



# AIMER LES CORPS pour changer NOTRE RAPPORT AU MONDE

par Thierry Thouvenot

**De l'amour du corps à l'amour du monde. Le respect et l'acceptation de ce qui est donné en premier lieu – le corps – amènent à repositionner celui-ci dans un rapport apaisé à l'autre, au vivant non-humain et à la nature dans son ensemble. C'est la voie préconisée par l'auteur pour, enfin, « s'unir au vivant ».**

“ La relation que l'Église entretient avec la nature n'est-elle pas du même ordre que celle qu'elle entretient avec le corps ? Et avec les femmes ? »  
À cette question, posée par une participante lors du colloque « Écologie et spiritualité » que j'avais organisé pour le WWF à l'abbaye du Mont-Saint-Michel en 2005, le prêtre qui représentait les institutions catholiques françaises sur les questions environnementales répondit, assez surpris : « Mais l'Église n'a jamais eu de problèmes avec le corps, ni avec les femmes ! », déclenchant l'hilarité générale dans l'assemblée...

## Domination de l'homme sur le vivant

Car force est de constater que l'Église, et plus largement les religions monothéistes, ont posé les bases d'un rapport à la nature fondé sur l'appropriation et la domination de la nature, l'homme

s'arrogeant une position « en dehors » et « au-dessus » du vivant. Certains historiens comme Lynn White<sup>1</sup> considèrent ainsi les traditions juives et chrétiennes comme étant à l'origine de cette domination de l'homme sur la nature, en citant ce fameux passage de la Genèse (1,28) : « Croissez et multipliez ! Remplissez la Terre et soumettez-la ! Commandez aux poissons de la mer, aux oiseaux du ciel, à tous les animaux qui se meuvent sur la Terre »<sup>2</sup>. La réforme protestante, amorcée au XVI<sup>e</sup> siècle, réduisit le domaine du spirituel aux seuls êtres humains, en débarrassant la nature de la moindre parcelle de sainteté ou de spiritualité. Avec la suppression des cultes à la Vierge Marie, des pèlerinages dans les lieux sacrés, des fêtes saisonnières, la Réforme participa au désenchantement de notre rapport au monde naturel, préparant le

1. Dans « The historical roots of our ecological crisis », publié dans la revue *Science* en 1967.  
2. Traduction de la Bible hébraïque, citée par David Abram dans *Comment la Terre s'est tue - Pour une écologie des sens*, La Découverte, 2013.

terrain à la révolution scientifique du siècle suivant. Cette révolution scientifique s'appuyait en effet sur une vision mécaniste de la nature, par laquelle le monde se réduit à des choses ou à des êtres en mouvement, mais inanimés (c'est-à-dire « sans âme »), un monde de machines créé et animé par un Dieu mécanicien tout-puissant. Pour Descartes et sa théorie de l'animal-machine, l'animal n'est rien de plus qu'une machine sophistiquée, sans âme ni raison, à l'inverse de l'homme, seule créature à en disposer. Il affirme par exemple que les hurlements que pousse un animal pendant une vivisection n'ont pas plus de signification que le « timbre d'une pendule »... Il marque une séparation nette et profonde entre l'homme et l'animal, considérant l'homme plus proche de Dieu que l'animal. Il entérine aussi une vision du corps séparé de l'esprit, considérant le corps humain comme un automate dénué d'âme.

## Entrée dans l'Anthropocène

Au même moment, Francis Bacon, philosophe et scientifique anglais, considéré comme un des fondateurs de la science moderne, appelait à « établir le pouvoir et la domination de la race humaine sur l'univers » par la mise en place d'institutions de recherche et le recours à tous les moyens pour investiguer et « assujettir » la nature et en faire « une esclave » : « La nature se dévoile plus nettement sous les contraintes et les tourments que lui inflige l'art (des appareils mécaniques)<sup>3</sup> ». Le vocabulaire utilisé pour illustrer l'exploitation de la nature n'est pas sans rappeler celui des méthodes de torture sur les sorcières à la même époque. C'est sur cette conception d'une nature inanimée, chosifiée, désacralisée, assujettie à l'homme, seul sujet doué de conscience et d'esprit, qu'a pu se déployer la révolution scientifique, technique et industrielle au cours des siècles suivants, dans toute sa puissance et sa démesure, conduisant à la destruction accélérée de la nature que l'on connaît aujourd'hui. L'homme a parfaitement répondu à l'injonction biblique « remplissez la Terre et soumettez-la ! » : depuis 2020, la masse mondiale d'origine humaine (la masse des objets inanimés fabriqués par l'homme) dépasse toute la biomasse vivante<sup>4</sup> ! Nous sommes bien entrés dans l'Anthropocène, l'ère géologique caractérisée par l'impact de l'homme sur la planète.

