

# DU TRAUMATISME À LA SANTÉ ET À LA JOIE D'ÊTRE

grâce à la « **SOMATIC EXPERIENCING** » de Peter A. Levine et à « **L'ÉTHIQUE** » de Spinoza

un texte de Cécile Balligand, philothérapeute

Découvrez comment la « somatic experiencing », par la **libération de l'énergie vitale**, permet à la personne en souffrance de retrouver sa « **puissance** d'exister », sa **joie** de vivre et le **désir** de partager avec les autres au cœur du monde.

« De tout ce qui accroît ou réduit, seconde ou réprime la puissance d'agir de notre Corps, l'idée accroît ou réduit, seconde ou réprime la puissance de penser de notre Esprit. » Spinoza, Éthique III, 11

Toute la justesse de la conception de l'homme du philosophe **Spinoza** au 17<sup>ème</sup> siècle se confirme à nouveau dans l'approche psychothérapeutique de l'Américain **Peter A. Levine**, psychologue, docteur en biophysique médicale et spécialiste des traumatismes physiques et psychiques. S'inscrivant dans la mouvance de la « **psychologie énergétique** », de plus en plus reconnue aujourd'hui pour son efficacité thérapeutique tant sur le corps que sur l'esprit, Peter Levine légitime la pensée spinozienne affirmant **le lien de continuité entre l'être humain et la Nature** :

« L'homme n'est pas un empire dans un empire » Spinoza, Éthique III, Préface

« Personne n'a jusqu'ici déterminé ce que peut le Corps » Spinoza, Éthique III, 2, scolie

Spinoza, parfait contemporain des questions scientifiques et des approches thérapeutiques actuelles, nous permet de penser le problème des rapports entre le corps et l'esprit, entre le cerveau et la pensée – problème non encore résolu aujourd'hui – en nous expliquant qu'**un même vécu s'exprime sous deux formes différentes, corporelle et mentale, celle de la neurophysiologie et celle de la psychologie.**

« (...) l'Esprit et le Corps sont un seul et même Individu qui est conçu tantôt sous l'attribut de la Pensée, tantôt sous celui de l'Étendue. » Spinoza, Éthique II, 21, scolie

En mettant fin au dualisme sans pour autant ramener le mental au cérébral, le philosophe s'inscrit dans la lignée de la « neuro-psycho-immuno-endocrinologie » de plus en plus reconnue aujourd'hui.

« Un affect ne peut être ni réprimé ni supprimé si ce n'est par un affect contraire et plus fort que l'affect à réprimer. » Spinoza, Éthique IV, 7



## PARTIE I

# « Souffrir »

*Qu'est-ce que le traumatisme ?*

Que ce soit une catastrophe naturelle, un attentat, une guerre, un grave accident, une opération chirurgicale, une maltraitance physique ou mentale, la perte d'un être aimé – la liste est longue, malheureusement – ce n'est **pas l'événement en lui-même qui fait le traumatisme mais notre réaction, notre réponse** à celui-ci.

La gravité plus ou moins importante de l'événement s'inscrit toujours dans le contexte de notre existence : nos expériences de vie comme nos ressources autant internes – physiques et mentales – qu'externes comme le soutien de notre environnement par exemple. **Si cette « cause extérieure » qu'est l'événement a une « puissance » bien réelle, elle est toujours à comparer à notre propre puissance** constituée par nos façons de sentir, de (ré)agir et de penser :

« (...) les idées que nous avons des corps extérieurs révèlent davantage la constitution de notre corps que la nature des corps extérieurs. » *Spinoza, Éthique II, 16, Corollaire 2*

Ainsi, dans *Réveiller le tigre*, **Peter Levine** nous raconte comment Bob Barklay, un adolescent de 14 ans, kidnappé et enfermé avec ses camarades dans une roulotte de chantier prête à être engloutie par l'effondrement d'un toit se libère lui-même et les autres en se lançant dans l'action avec l'aide d'un autre : ils creusent un passage vers l'extérieur. Les camarades restés pétrifiés et passifs au moment du drame garderont des séquelles très importantes de traumatisme alors que Bob préservera toute sa vitalité.

« Chaque chose, selon sa puissance d'être, s'efforce de persévérer dans son être (...) elle s'oppose à tout ce qui peut supprimer son existence (...). »

*Spinoza, Éthique III, 6, démo*

Contrairement à la gazelle qui, après le stress d'une longue poursuite par le guépard, se secoue toute entière et reprend sa course libérée de son vécu traumatique, nous, les êtres humains, sommes trop souvent victimes d'un processus naturel qui tourne mal. **Dans l'incapacité de fuir ou de combattre, nous nous figeons dans une immobilité physique et psychique** qui peut persister bien après l'événement et même jusqu'à la fin de notre vie !

✓ **Notre énergie, faite pour se déployer dans l'action, reste bloquée à l'intérieur de nous.**

Nos réponses motrices étant essentielles à notre équilibre de vie, quand une inhibition s'oppose à une excitation, le conflit s'installe en nous, perturbant le fonctionnement de notre cerveau limbique et de notre néocortex.

