



intelligence du corps

CORPS INTELLIGENCE

Forme sensible et lucide de connaissance de soi, l'intelligence du corps désigne la capacité à habiter pleinement notre être physique, à en écouter les rythmes, les besoins, les alertes, dans une attention soutenue au lien de ce corps avec l'environnement où il évolue. Elle s'inscrit dans une compréhension toujours plus éclairée d'un nombre élevé de fonctions et d'activités susceptibles de concourir à une forme de bien-être, qu'il s'agisse d'un contrôle de la respiration, d'une approche réfléchie de l'alimentation et de ses impacts majeurs, ou encore plus largement d'une pratique saine de l'activité physique, qu'elle soit ou non sportive. L'intelligence du corps souligne bien entendu les possibilités mêmes de la considérer, lesquelles peuvent être entravées par des conditions défavorables conduisant par exemple à des formes de malnutrition, ou encore de stress pour soi & les siens. Ainsi pensée dans un cadre tout à la fois individuel et collectif, et donc social, économique, politique, culturel, elle renvoie à la pédagogie susceptible de la développer au regard tant des conditions précitées que de situations par exemple de handicap, le tout appréhendé dans une considération éthique du corps, qu'il s'agisse du sien ou celui de l'autre. Une telle intelligence s'inscrit dans le temps long de la vie, établissant les bases d'un bien-être physique en dialogue avec une harmonie mentale & morale que de nombreuses traditions culturelles ont pu déployer au travers de pratiques bioéthiques poussées. Ainsi qu'il a été relevé, l'intelligence du corps ne saurait en outre se limiter à soi : elle engage une relation respectueuse au corps de l'autre, des autres, dans la reconnaissance de leur intégrité, de leur propre rythme, de leur vulnérabilité comme de leurs aptitudes. Elle suppose ainsi une écoute mutuelle des présences corporelles, une éthique du

toucher, du regard, de la distance, où l'attention portée à soi devient indissociable du soin porté à autrui. En somme, une telle intelligence qui est à ramener aux autres dimensions qui la complètent [intelligences des émotions, de l'esprit, enfin intelligence « assistée »], constitue un socle à partir duquel peut s'établir un dialogue fructueux avec le monde vivant.