et nous, ce qui nous rend maladroits, nous met mal à l'aise. Nous critiquons notre taille ou notre aspect et nous culpabilisons.

Par contre, lorsque nous prenons conscience des similitudes de sensations corporelles ou émotives, cela facilite *l'exploration* de nos propres sensations ou émotions et favorise ainsi leur expression. De plus les similitudes d'expériences de vie constituent un puissant encouragement, nous sécurisent et nous donnent le courage d'avancer en dépit de la peur du changement ou de l'inconnu.

Question : en écoutant les autres, ai-je tendance à percevoir *les différences*(en établissant des comparaisons) ou les *similitudes* (ce qui nous rapproche) ?