« Le **Désir** est l'essence même de l'homme en tant qu'elle est conçue comme déterminée par une quelconque affection d'elle-même à **accomplir une action**. » Spinoza, *Éthique III, déf. 1*

Peter Levine nous rappelle justement que nous, êtres humains, faisons partie de la Nature tout comme la gazelle – « *l'homme n'est pas un empire dans un empire* » (Spinoza, *Éthique III, préface*) – et que comme nous le verrons dans la deuxième partie, nous nous libérons en utilisant **les lois naturelles** en notre faveur.

✓ **Mais avant notre guérison, une multitude de symptômes corporels et mentaux nous accablent :**

« (...) tout ce qui arrive dans le Corps humain, l'Esprit humain doit le percevoir (...) »  
Spinoza, *Éthique II, 14, démo.*

Anxiété, angoisse, dépression, insomnie, mal de dos, douleurs musculaires, migraines, troubles alimentaires, problèmes digestifs, troubles cardiaques, fatigue chronique, etc. sans compter les addictions à la nourriture, aux drogues, au sexe ou au travail et le désir de vengeance ou de destruction. Combien de violences personnelles ou sociales ne sont-elles pas la conséquence d'une énergie libérée de façon anarchique et incontrôlée dans un climat d'insécurité, d'humiliation ou de solitude profonde.

« De tout ce qui accroît ou réduit, seconde ou réprime la puissance d'agir de notre Corps, l'idée accroît ou réduit, seconde ou réprime la puissance de penser de notre Esprit. » Spinoza, *Éthique III, 11*

## Que fait notre système nerveux ?

Il utilise tous les moyens à sa disposition (physiologiques, comportementaux, émotionnels ou mentaux) pour contrôler une activation énergétique excessive. **Les symptômes deviennent la soupape de sécurité de l'organisme.** Ces formes de mal-être – les sensations physiologiques allant de pair avec des réactions émotionnelles, des sentiments et des pensées – vont jouer avec le temps un rôle de protection.

✓ **Pourquoi ?** Parce que nous avons **peur de libérer toute cette énergie** comprimée.

La rage, la colère, la terreur, la honte, la haine peuvent se retourner contre nous ou les autres. Nous nous laissons enfermer dans la tristesse, l'impuissance, la passivité, la maladie, les croyances limitantes et inadaptées, les complexes et les excès de toutes sortes.

« (...) l'Angoisse ou la Peur – selon les traductions – n'est donc rien d'autre qu'une Crainte qui dispose un homme à éviter un mal qu'il pense devoir arriver par un mal moindre et actuel. » Spinoza, *Éthique III, 39, scolie*

De plus, nous nous coupons de notre expérience interne, nous perdons le contact avec notre réalité profonde et authentique pour nous protéger de sensations ou d'émotions trop fortes. Restreignant notre champ de sensations et d'actions, nous ne vivons qu'à moitié ! **Se couper de notre corps, c'est en effet se couper des potentialités de notre esprit.**

« Ce qui dispose le Corps humain à pouvoir être affecté de plusieurs façons, ou le rend apte à affecter les corps extérieurs de plusieurs façons est utile à l'homme et d'autant plus utile que le Corps est rendu par-là plus apte à être affecté et à affecter d'autres corps de plusieurs façons ; au contraire, est nuisible ce qui diminue cette aptitude du Corps. »

*Spinoza, Éthique IV, 38*

« Plus le Corps acquiert cette aptitude, plus l'Esprit est rendu apte à percevoir. (...) »

*Spinoza, Éthique IV, 38, démo*

Il est important de préciser que **nos sensations, ce n'est pas seulement ce qui relève de la vue, de l'ouïe, du goût, du toucher et de l'odorat mais aussi des muscles, des viscères, des articulations.** Il s'agit d'une perception interne et non d'une image de notre corps. Nous éprouvons telle émotion ou tel sentiment : Comment le savons-nous ? Que nous dit notre corps ?

Notre expérience traumatisante laisse donc des « traces » qui se réactivent très facilement : des impulsions nerveuses vont de la moelle épinière jusqu'au thalamus puis jusqu'à l'amygdale qui joue un rôle essentiel dans **nos réactions de survie** et qui envoie des signes continus de danger et de menace. Nos automatismes corporels s'accompagnant d'automatismes de pensée, nous sommes **conduits par notre mémoire**.

« Par là, nous comprenons clairement ce qu'est la Mémoire. Elle n'est en effet rien d'autre qu'un certain enchaînement d'idées (...) enchaînement qui se fait dans l'Esprit selon l'ordre et l'enchaînement des affections du Corps humain. (...) ainsi chacun passe d'une pensée à l'autre selon la façon dont l'habitude a ordonné les images des choses dans son Corps (...). » *Spinoza, Éthique II, 18, scolie*

Heureusement, comme l'explique Peter Levine dans la préface de *Guérir par-delà les mots*, le paradoxe du trauma, c'est que s'il a la force de nous détruire, il a aussi le pouvoir de nous transformer et de nous « sauver ». **Notre manière de l'approcher est pour cela déterminante** : non pas par un face-à-face direct avec l'événement traumatique, mais grâce à l'utilisation, par notre esprit conscient, de nos « instincts primitifs ». Nous allons découvrir comment y parvenir dans la partie qui suit avec Nancy et Adam.