## La domination sur les corps

Cette appropriation et cette exploitation par l'être l'humain des corps des êtres vivants non-humains (animaux, végétaux) vont

3. Cité par Rupert Sheldrake dans *L'âme de la nature*, Albin Michel, 2001.  
4. Selon une étude publiée dans *Nature* le 9 décembre 2020.

de pair avec la domination sur les corps humains, et notamment sur le corps des femmes, des personnes non-blanches ou des populations marginalisées comme les peuples natifs. Là aussi, le corps de l'autre est considéré comme « à disposition » ; il est objectivé, la personne n'est plus vue comme un sujet souverain, mais comme un objet à convoiter, voire à violenter, abuser ou violer, une chose que le capitalisme triomphant peut exploiter. Les mouvements féministes nous montrent<sup>5</sup> avec acuité comment cette relation de sujet à objet conduit à une objectivation, une hypersexualisation, une idéalisation du corps de la femme : selon les normes patriarcales actuelles, le corps féminin n'est beau et digne d'être aimé qu'à condition qu'il soit mince, jeune, blanc, valide, épilé... Ces injonctions patriarcales que nous avons toutes et tous intériorisées à des degrés divers dès notre enfance produisent une dissociation : nous considérons le corps de l'autre et notre propre corps comme un objet qui n'est jamais suffisamment « bien comme il faut ». Elles créent chez les femmes de l'autoévaluation, de la comparaison, de la compétition, de la dévalorisation, et empêchent toute sororité. Au bout du compte, cette vision du corps nous extrait de notre propre corps : nous ne pensons plus « je suis ce corps » (je suis un sujet souverain, libre et heureux d'être comme il est), nous croyons « j'ai un corps » (un objet que je dois façonner selon les normes du moment). Il s'agit là aussi, pour reprendre les termes de la Genèse, de « dominer et soumettre » notre corps, afin qu'il corresponde aux normes que le patriarcat nous impose. La norme culturelle dominante dicte sa loi au corps naturel, de la même façon que l'être humain dicte la sienne au reste du vivant, en se posant comme « commandant des créatures » et comme « exploitant » de la nature.

## Aimons nos corps

Comment sortir de ce rapport de domination envers la nature, les femmes, le corps ? Comment inventer une autre façon d'être au monde, dans ce corps en interaction avec d'autres corps, et de cohabiter sur notre planète avec les vivants non-humains ? Commençons par ce qui nous est le plus directement et le plus simplement accessible : notre propre corps. Réapproprions-nous notre corps, ressentons-le intimement, vivons-le non plus comme un objet qui doit correspondre aux attentes et aux injonctions de la société, mais comme un sujet libre, souverain, avec ses élans, ses désirs, sa dynamique, ses besoins, ses limites. Faisons l'expérience de notre corps comme une merveilleuse parcelle de nature sauvage, un espace vivant qui a évolué depuis des millions d'années pour s'adapter à la perfection à son environnement et aboutir à cet ensemble biologique incroyablement complexe et harmonieux

5. Voir par exemple *Le corps des femmes, la bataille de l'intime*, de Camille Froidevaux-Metterie, en poche Points Seuil, octobre 2021.



qu'est notre corps d'Homo sapiens. Pour cela, écoutons notre corps dans l'infinie diversité de ses perceptions et de ses sensations : faisons corps avec notre corps, que ce soit par la méditation, la respiration consciente, le yoga, le Tai Ji Quan, la marche, le travail manuel, la danse spontanée ou toute autre pratique artistique, retrouvons la vitalité, la sensibilité, la créativité, la puissance, la vulnérabilité, la liberté corporelles. Par cette écoute sensible du corps, extirpons-en les injonctions, les limitations et les violences qui nous ont été imposées par les schémas culturels dominants. Retrouvons la plénitude et la simplicité du chêne et de l'écureuil qui se contentent d'être un chêne et un écureuil, sans se préoccuper une seconde de ce que le peuple des forêts va en penser... Aimons notre corps tel qu'il est : marchons pour le plaisir de marcher, sans objectif à atteindre ; dansons librement, sans chorégraphie ni performance à réaliser ; caressons-nous pour la joie simple et puissante du contact sensuel ; et l'été, jouissons de la chaleur du soleil sur la peau nue, sans chercher à bronzer pour être désirable. Retrouvons l'émerveillement d'un corps sauvage, un corps d'animal, de mammifère, de primate, qui respire librement, hume les effluves du matin, goûte les saveurs du monde, frôle les herbes hautes, se déplace avec la grâce d'un fauve, fait l'amour avec la volupté d'une liane qui s'enroule en spirale.

