

## Une présentation de *Le Corps accordé*, Andréine Bel

*Le Corps accordé, Pour une approche raisonnée de la santé et du soin de soi* d'Andréine Bel est paru de façon indépendante au début de l'année 2015<sup>1</sup>. L'auteure y fait la synthèse de toute une vie de recherche dans le domaine de *l'involontaire*, qui fut à la fois une source d'inspiration dans ses activités de danseuse et de chorégraphe, et à la base de ce qu'elle nomme aujourd'hui le *yukidō*, pratique du soin quotidien au sein de la famille ou de la communauté.

### Une vision de la santé inspirée du *Noguchi seitai*

Le *seitai* est un art du soin japonais développé par Haruchika Noguchi dans le milieu du vingtième siècle. La partie non technique de celui-ci a été transmise en France à partir de 1970 par un de ses élèves, Itsuo Tsuda, dont Andréine Bel a suivi l'enseignement.

« Dans le *seitai*, on appelle "santé" les facultés d'adaptation et de régénération d'un être vivant » (*Le Corps accordé*, p.58). Ces facultés s'expriment de façon différente chez chaque individu, selon son mode de vie, son vécu, ses conditionnements... Elles peuvent être entravées ou endormies, pour de nombreuses raisons : le contexte, notre rythme de vie, des lésions, des traumatismes passés, etc. Elles appartiennent au domaine de *l'involontaire*, substantif proposée par l'auteure pour décrire ce qui « *serait au corps ce que l'inconscient est à l'esprit* » (*Le Corps accordé*, p.459)

La partie non-technique du *seitai* comporte deux pratiques, le *katsugen undō* et le *katsugen sōhō*, qui permettent de solliciter la vitalité de ces mouvements involontaires.

Dans le *katsugen undō*, on suspend la volonté pour laisse libre cours à l'activité du système moteur extra-pyramidal. Cela peut prendre des formes très diverses, des bien connus bâillements, étirements, rots, etc., à des formes inattendues faites de torsions, de mouvements soudains, de balancements, etc. La forme, l'intensité et la vitesse du mouvement sont propres à chaque personne.

Le *katsugen sōhō* est un accompagnement avec les mains, effectué le plus souvent sur la tête ou le ventre, ou sur toute autre partie du corps qui en a besoin. Sous la forme proposée par Andréine Bel, les mains sont guidées dans leur action par les sensations internes, qui apparaissent en écho aux besoins du système nerveux autonome dans ses efforts pour se réguler.

### Regard sur les maladies

Cette vision du corps et de la santé invite à entretenir un rapport différent avec l'ensemble des manifestations de notre être, que celles-ci soient physiques ou psychiques. En effet, là où la médecine et les patients auront tendance à voir un symptôme, indiquant une défaillance de l'organisme, le *seitai* voit un réajustement qu'il s'agira d'accompagner pour qu'il parvienne à son terme. C'est aussi notre rapport à la douleur qui est ainsi questionné.

Le *yukidō* d'Andréine Bel considère toutefois les choses avec prudence et discernement. Les "maladies" qui participent à notre santé, qui sont l'expression-même de celle-ci pour le *seitai*, Andréine Bel propose de les renommer des *bonadies*. Mais elle met en garde son-sa lecteur-riche : il ne faut pas croire que toutes les manifestations soient bénéfiques, certaines sont effectivement des symptômes de quelque chose qui va mal. Surtout, il est impossible d'établir un catalogue définitif qui séparerait les pathologies listées par la médecine en *bonadies* et maladies, même si l'auteure donne des repères pour faire la distinction entre les deux.

---

<sup>1</sup> Une nouvelle édition est parue en 2018, avec essentiellement des modifications de forme.

## **La pensée domestique**

Comment savoir alors ? Comment réagir lorsque "quelque chose nous arrive" ? La *pensée domestique* est une manière de répondre à ces interrogations.

La prise en compte du contexte est un premier élément essentiel, une sorte de pragmatisme : qu'est-ce que je sais, qu'ai-je à ma disposition, qui peut me conseiller ou m'accompagner ? Les réponses seront différentes selon qu'on se trouve seul·e au milieu de la forêt amazonienne, dans une grande ville chinoise ou dans un petit village français. La pensée domestique se construit avec ce qui nous entoure, et non pas en opposition ou en marge. Elle ne rejette ni la « pensée savante », telle que la médecine occidentale, la naturopathie ou le shiatsu, ni la « pensée sauvage », mages, chamanes et sorcières convoquant dieux et esprits. La pensée domestique se construit à leurs côtés et propose à chacun·e d'y trouver sa place, ou plutôt de ne cesser de construire sa place, par le dialogue et une posture active.