✓ **La guérison repose sur notre capacité à retrouver, comme les animaux, mobilité, fluidité et efficacité après la période d'immobilité.**

## PARTIE II

### « Guérir »

La guérison est un processus naturel auquel nous ne pouvons accéder que par une **prise de conscience interne de notre corps**. En laissant l'histoire contenue dans notre corps aller jusqu'à son terme, les symptômes, empreintes du traumatisme, perdent progressivement leur rôle protecteur. Physiologiquement, nous sortons du figement en libérant l'énergie réprimée.

#### *Quelques exemples*

Dans *Réveiller le tigre*, Peter Levine nous raconte l'histoire de Nancy :

Nancy souffrait d'intenses attaques de panique. Voulant l'aider en consultation à se détendre, Levine provoque au contraire en elle une angoisse de plus en plus effrayante. Paniqué lui-même de la voir dans un état respiratoire et cardiaque alarmant, il a, tout à coup, la vision d'un tigre arrivant sur eux et dit à Nancy : « Vous êtes attaquée par un énorme tigre. Regardez le tigre qui arrive sur vous. Courez jusqu'à cet arbre. Grimpez-y et sauvez-vous ! » Et Nancy s'est mise à trembler, ébauchant une posture de course avant d'être prise de secousses et de convulsions pendant près d'une heure. Elle s'est souvenue ensuite d'un événement terrifiant de son enfance : elle avait été attachée à une table pour une opération et anesthésiée avec de l'éther. Suffoquant, elle avait eu de terribles hallucinations. Son corps s'était figé dans l'impossibilité de s'échapper et elle en souffrait encore 20 ans après !

✓ Peter Levine conclut : « (...) ce n'est ni la spectaculaire catharsis émotionnelle ni la reviviscence de son amygdaléctomie qui ont provoqué sa guérison, mais la **décharge d'énergie** qui s'est produite (...). **L'image du tigre a réveillé son moi instinctuel et réactif.** »

« (...) Car la Nature est toujours la même et partout sa vertu et sa puissance d'action est une et identique. (...) » Spinoza, *Éthique III, préface*

Dans *Guérir par-delà les mots*, c'est le chemin de guérison d'Adam, victime de l'holocauste, qui nous est raconté :

Homme d'affaires accompli, Adam sombre dans une dépression sévère suite au suicide de son fils. Culpabilité, haine de soi, incapacité d'agir, de travailler... et de pleurer la mort de son fils. Orphelin de naissance, Adam raconte à Peter Levine son passé semé de séparations, de peurs et de graves maltraitances. Sans compter les horreurs du camp de concentration. Doué d'une énergie étonnante, à 19 ans, il part aux USA et devient un entrepreneur à succès au niveau international. Malheureusement, dans le cabinet, c'est un homme complètement éteint, sans émotions et en qui Peter ne sait comment faire naître une lueur. Cependant, au moment où Adam se souvient avoir vu le jour-même des enfants jouer avec des cerfs-volants fabriqués avec des déchets dans une décharge publique, une étincelle de vie apparaît sur son visage. Peter lui demande alors de se lever et de fléchir légèrement les genoux. Activation et coordination. Excitation du système nerveux sympathique qui provoque au début de l'anxiété mais qui peu à peu permet à Adam de sentir de la chaleur dans son ventre : **lieu dans son corps où il pouvait retrouver l'image des enfants** dans la décharge. Après quelques moments de prise de conscience sensitive des objets et des couleurs du bureau – il est important de **réapprendre à sentir juste un peu à la fois dans un climat de sécurité** –, Peter poursuit : « Je vais vous demander de visualiser l'image des enfants (...) sentez vos pieds sur le sol et la manière dont vos jambes vous soutiennent. Sentez vos bras qui tiennent la ficelle du cerf-volant et **imaginez** que vous êtes là, dans le champ, avec les enfants. »

✓ Cette renégociation, qui n'est pas une méthode cathartique où l'on revit le traumatisme en direct, a permis à Adam de sortir de sa dépression paralysante :

« Il a pu **s'identifier à l'exubérance de l'enfant des bidonvilles, une exubérance qui transcendait le destin défavorisé de cet enfant** », écrit Peter Levine. « Il s'agit d'une résolution intrinsèque ou d'une expérience correctrice », précise-t-il, « qui mène à **une décharge d'énergie qui produit un nouvel affect** apportant avec lui des options ou des significations entièrement nouvelles. »

Nous retrouvons le magnifique principe thérapeutique de Spinoza :

« Un affect ne peut être ni réprimé ni supprimé si ce n'est par un affect contraire et plus fort que l'affect à réprimer. » Spinoza, *Éthique III, préface*

« (...) Or cette affection du Corps reçoit de sa propre cause la force de persévérer dans son être et par suite elle ne peut être contrariée ou supprimée que par une cause corporelle qui affecte le Corps d'une affection contraire à elle et plus forte ; et par conséquent l'Esprit sera affecté de l'idée d'une affection plus forte et contraire à la première c'est-à-dire que l'Esprit sera affecté d'un sentiment plus fort et contraire au premier (...). » *Spinoza, Éthique IV, 7, démo*

« *Somatic experiencing* », technique du « *felt sense* » et processus du « *sibam* »

La « **somatic experiencing** » utilise la technique à la fois physique et psychique du « **felt sense** » (pleine sensation et « con-naissance » de nous-même) intégrée au processus thérapeutique du « **sibam** » (sensation – image – behavior – affect – meaning).

