



C'est Wilhelm Reich qui le premier proposa de considérer le corps comme le résultat de notre évolution psychologique. Dans les années 40, son analyse des caractères corrélée avec ses observations des principaux types morphologiques crée une théorie originale. Élève de Reich, le médecin et psychanalyste américain Alexander Lowen compléta ses travaux et proposa une théorie psychosomatique basée sur les interactions entre l'énergie psychique et le corps. L'Analyse Bioénergétique de Lowen décrit cinq profils physiques en rapport avec cinq tendances psychologiques. Tout semble se passer comme si les expériences de notre vécu influençaient le développement neuro-musculaire de notre organisme. Ainsi, les émotions de notre passé sont inscrites dans les tensions de notre corps. Contractions, déviations, retraits et poussées influencent les lignes de notre anatomie et les contours de notre silhouette. Nos peurs et nos croyances se transmettant de génération en génération, nous héritons des traits de caractères et des particularités morphologiques de nos ancêtres. L'évolution de nos mentalités, les changements de notre perception du monde et de nous-mêmes conditionneraient donc des mutations morphologiques importantes et parfois rapides. C'est ce que les professionnels de l'industrie vestimentaire observent aujourd'hui : en une ou deux générations, non seulement la taille moyenne mais aussi les proportions des hanches et des torsos se sont considérablement modifiées.

« L'HOMME CONTEMPORAIN COMMENCE À OSER PARLER DE RÉGIMES, DE CRÈMES HYDRATANTES ET DE FRINGUES. »

L'empreinte de nos peurs

L'Analyse Bioénergétique permet de reconnaître les grandes peurs à l'origine de nos attitudes psychologiques et physiques. Ainsi, la peur d'être rejeté par les autres et le sentiment de ne pas trouver sa place dans un monde hostile entraîne une tendance à fuir la réalité et se réfugier dans sa tête. Il s'en suit un corps élancé avec des jambes fines peu ancrées sur le sol et de grands yeux tournés vers le ciel. À l'image de ces adolescents effrayés par le monde qui les attend, mal à l'aise dans leur corps tordu par leur déhanchement, toujours prêt à s'évader dans le monde des rêves. La peur d'être abandonné contracte les fesses vers l'avant, affaisse les épaules et creuse un thorax vide que l'on aimerait bien voir remplir par autrui. La peur d'être contraint ou humilié par les autres entraîne un rehaussement des épaules, un raccourcissement du cou, un épaississement de la musculature dorsale et un dépôt graisseux, véritable armure protectrice derrière laquelle on peut se cacher. La peur d'être trahi ou manipulé concentre toute l'énergie dans le haut du corps, le torse se gonfle sur des hanches étroites, dessinant un «V» menaçant destiné à impressionner l'adversaire. Enfin, la peur de ne pas être assez par-

CORPS ET ÂME

La libération sexuelle, l'égalité entre les hommes et les femmes, l'effritement des barrières sociales reflètent l'incontestable changement de notre monde. **À l'image de nos idées, notre corps évolue**, lui aussi.

fait pour mériter l'amour des autres, rigidifie la musculature, fige le corps et laisse peu de place au plaisir de la spontanéité.

Beauté, reflet et société

Il est intéressant d'observer comment l'idéal de beauté évolue selon les époques. Comme si la morphologie la plus séduisante était la mieux adaptée à la survie à un moment donné de l'histoire. Les rondeurs de la Renaissance ne cachaient-elles pas les fantasmes réprimés par une morale religieuse inquisitrice ? Les corps des déesses de l'Amour et de la Beauté peints par Rubens ne figurent pourtant plus sur les couvertures de nos magazines. Ne serait-ce pas la conséquence du changement des règles de nos sociétés contemporaines ? Impératifs de performance et perfectionnisme sont sans doute à l'origine des corps sculpturaux imposés par la dictature des publicitaires modernes. Tout y est rigide, contrôlé, parfait. Rien n'y est fluide, spontané, naturel. Les bouches des mannequins ont perdu leur sourire, leurs visages sont boudeurs à l'image de nos humeurs qui rêvent d'évasion et de liberté. C'est sans doute pour échapper à ce modèle trop bien rangé, que certains abandonnent les salles de sport où ils s'échinaient à assécher et à sculpter leur anatomie. Un sondage réalisé auprès d'adolescents révèle que les gros bras et les pectoraux guerriers ne sont plus au centre de leur préoccupations. Drogues douces et voyages informatiques leur offrent la possibilité d'échapper à la réalité trop contraignante. C'est donc un corps léger, filiforme voire évanescent qu'il leur faut pour s'envoler vers des cieux oniriques et plus cléments. C'est alors que les body-buildés performants laissent la place aux anorexiques désincarnés dont la pâleur se fond sur le papier glacé. Alexander Lowen aurait-il tout compris ?

Force et vulnérabilité

Et l'homme dans tout cela, le mâle si mal mené par les mutations de la société occidentale ? Si ses références restent souvent influencées par les nécessités de performance, de force physique et de protection de la gent féminine, de plus en plus, il s'autorise, revendique même, un droit à la fragilité et à la douceur. Certes, l'homme est beau si il est fort. Son corps sera donc musclé. Le guerrier tentera même de développer la puissance de son torse, parfois au détriment de la stabilité de ses jambes - la silhouette de certains Terminator ne démentira pas cette observation. Cependant, après avoir sacrifié ses références dans des apparences androgynes à la David Bowie, l'homme contemporain tente d'opérer la subtile alchimie entre force et vulnérabilité, poussée et réceptivité, activité et passivité. Il commence à oser parler de régimes, de crèmes hydratantes et de fringues. Des comportements autrefois attribués à l'homosexualité sont adoptés par l'ensemble du genre masculin. Une plus grande confiance en soi permet sans doute d'abandonner les signes parfois un peu caricaturaux de la force extérieure. La confiance en soi n'est-elle pas le fondement de la force intérieure, la base de notre véritable puissance ? Pourtant certains, peut-être apeurés par la violence ambiante, fondent en maigres silhouettes à la Hedi Slimane ou se cachent sous des couches de survêtements façon rappeurs. L'insécurité renforce le besoin d'appartenance, les phénomènes de modes s'en trouvent accentués. Les codes esthétiques deviennent tribaux et les corps sont percés du nombril aux oreilles. Tout cela n'est pas très grave. Tout cela n'est que langage et, comme toutes les formes d'expression, le corps, ses contours et ses atours évolueront encore. Et encore.

THIERRY JANSSEN - illustration TERESA SDRALEVICH

Thierry Janssen est médecin et psychothérapeute, spécialiste en thérapies énergétiques et psycho-corporelles, auteur des livres **Le Travail d'une vie** (Éd. Robert Laffont, 2001) et **Vivre en paix** (Éd. Robert Laffont, octobre 2003).