

Un corps sensible

Par Cyril Emmanuel Debard

« Personne, en effet, n'a jusqu'à présent déterminé ce que peut le corps. »
Spinoza, *Éthique*, III, scolie de la proposition 2.

Notre corps n'est pas seulement nôtre ; nous sommes notre corps, au sens ontologique¹ le plus fort : notre existence même en tant qu'être, vivant. Que l'on croie en l'existence d'une âme qui perdurerait au-delà de son « enveloppe » terrestre ne change rien à cette importance ontologique. En effet, même dans ce dernier cas, c'est notre corps qui définit les possibles qui bornent notre expérience, ce que nous pouvons ou non percevoir, ce que nous pouvons ou non ressentir, les gestes, les actions, les pensées que nous pourrions produire. Le corps correspond à ce que, au sein de l'histoire philosophique occidentale, Kant appellera le « transcendantal » : les conditions de l'expérience. Il se trouve que, comme l'avait pensé Kant, pour des raisons cependant diamétralement opposées à ses théories, le transcendantal kantien est universel... du moins relativement – et strictement limité – à l'être humain. Le corps et sa physiologie sont le commun de l'humanité. Certes, dans ses formes et ses apparences, le corps humain est largement variable d'une personne à une autre, comme d'un groupe humain à un autre. Néanmoins, le fonctionnement physiologique est rigoureusement le même, les quelques anomalies possibles (génétiques par exemple) n'étant qu'extrêmement localisées et partielles, n'affectant que quelques organes ou mécanismes généraux tout au plus. En cette unité structurelle du corps humain réside l'unité de l'humanité. Parce que nos corps nous sont communs, nous reconnaissons nos émotions chez les autres, nous sommes en capacité de nous comprendre par nos langages, et bien sûr, sommes capables de percevoir de la même manière le monde par nos sens. Ceci étant reconnu, c'est à l'exploration des dimensions de différenciation des corps, et par là de notre expérience, que j'aimerais inviter mes lectrices et lecteurs.

Mon corps délimite avant tout les limites de mon monde, car il structure ma perception. Le « monde » d'une aveugle n'est pas le même « monde » qu'une personne pouvant voir de ses yeux². Ce concept de « monde » propre à chaque structure corporelle (donc à chaque espèce vivante, mais aussi donc à toutes les structures particulières au sein d'une même espèce, comme une aveugle, un artiste, etc.) est mis en forme en particulier par Jacob von Uexküll au début du XX^e siècle ; il parle en allemand d'*Umwelt*. Au-delà de la perception et donc de l'apparence que prend pour nous le monde que nous traversons, notre corps délimite nos possibilités d'être affecté, nos capacités émotionnelles, nos sensations et donc ce que nous pouvons appeler notre « sensibilité ». Tous ces champs (émotions, sensibilité, perception) sont structurés par notre structure corporelle. Bien évidemment, dans cette vision, comme dans celle de Spinoza³, cité plus haut, le corps, c'est aussi le psychisme, le cerveau n'étant après tout qu'une partie du corps, entièrement encasté dans celui-ci par le réseau nerveux et structuré d'ailleurs par nos perceptions. On s'étonne alors, qu'avec une telle

1 L'ontologie est le domaine de « l'être », c'est-à-dire la question du mode d'existence de tout ce qui « est », tout ce qui existe dans notre Univers.

2 Un excellent livre à lire sur cette question de la perception est l'ouvrage de l'anthropologue britannique Tim Ingold, *The Perception of the Environment: Essays on Livelihood, Dwelling and Skill*. J'avertis toutefois qu'il s'agit d'un ouvrage universitaire pas des plus faciles, de plus non traduit en français...

3 Spinoza exprime l'unité du corps et de l'esprit ainsi : « l'esprit et le corps sont une seule et même chose, qui est conçue tantôt sous l'attribut de la pensée, tantôt sous l'attribut de l'étendue. » *Éthique*, III, prop. 2.

importance, le corps eût été si négligé par la philosophie. Déprécié par l'approche intellectuelle de la Grèce antique, refoulé dans le monde de la chute par le christianisme, déprécié dans l'imaginaire patriarcal comme associé à la femme⁴, ainsi que la sensibilité, le corps n'a jamais occupé la place qu'il aurait dû avoir dans l'histoire de la philosophie occidentale, c'est-à-dire celle d'un fondement : le fondement de notre expérience, la condition de possibilité de notre présence au monde et l'élément premier structurant notre rapport au monde.

Que peut mon corps ? Cette question, au-delà de son objectivité matérielle, est aussi existentielle. Déployer les possibles de son corps, n'est-ce pas là la ligne orientant le devenir vécu de tout être vivant ? Spinoza disait « persévérer dans son être », Nietzsche « volonté de puissance », mais les êtres vivants ne se contentent pas de survivre, de végéter et le terme « volonté » induit en erreur, car l'orientation existentielle du vivant ne peut être une question de volonté, consciente ou désirée. Elle est plutôt celle d'un flux naturel : les êtres vivants investissent les possibles de leur corps comme l'eau emplirait un bassin jusqu'à son étirement maximal. Mais contrairement aux animaux, les humains, encastés dans les structures sociales comme les réseaux techniques, peuvent se distancer de leur corps. Le symbolique, le langage et la pensée, sont sans doute les premières distanciations du corps, consubstantielles à l'humanité. Le social et le technique sont deux couches supplémentaires qui peuvent venir limiter l'investissement de nos possibles. Inversement, l'être humain projetant ses désirs au-delà de sa subsistance, découvre que son corps est capable, à force d'exercice, d'extraordinaire. Ainsi naissent les arts. De la musique à la gymnastique, en passant par l'alpinisme, c'est cette fois-ci notre corps lui-même qui s'étend, s'élargit, se sublime. Et de là, notre expérience s'enrichit.