Consciente de son attitude posturale et neuromusculaire, la personne en souffrance renoue avec des comportements naturels inscrits en elle. Portée par **le courage de ressentir, l'excitation et l'énergie se libèrent peu à peu de l'angoisse** et elle peut exprimer autant une saine agressivité (auto-défense, protection) qu'un sentiment profond.

Il ne s'agit donc pas du tout de se laisser déborder et étouffer par ses émotions. Peter Levine fait d'ailleurs bien la différence entre la « répression », le « refoulement » – qui nous empêcheraient d'écouter ce que nos émotions nous apprennent – et la « **retenue** », l'« **endiguement** ».

C'est avec leur « **puissance d'être** » que Peter Levine aide Nancy et Adam à renouer dans leur corps et dans leur esprit. Il les conduit en effet à **imaginer des moments d'action ou de joie** l'emportant sur la passivité et la tristesse. Il s'agit ici d'un **passage de la tristesse** « (...) l'acte par lequel la puissance d'agir en l'homme est réduite ou réprimée » *(Spinoza, Éthique III, déf. 3, explic.)* à la joie ou « augmentation de puissance ».

✓ **En aidant la personne traumatisée à « modifier sa manière d'être affectée » et en lui apprenant à saisir à quelle pensée est associée telle ou telle sensation, Peter s'inscrit dans la vision spinozienne du fonctionnement affectif de l'être humain :**

« J'entends par Affect les affections du Corps par lesquelles sa puissance d'agir est accrue ou réduite, secondée ou réprimée, et en même temps que ces affections, leurs idées. » *Spinoza, Éthique III, déf. 3*



Plus précisément, trois niveaux interviennent :

- **l'affection corporelle,**
- **l'augmentation ou la diminution de puissance de notre être,**
- **l'idée de celles-ci.**

Le traumatisé, sortant de la déconnexion entre son corps et son esprit, réunit les parts de son être fragmenté et retrouve fluidité et équilibre. L'auteur propose d'ailleurs dans ses livres toute une série d'**exercices thérapeutiques**.

La transformation vécue est soutenue par la création d' « **oasis de sécurité** » qui, comme l'écrit Peter Levine, sont « reliés en un territoire tandis que se forment de nouvelles connexions synaptiques. » La personne, ayant trouvé une « **sensation opposée** » (zone du corps, mouvement, image, scène de vie), peut « penduler de la contraction à l'expansion » sans crainte d'être submergée par le trauma.

Le système nerveux retrouve sa capacité d'autorégulation et la personne prend conscience que la souffrance ne durera pas toujours. En effet, **plus la joie prend sa place, moins la tristesse peut régner en maître**.

✓ Beau « **rapport de forces entre affects** » spinozien. Ce cheminement vers le bien-être et l'affirmation de soi va de pair avec la capacité retrouvée de la personne d'aller vers **ce qui est bon pour elle** – comportements d'approche et d'évitement adaptés – au lieu de se perdre et de se détruire, comme nous l'avons vu dans la première partie.

Peter Levine nous rappelle ainsi comment « nos sentiments les plus impérieux concernant ce qui est mauvais – à éviter – et bon – à rechercher – proviennent de sensations viscérales ». Il s'aligne ainsi sur la conception de l'*Éthique* de Spinoza :

« Nous appelons bien ou mal ce qui est favorable ou opposé à la conservation de notre être, c'est-à-dire ce qui accroît ou réduit, seconde ou réprime notre puissance d'agir. Ainsi donc, en tant que nous percevons qu'un objet quelconque nous affecte de Joie ou de Tristesse, nous l'appelons bon ou mauvais. (...) » Spinoza, *Éthique IV, 8 démo*

## Vers la guérison...

Pour mener ses patients vers la guérison, le thérapeute s'appuie sur la connaissance du **fonctionnement physique et psychique** de l'être humain. Il nous rappelle comment notre comportement est contrôlé par notre **cerveau tri-unique** :

- le reptilien
- le limbique
- le néocortex

Il nous rappelle aussi comment l'insula et le cingulum font le **lien entre le limbique et le néocortex** et permettent ainsi aux sensations primitives d'être transformées en perceptions et cognitions. Le **cortex préfrontal médian** – partie du cortex préfrontal qui sert d'interface entre les systèmes cognitifs et émotionnels – **enregistre les messages des muscles, des viscères et des articulations**. Il a le **pouvoir d'agir sur le cerveau limbique** et en particulier sur l'amygdale, très axée sur tout ce qui est lié à la survie. Le **nerf vagal**, long nerf pair, transmet les informations des viscères au cerveau. Sans compter le « cerveau du bas » qui, avec ses 200 millions de neurones, est un véritable système nerveux entérique. Cerveau et ventre utilisent d'ailleurs les mêmes mots pour communiquer : les neurotransmetteurs.

