

Extrait revisité de « Silence et Solitude », 10<sup>ème</sup> Cahier édité par « Les Cahiers de Présence d'Esprit »

## « IMAGE DE SOI et CONFIANCE EN SOI »

Dans un séminaire où il intervenait, H.Godard <sup>1</sup> a longuement parlé du « masque » (entendez traits du visage, importance de la face) et de son poids exorbitant dans notre culture, cette culture de l'image :

*« Je comprends que dans certaines religions on ait interdit la représentation du visage, c'est quelque chose qui travaille l'humain, ce n'est pas la spécificité de ces religions. Le problème de l'icône ce n'est pas rien. Ça rajoute du poids à ce masque alors que l'on devrait rencontrer l'autre dans sa totalité et pas uniquement dans un face à face (...) je ne suis pas mon masque. Je suis quelque chose de plus profond que mon masque. J'ai cette espèce de tranquillité des traits du visage quand je regarde l'autre. C'est ça que j'appellerais une neutralité, une neutralité pondérale... ».*

Ainsi il s'agirait dans un premier temps de redistribuer l'attention que l'on porte au visage sur l'ensemble du corps.

En travaillant sur la perception du poids de chaque segment corporel, on déleste le poids du masque et le poids de l'image de soi. En travaillant sur son schéma corporel dont la logique se fonde sur la gravité, l'alignement des masses, ou encore les courbures de la colonne vertébrale, on s'éloigne d'une esthétique véhiculée par les médias ou notre culture et qui peut s'avérer très loin de notre réalité d'être humain.

Progressivement on peut alors accorder de l'importance à ce qui est perçu : à ce qui vient du corps lui-même et non pas d'une image de soi plus ou moins éloignée de notre réalité physiologique et véhiculée par le mental. On revient ici à la place que l'on veut bien allouer à ce corps instrumentalisé voire diabolisé par certaines croyances, religieuses ou autres. On entre ainsi dans un processus d'autonomisation de l'individu. L'autonomie, notion centrale de tout projet pédagogique aujourd'hui, n'est-elle pas cette capacité à percevoir et penser par nous-même, à discerner nos propres besoins, en dehors de ce que les différents corps institutionnels



---

<sup>1</sup> Hubert Godart , chercheur et danseur français, formateur en Rolfing et spécialisé dans la rééducation et l'enseignement du mouvement

(corps religieux, corps médical, corps enseignant, etc.) – qui viennent d’ailleurs supplanter notre propre corps – décident pour nous ?

Dans un enseignement qui ne propose que des modèles à imiter, quelle place donne-t-on à l’autonomie? Il me semble en effet qu’une pratique de yoga nous invite à ce que nos perceptions deviennent notre référentiel, notre base de réflexion sur nous-même et sur le monde. Et ce en acceptant de réduire quelque chose de notre vie pour accueillir quelque chose de la Vie.

photo « Vivre masqué » de **Gilbert GARCIN 1999**