### Empuissantons le désir féminin

Prolongeons ces retrouvailles avec notre propre corps libéré des injonctions patriarcales en inventant une sexualité qui mette au centre l'émancipation du corps des femmes : que l'on soit un homme ou une femme, considérons le corps féminin comme un sujet souverain, libre de choisir et d'exprimer ce qu'il désire, ce dont il a besoin, ce qu'il accepte et ce qu'il refuse. Basons la relation amoureuse sur l'écoute de l'autre, sur le dialogue mutuel, sur l'échange égalitaire, fécond et créatif. Allons même au-delà de la notion de consentement, qui porte encore les résidus d'une vision patriarcale où l'homme est à l'initiative et la femme consent ou pas au désir de l'homme : « empuissantons » le désir féminin, remettons-le au centre, écoutons attentivement et honorons ce mouvement qui naît au cœur des femmes, favorisons et donnons tout l'espace à cet élan vital, à cette jouissance d'être vivante. Alors, à partir de cette écoute du mouvement du désir, la relation à l'autre, le corps à corps amoureux peut s'ouvrir sur une sexualité égalitaire, libre, épanouissante, sacrée. En retrouvant la connexion avec notre corps sensible et frémissant de vie, en écoutant les désirs, les besoins et les limites du corps vivant de nos congénères, nous pouvons dès lors envisager de cohabiter sur cette planète avec les êtres vivants non-humains sans violence.

### Cohabiter avec le vivant

En nous reconnectant à notre nature et à notre singularité d'être vivant, en identifiant et en déconstruisant les rapports de pouvoir à partir desquels l'homme occidental a dominé et exploité pendant des millénaires le corps des femmes, des minorités ethniques et des vivants non-humains, nous pouvons enfin considérer chaque être vivant dans ce qu'il a de singulier, de sensible, de vulnérable et de précieux. Quand je ne perçois plus mon corps

comme un objet à modeler aux attentes de la société, quand je ne considère plus le corps de la femme comme un territoire à conquérir et à dominer, je peux considérer et surtout expérimenter les corps de tous les êtres vivants non plus comme des choses à exploiter et détruire, mais comme des sujets sensibles, vulnérables, avec leurs dynamiques propres, leurs besoins, leurs désirs. Je peux alors entrer dans leur univers singulier, leur *Umwelt*, défini par le biologiste et philosophe Jacob von Uexküll comme le monde ressenti grâce aux sens développés au cours de l'évolution : comme la cosmogonie d'un peuple premier façonne sa vision du monde, l'*Umwelt* d'un cachalot est un univers constitué quasi exclusivement des sons de son système d'écholocation, l'*Umwelt* d'un requin est fait de champs électromagnétiques, celui d'un loup d'odeurs, celui d'une abeille de couleurs au-delà du spectre visible par un humain, etc. Quand je reconnais chaque être vivant dans la singularité de son monde intérieur, de son *Umwelt*, quand je suis sensible à sa propre sensibilité, il ne m'est plus possible de « chosifier » cet être vivant et d'être violent avec lui, de la même façon que je ne vais plus martyriser mon propre corps quand je suis à son écoute.

L'être humain peut alors faire alliance avec le reste du vivant, « s'unir au vivant ». En étant sensible et à l'écoute des besoins et des désirs des autres êtres vivants, dans leur corporalité la plus diverse, en s'émerveillant de la diversité et de la prodigalité miraculeuse des corps, l'humain peut alors trouver comment cohabiter sans violence, harmonieusement, avec toutes les créatures, et partager de façon égalitaire ce territoire merveilleux qu'est la Terre ●

### À LIRE



Thierry Thouvenot,  
*S'unir au vivant*  
Flammarion, 2020

### POUR ALLER PLUS LOIN

Ingénieur de formation, Thierry Thouvenot a travaillé en entreprise puis pour l'association environnementale WWF. Auteur de livres sur l'écologie et la méditation, dont *S'unir au vivant* paru chez Flammarion en 2020, il est aujourd'hui praticien en médecine chinoise, thérapeute psychocorporel, et enseigne la méditation, le Qi Gong et le Tai Ji Quan. Il propose des consultations, des ateliers et des stages au cours desquels il aime réunir ses deux passions : la nature et l'exploration intérieure.

• [www.sunirauvivant.com](http://www.sunirauvivant.com)