Mettant le doigt sur « **l'indissolubilité du corps et de l'esprit**, base philosophique et pragmatique de la plupart des systèmes de guérison dans le monde (...) mais qui fait tristement défaut à notre compréhension actuelle du trauma. », Peter Levine nous ramène à Spinoza et à sa conception de la Nature : **Matière et Pensée**.

✓ **Notre corps a son langage comme notre esprit a le sien : deux manières différentes de parler de la même chose, chacun ayant son mode d'expression.**

Ainsi l'arbre dans la forêt est une réalité matérielle étendue et l'idée de cet arbre est l'objet d'une pensée.

« L'ordre et la connexion des idées sont les mêmes que l'ordre et la connexion des choses. »

Spinoza, *Éthique II*, 7

« (...) par exemple, un cercle existant dans la Nature et l'idée de ce cercle existant (...) sont une seule et même chose, qu'on explique par divers attributs. Ainsi que l'on conçoit la Nature sous l'attribut de l'Étendue ou sous l'attribut de la Pensée (...) nous découvrirons un seul et même ordre (...) une seule et même connexion des causes c'est-à-dire un processus identique de part et d'autre. (...) »

Spinoza, *Éthique II*, 7 scolie

La conception spinozienne se place ainsi au-delà du matérialisme comme de l'idéalisme même si selon les phénomènes analysés, les aspects matériels ou les aspects mentaux peuvent être privilégiés.

Précisons que si le mental de l'homme est l'idée de son corps car « *l'objet de l'idée constituant l'Esprit humain est le Corps (...)* » (Spinoza, *Éthique II*, 13), **l'homme a des idées** et n'est pas seulement l'idée de son corps. Il peut ainsi développer sa capacité de **comprendre les choses** – d'où elles viennent et comment elles se développent – et réfléchir à une **manière de vivre la plus adéquate possible au Désir** qu'il est par nature, libéré d'influences et de modèles de toutes sortes qui ne lui « **conviennent** » pas.

« (...) chacun a le pouvoir de se comprendre lui-même et de comprendre ses affects d'une façon claire et distincte, sinon totalement du moins en partie, et il a par conséquent le pouvoir de faire en sorte qu'il ait moins à les subir (...) » Spinoza, *Éthique V*, 4, scolie

- Pouvoir retrouvé « *autant que faire se peut* » de **se déterminer** au lieu d'être déterminé.

« (...) **La Raison ne demande rien contre la Nature** ; elle demande donc que chacun s'aime soi-même, qu'il cherche l'utile qui est sien c'est-à-dire ce qui lui est réellement utile et qu'il désire **tout ce qui conduit l'homme à une plus grande perfection** ; et absolument parlant que chacun s'efforce selon sa puissance d'être de conserver son être (...) » Spinoza, *Éthique IV*, 18, scolie

- Pouvoir découvert de « changer » aussi. Même si cette question n'est pas abordée par Peter Levine dans les deux livres mentionnés, elle est essentielle dans la perspective de notre « **libération** » pour une vie et un monde meilleurs ! En effet, les techniques modernes d'imageries cérébrales nous montrent bien **comment se constitue dans notre cerveau le vécu corporel simultanément au vécu mental ou spirituel**.

**Joe Dispenza** nous explique comment nos pensées se transforment en biochimie. [Dans cette vidéo](#), nous pouvons voir comment nos idées se matérialisent en circuits de connexion entre les neurones dans le néocortex.

**Ce que notre esprit apprend et comprend intellectuellement, notre corps l'apprend émotionnellement.** Si par exemple, nous avons lu et relu sur la « compassion » et que nous désirons la vivre concrètement, la constitution neurochimique de notre corps va mémoriser la répétition de cet état d'esprit et nous rendre de plus en plus apte à la pratiquer quotidiennement.

Spinoza a lui-même clairement mis l'accent sur la **nécessité de l'exercice et de la pratique** sur le chemin vers une vraie **joie** d'exister :

« (...) Aussi, le mieux que nous puissions faire, tant que nous n'avons pas une connaissance parfaite de nos affects, est-il de concevoir un juste principe de la conduite, c'est-à-dire des règles de vie bien définies, de les imprimer dans notre mémoire et de les appliquer continuellement aux événements ordinaires de la vie, de telle sorte que notre imagination en soit profondément affectée et qu'elles soient en nous toujours disponibles. (...) » Spinoza, *Éthique V, 10, scolie*

Nous comprenons déjà ce qui sera abordé dans la troisième partie « Être en bonne santé », à savoir comment la conception de Spinoza répond au désir de Peter Levine et de la « somatic experiencing ». Il l'exprime ainsi :