Mais l'expérience sensible possède aussi une autre dimension, celle de son intensité. Peut-être devrait-on parler, pour ne pas laisser penser que cette intensité est affaire de sensations fortes, tout simplement de « sensibilité ». Au sens physiologique du terme, la sensibilité est la mesure du degré de sensibilité. Ainsi, la peau des doigts ou des lèvres est plus sensible que la peau des jambes ; la densité des terminaisons nerveuses y est plus élevée. Or, cette notion de sensibilité élargie à l'entièreté de notre corps, de nos affects comme de nos perceptions, devient une faculté susceptible d'exercice. *Se rendre sensible*, l'une, peut-être, des recherches qui peut nous amener vers la plus grande plénitude. Dans une certaine mesure, tel est l'idéal philosophique antique : la contemplation des Grecs, la méditation orientale, sont un recentrement vers le sensible et le corps, au détriment des pensées et de l'action, permettant une ouverture de la sensibilité, une perception accrue du monde extérieur dans lequel nous finissons par nous fondre, les limites de notre individualité s'effaçant. Contempler est avant tout *nous rendre sensibles* à des sensations subtiles, au battement de notre cœur, au souffle d'une brise de printemps, comme à la couleur changeante du ciel. C'est accroître notre présence au monde, à l'expérience. La méditation vise une concentration dans l'instant présent, et c'est bien en cela que nous intensifions notre présence au monde, au sein de l'expérience que nous vivons dans l'instant. *A contrario*, l'action demande nécessairement un recentrement de l'attention, et ce repliement peut diminuer notre sensibilité à l'environnement de l'action. Il serait ainsi possible de se représenter la recherche de sensations fortes comme l'approfondissement de la sensibilité comme deux processus inverses : afin de ressentir plus intensément, le premier chemin consiste à « taper plus fort », le second, au contraire, à augmenter la sensibilité de nos sens afin de ressentir la même intensité sensitive plus intensément.

4 Susan Griffin, *Woman and Nature: The Roaring Inside Her*.

« Être sensible à ». Notre sensibilité ne varie pas seulement en gradation, mais aussi dans sa structure. Chaque personne possède des sensibilités différentes. Telle expérience ne sera pas ressentie par l'un, et au contraire affectera démesurément une autre personne. C'est très largement l'histoire de nos expériences – notre vécu – qui détermine ce à quoi nous sommes sensibles. Non seulement en termes de précédents et de traumatismes, mais aussi en termes de désir et de plaisir. Nous ne sommes pas nécessairement affectés par les mêmes choses avec la même intensité, mais nous pouvons ressentir de manière plaisante ce qui révulse un autre. Ainsi, le corps est aussi son histoire, son vécu, somme de ses expériences, qui le structure continûment. Chaque expérience que nous vivons agit ainsi sur nous, nous transforme. Voilà pourquoi nous devons prendre soin de notre corps, c'est-à-dire de notre être, non pas au sens « cosmétique » du terme, mais dans un sens éthique. L'éthique, comme discipline de vie, consiste en une vigilance sensible à notre expérience. Ayant conscience des conséquences de nos actions comme de nos vécus sur nous-mêmes, nous devons agir et maîtriser nos comportements afin de nous éviter les brisures (les traumatismes) et au contraire nous construire vers la plénitude de notre être, vers le beau ou le bien, selon nos « valeurs ». Or, ces « valeurs », Julie Koç, une amie, reprenant Canguilhem, propose de les penser comme des sensibilités différentes. Privilégier le « beau » au « bien », c'est peut-être être sensible à des émotions comme l'admiration, ou l'émerveillement, plutôt qu'avoir une empathie profonde envers les autres humains ou être sensible au jugement des autres sur notre conduite, deux sensibilités qui nous porteraient peut-être plutôt vers le « bien ». Souci du beau, souci de l'autre ou souci de ce que les autres pensent de moi ? Plus précisément, nous condamnerons par notre éthique tel ou tel comportement, tout simplement parce qu'ils produisent des affects négatifs auxquels nous sommes sensibles. Au contraire, l'idéal éthique que nous nous donnerons correspondra aux modes d'être qui produisent sur notre sensibilité le plus grand bonheur et les plus grandes joies.

Ainsi, notre corps définit l'espace de nos possibles perceptifs et affectifs, tout comme notre orientation éthique et plus largement, par le biais des désirs et de la répulsion, une grande partie de nos actions. Structuration de notre monde comme de notre orientation dans ce monde, ce corps est modifié par nos vécus, et donc par nos actions. Les expériences que nous vivons façonnent nos sensibilités. Nous pouvons, au contraire, par l'exercice, chercher à nous rendre sensibles à certaines choses jusque-là ignorées, et approfondir notre sensibilité au monde. En cela, nous rejoignons la tendance inhérente à la vie : investir les possibles de nos corps. Le souci du corps et de la sensibilité fait donc partie intégrante d'une éthique accomplie. Prendre soin de son corps (et donc aussi de son psychisme), le développer, se rendre attentif à nos perceptions et nos sensations, toutes ces attentions sont autant de chemins conduisant à l'élargissement de notre être, par l'enrichissement de notre expérience et l'intensification de notre présence au monde. C'est aussi le moyen de transformer notre rapport au monde et nous ouvrir à des expériences que nous n'aurions pu connaître sans cela. Peut-être pourrions-nous opposer à l'idéal de vie moderne se perdant dans une quête de l'accumulation quantitative des expériences une démarche éthique posant l'approfondissement de notre sensibilité et de notre attention au monde, ainsi que l'investissement de nos possibles corporels comme les piliers d'une vie accomplie, la signification de la « plénitude ».