On cherche ainsi à se forger son propre savoir, pour peu à peu se faire confiance mais aussi connaître et reconnaître ses limites. On n'hésitera pas à consulter le·la médecin si la douleur nous inquiète, si on est dépassé·e par ce qui nous arrive ou simplement pour confirmer ou lever un doute. Regard critique et remises en question sont au cœur de la pensée domestique, qui se crée repères et repaires mouvants en partant de sa propre expérience et en dialogue avec l'entourage et avec les connaissances à notre disposition.

## **L'attention aux sensations internes**

Cette construction d'un savoir propre, Andréine Bel propose de l'aborder par l'attention donnée aux sensations internes, et présente des outils pour cheminer dans cette *approche sensitive*. Elle partage tout d'abord son expérience, façonnée par toute une vie de danse, de pratique du seitai et du reboutage. Des récits issus d'accompagnements qu'elle a donnés et d'ateliers de recherche en danse et en seitai ponctuent son ouvrage.

Températures, consistances et mouvements sont les caractéristiques essentielles d'une sensation interne. Celles-ci nous permettent de "lire" la sensation et indiquent les besoins de l'organisme et comment l'accompagner, ce que tout un chacun fait déjà lorsqu'il met un pull, prend du repos ou pose la main là où cela fait mal... Grâce à elles, l'auteure peut décrire les sensations internes de ses mains lorsqu'elle accompagne, constituant ainsi le savoir propre de ses mains. Mais ce savoir est ouvert : nous sommes invité·e·s à l'interroger et à le mettre en regard avec nos propres savoirs et avec ceux des autres.

## **Parler et échanger**

La dimension collective est au centre de la pensée domestique. L'*auto-apprentissage coopératif* a lieu dans le quotidien et dans des espaces de pratique et d'échanges, où sont mis en regard et discutés les expériences et le vécu de chacun·e, pour avancer ensemble et plus sûrement. La problématisation est le maître mot de cet apprentissage, qui consiste à ouvrir une question pour en exposer la complexité plutôt qu'à conclure absolument par une solution ou une réponse.

Ces idées d'ouverture et d'interrogation sous-tendent également l'attention portée aux mots, vecteurs d'échange des savoirs. Comment parler de nos sensations et comment en parler ensemble ? Comment les décrire ? Comment parler de nos états et de nos comportements sans porter de regard moral ou jugeant ? Comment déceler l'implicite derrière certains mots ? Plutôt que de monter de toutes pièces un dictionnaire, l'auteure fait preuve d'une posture toujours critique en s'attelant à interroger et différencier des termes largement employés dans le domaine du soin. Naturel, normal, inconscient, etc., c'est avec discernement et précaution qu'elle nous invite à employer les mots, indispensables au développement d'une pensée domestique.

## **Une culture de la santé**

Premier ouvrage d'Andréine Bel, *Le Corps accordé* fait un état des lieux d'une recherche encore à l'œuvre. Le travail considérable de description des sensations, la pertinence des concepts proposés et les nombreuses expériences partagées montrent une connaissance aigüe de ses objets d'étude. On pourra parfois regretter un foisonnement d'idées qui peut rendre difficile la saisie immédiate du propos, malgré un réel effort d'organisation d'une pensée complexe.

Le yukidō n'en reste pas moins une proposition claire et audacieuse, profondément originale. Elle inscrit des pratiques accessibles à tout·te·s, dans une approche globale de la santé, active et autonome. Ce n'est donc pas une thérapie alternative qu'on découvre dans *Le Corps accordé*, mais une véritable "culture de la santé". Celle-ci vient revivifier le domaine du savoir domestique, mis à mal par toutes les prises de pouvoir successives, qu'elles soient sauvages ou savantes, et contraint, au passage, sorciers et médecins à définir eux aussi les limites de leur domaine de compétences. Cet ouvrage nous invite donc, via la réappropriation de notre santé au quotidien, à une mise en tension passionnante entre les différents champs du soin.

Nadine Gardères et Mickaël Crampon, sept.2017