√ « Une attention harmonieuse entre les sensations, les sentiments, les cognitions et l'élan vital (l'énergie de vie) reste à construire dans une thérapie à venir permettant la transformation de la personne dans son entièreté. »

## PARTIE III

# « Être en bonne santé »

Commençons par rappeler que l'être humain est « un » sous deux formes – physique et psychique – soumises pareillement aux lois de la Nature et que comme « *l'Esprit est l'idée du Corps* » (Spinoza, Éthique II, 13), la connaissance de ce dernier est essentielle pour comprendre le premier. Est essentielle également **la conscience en l'esprit de la puissance de son corps** :

« (...) l'homme consiste en un Esprit et un Corps et (...) **le Corps humain existe comme nous le sentons.** » Spinoza, Éthique, II, 13, corollaire

Notre corps est un corps vécu : « je suis mon corps », et pas seulement un objet : « j'ai un corps ».

Sans entrer dans les détails de la « petite physique » des corps de la deuxième partie de l'Éthique – écrite au XVII<sup>ème</sup> siècle, ne l'oublions pas –, nous pouvons faire le lien entre le rôle majeur de l'**homéostasie** – aptitude d'un organisme vivant à œuvrer à son autoconservation en corrigeant les causes internes et/ou externes de déséquilibre – et celui du maintien en chaque corps d'une **proportion constante de « mouvement et de repos » entre ses différentes parties**. En effet, c'est l'action réciproque des unes sur les autres qui détermine leur mouvement ou leur repos ainsi que leur vitesse quand elles se meuvent. Comme l'écrit **Bernard Vandewalle** : « (...) la santé (...) qu'est-elle d'autre qu'une capacité à se conserver tout en étant affecté d'une grande diversité de manières par les corps environnants en tant qu'ils ne cessent d'agir sur nous ? »

Si notre santé physique est mise en danger quand une partie du corps se développe au détriment du bien-être et de l'énergie du corps tout entier : « **La maladie est l'insurrection du particulier contre la totalité** » écrit Bernard Vandewalle, **notre santé psychique elle aussi tremble sous le poids de l'un ou autre affect dominant et même obsédant**. Toute notre puissance mentale peut s'investir de façon durable dans une seule direction et nous couper d'autres capacités d'agir et de penser comme d'autres relations aux autres et au monde.

« (...) Car les affects qui nous tourmentent quotidiennement se rapportent la plupart du temps à quelque partie du Corps affectée plus que les autres. Les affects ont ainsi pour la plupart de l'excès et fixent tellement l'Esprit dans la considération d'un seul objet qu'il ne peut plus penser à rien d'autre (...) un seul et même affect se fixe d'une façon tenace (...) » Spinoza, Éthique IV, 44, scolie

Nous retrouvons ici certains des troubles et des symptômes vécus par les traumatisés privés de toute leur puissance d'être sous la force destructrice d'un événement :

« La force et l'accroissement d'une passion quelconque, et sa persévérance à exister, se définissent par la puissance de la cause extérieure comparée à la nôtre ; elle peut donc surpasser la puissance de l'homme, etc. » Spinoza, *Éthique IV, 6 démo*

Passion ici au sens de « pâtir », « subir », « être dans la passivité ».

✓ Ceci nous permet déjà de comprendre combien pour notre philosophe, **la santé, c'est d'abord la capacité de ressentir la joie**, c'est-à-dire non seulement l'augmentation de notre puissance d'être en elle-même mais aussi ce qui y conduit, les actes comme les pensées.

« (...) l'affect de Joie rapporté simultanément à l'Esprit et au Corps, je l'appelle Gaieté ou Allégresse – selon les traductions – (...) » Spinoza, *Éthique III, 11, scolie*

Et de comprendre aussi qu'il s'agit de la « totalité » de notre être, de « **l'intégrité de notre santé** » (Spinoza, *Éthique, IV, 60, scolie*) :

« Un Désir, né d'une Joie ou d'une Tristesse qui se rapporte à une ou plusieurs mais non pas à toutes les parties du Corps, ne tient pas compte de l'utilité de l'homme total. » Spinoza, *Éthique IV, 60*

L'homme tout entier, corps et esprit, oui, mais en précisant que dans la conception spinozienne, il faut distinguer nos images, modalités physiques relevant de phénomènes cérébraux de nos idées, réalités mentales relevant de l'attribut Pensée. Nos idées, nous les « concevons » et **cette activité de conception de notre esprit est différente d'une simple perception de nos états corporels**. La présentation des trois genres de connaissance – Imagination, Raison et Intuition – ne sera pas abordée dans le cadre de cet article.

De plus, nos idées ne sont **pas** « (...) quelque chose de muet comme une peinture sur un tableau (...) » (Spinoza, *Éthique, II, 43, scolie*), elles produisent des effets dans notre vie d'où l'importance de **prendre grand soin de nos pensées** et donc **de notre santé mentale**.

Ajoutons qu'actuellement, des recherches scientifiques sont en cours pour déterminer le rôle des « cellules micro-gliales » : elles auraient le pouvoir de détruire les connexions synaptiques peu utilisées. Place libre est ainsi faite – grâce à une attention et une concentration de tous les jours – à la naissance et au renforcement des connexions utiles à la réalisation de nos projets de tous ordres.

Revenons à présent à la place du « sentir » dans la « *somatic experiencing* ». Peter Levine nous écrit : « en pistant nos sensations corporelles – ce qui signifie aussi oser aller jusqu’au bout des plus désagréables et des plus douloureuses –, nous pouvons accéder à nos réponses émotionnelles et les modifier ». Et quand il ajoute : « **le rôle de nos états émotionnels est déterminant dans nos comportements et dans nos pensées** et c’est à partir d’eux que nous pouvons “changer” », il rejoint Spinoza qui nous permet de comprendre comment **nos actions (ou nos abstentions) prennent racine dans notre état affectif** reposant lui-même sur les trois affects de base : le désir, la joie et la tristesse.

*Concrètement et schématiquement, comment cela se passe-t-il ?*

Nous sommes un « Conatus » ou Désir encore indifférencié :

« *Chaque chose, selon sa puissance d’être s’efforce de persévérer dans son être.* »

*Spinoza, Éthique III, 6*

Nous rencontrons des « causes extérieures » – choses, personnes ou situations – qui nous affectent dans le sens de l’augmentation de notre puissance ou **Joie**, ou dans le sens de la diminution de notre puissance ou **Tristesse**. Conscient de cette variation – « *(...) le Désir est l’Appétit avec conscience de lui-même* » (Spinoza, Éthique III, déf. 1, explication) – nous désirons nous rapprocher de l’objet par **Amour** ou nous en éloigner par **Haine** et nous agissons en ce sens. L’ambivalence affective, la signification précise de ces affects et leur développement ne seront pas abordés dans le cadre de cet article.

✓ **Pour modifier notre manière d’agir, il nous faut donc modifier notre désir et par conséquent l’état affectif qui en est à la source.**

À cet effet – comme nous l’avons vu dans la deuxième partie – **nos expériences** sont essentielles : ainsi la « **bonne** » **rencontre** de Nancy et d’Adam avec leur thérapeute comme le sont nos compréhensions et **nos connaissances** du fonctionnement humain.

**Ces connaissances, pour être efficaces, ont à prendre une forme affective, et elles le peuvent** – voir la **plasticité neuronale** de notre cerveau du haut et du bas (!) et [la vidéo de Joe Dispenza](#) par exemple – :

« *(...) la connaissance vraie du bien et du mal ne peut, en tant que vraie, réprimer aucun affect. Mais en tant qu’elle est un affect, si elle est plus forte que l’affect à réprimer, elle pourra, mais dans cette mesure seulement, réprimer cet affect.* » *Spinoza, Éthique, IV, 14, démo*

Nous comprenons dès lors comment **nous passons de notre « manière d'être affecté » par les choses à notre « manière d'affecter » les choses** quand nous posons des actes concrets au cœur du monde. Des actes qui nous « correspondent » et qui nous apportent la satisfaction :

« *La Satisfaction de soi est une Joie née du fait que l'homme se considère lui-même ainsi que sa puissance d'agir.* » Spinoza, *Éthique III, déf. 25*

Quand Peter Levine nous donne à lire cet extrait de la biographie d'Einstein : « comment certaines de ses plus grandes découvertes semblent être venues d'abord de son corps sous forme de fourmillements, de vibrations et autres sensations physiques vivifiantes », nous plongeons dans Spinoza :

« (...) *Je dis pourtant de manière générale que plus un Corps l'emporte sur les autres par son aptitude à agir et à pâtir de plus de manières à la fois, plus son Esprit l'emporte sur les autres par son aptitude à percevoir plus de choses à la fois (...)* » Spinoza, *Éthique, II, 13, scolie*

Et il ajoute : « au début du troisième millénaire émerge une synthèse, un mouvement vers un équilibre plus harmonieux entre émotion et raison », précisant : « la "bonne" **santé** chez l'être humain, dont le contrôle du comportement se partage entre les trois cerveaux – reptilien, limbique et néocortex – requiert que « **instinct, émotion et intellect travaillent de concert** pour offrir le plus grand nombre de choix possible face à une situation donnée. »

Dans le même esprit thérapeutique, la cinquième partie de l'Éthique concentrée sur les « *remèdes aux affects* » (Spinoza, *Éthique V, préface*) nous montre comment la **conscience claire de nos affects** – un affect, c'est l'affection corporelle ET l'idée de celle-ci en notre esprit – **et la connaissance de leur fonctionnement** « *Il n'y a pas d'affection du Corps dont nous ne puissions former quelque concept clair et distinct.* » (Spinoza, *Éthique V, 4*) **s'accompagne d'une transformation de ceux-ci** et cette transformation **à son tour s'accompagne d'une réorganisation des affections du corps.**

Cette attention fine et intelligente à ce qui se joue en elle-même permet à la personne en souffrance de faire la **différence entre une émotion de peur** qui la submerge et la paralyse **et un sentiment de danger** qui repose sur ses sensations et lui permet une action appropriée. Comme elle lui permet également de ne pas laisser un sentiment de saine agressivité – pour obtenir ce dont elle a besoin et protéger ce qu'elle a – dégénérer en rage impuissante.



Toujours dans ce même souci de connaissance thérapeutique, Peter Levine mentionne les expériences de **Benjamin Libet** – scientifique américain pionnier dans le domaine de la conscience humaine – qui nous ont montré comment l'activité de son cerveau commence 500 millisecondes (une ½ seconde) avant que la personne ne soit consciente de décider de passer à l'action suite à son choix. Sa décision consciente ne serait pas la cause de l'action mais son cerveau qui l'y a préparée inconsciemment. C'est pourquoi il souligne l'importance de **prendre conscience de ses « pré-mouvements »** avant qu'ils ne deviennent toute une « séquence de comportements » comme chez le traumatisé de guerre par exemple à qui « il suffit d'un petit bruit pour réactiver la situation "tuer ou être tué" en déclenchant en lui une réaction émotionnelle démesurée et incontrôlable ».

N'est-il pas clair à présent qu'autant pour l'affection de notre corps que pour l'affect de notre esprit, ce qui nous porte sur le chemin de la santé, c'est **notre capacité à les « agir » au lieu de les « subir »**. Être actif, c'est comprendre – comment les choses et les êtres sont liés au sein de la Nature – et développer notre pouvoir d'action en utilisant – autant de fois que nécessaire – notre imagination – visualisation de notre être en puissance en situation – afin d'**être autant que possible à la source de ce que nous vivons et non « victimes » des « causes extérieures »**.

Peter Levine insiste précisément sur le fait que : « une grande part de la **violence** qui frappe l'humanité est une conséquence directe ou indirecte de traumatismes non résolus qui sont répétés lors de tentatives de **rétablir un sentiment de contrôle**. » Il s'appuie sur le travail de **James Gilligan** – psychiatre et auteur américain – : « le besoin de rétablir la justice, de la faire régner ou de réparer et prévenir l'injustice est la seule et unique cause universelle de violence. » Que nous dit Spinoza :

« *La Vengeance est un Désir par lequel nous sommes incités par une Haine réciproque, à faire subir un mal à celui qui par un affect identique, nous a causé un dommage.* » Spinoza, *Éthique III, déf. 37*

Pour éviter tous ces drames et ces souffrances, sans nombre et sans nom, chacun d'entre nous a à se mettre en route sur le chemin de la rencontre.

### **Peter Levine**

« Les personnes qui jouissent de la meilleure santé et de la meilleure image d'elles-mêmes dans le monde entier et à tous les niveaux socio-économiques sont celles qui bénéficient d'une **forte affiliation à des groupes**. »

### **Spinoza**

« (...) si par exemple, deux individus tout à fait de même nature sont unis l'un à l'autre, ils composent un individu deux fois plus puissant que chacun d'eux en particulier. A l'homme, rien de plus utile que l'homme ; les hommes ne peuvent rien souhaiter de supérieur pour conserver leur être que d'être tous d'accord en toutes choses de façon que les Esprits et les Corps de tous composent pour ainsi dire un seul Esprit et un seul Corps et qu'ils s'efforcent tous en même temps, autant qu'ils peuvent de conserver leur être et qu'ils cherchent tous en même temps **ce qui est utile à tous**. (...) »

*Spinoza, Éthique IV, 18, scolie*

---

Un texte de **Cécile Balligand**, philothérapeute.  
www.philotherapie.be  
Bruxelles et Arlon



## BIBLIOGRAPHIE

### **Peter A. Levine**

*Réveiller le tigre. Guérir le traumatisme* (InterEditions, 2013)

*Guérir par-delà les mots. Comment le corps dissipe le traumatisme et restaure le bien-être* (InterEditions, 2014)

### **Spinoza**

*L'Ethique*, série Les Classiques de la Philosophie (Livre de Poche, 2005, trad. de Robert Misrahi)

### **Henri Atlan**

*Cours de philosophie biologique et cognitive. Spinoza et la biologie actuelle* (Odile Jacob, 2018)

### **Chantal Jacquet**

*L'Unité du corps et de l'esprit. Affects, actions et passions chez Spinoza* (PUF, 2004)

### **Bernard Vandewalle**

*Spinoza et la médecine. Ethique et thérapeutique* (L'Harmattan, 2011)

### **Joseph Ledoux**

*Le Cerveau des émotions* (Odile Jacob, 2005)

### **Pierre Buser**

*Neurophilosophie de l'esprit. Ces neurones qui voudraient expliquer le mental* (Odile Jacob, 2013)

### **Joe Dispenza**

[TED : Three Brains - Thinking to doing to being](https://www.youtube.com/watch?v=8l2nvTv9_Xw)  
[https://www.youtube.com/watch?v=8l2nvTv9\\_Xw](https://www.youtube.com/watch?v=8l2nvTv9_Xw)