

# **Mens sana pro corpore sano**



**Nino Rizzo**

## « **Mens sana pro corpore sano** »

Le vieil adage latin « **Mens sana in corpore sano** », un esprit sain dans un corps sain, - qui semble avoir retrouvé, de nos temps modernes, ses lettres de noblesse, après avoir souffert pendant longtemps du regard culpabilisant des religions monothéistes et occidentales - évoque une relation de contenu à contenant entre esprit et corps. Le psychisme - notion plus ouverte et en cela même plus moderne et plus adéquate que celles d'âme ou d'esprit, qui renvoient plutôt aux idées de religion ou de spiritualité - ne pourrait convenablement se développer qu'à l'intérieur d'un corps lui aussi épanoui et sain. Les anciens Romains, qui avaient une vision de l'être humain bien plus unifiée et harmonieuse que leurs descendants dans les siècles suivants, concevaient une unité de fond entre corps et esprit si bien que l'épanouissement du citoyen se conjugait en parallèle sur le plan physique et sur le plan mental. Le « Gymnase » fut d'ailleurs un lieu de formation aussi bien pour les activités sportives que pour la littérature comme pour la philosophie; savoir endosser les armes et défendre vaillamment la patrie allait parfaitement de pair avec la connaissance des poètes classiques et la fréquentation des théâtres. Dans l'ancienne Athènes il n'en était pas autrement : des témoins directs racontaient que lors de la bataille de Marathon en 490 a.C. un certain Eschyle, 35 ans, déjà connu et apprécié comme l'un des plus importants auteurs de tragédies de son époque, s'était fait remarquer pour son courage et sa valeur militaire.

Aujourd'hui où le corps semble s'être affranchi de la double image séculaire de source de péché et donc de lieu d'expiation nécessaire - à travers la privation, la souffrance, le travail...-, les chemins du plaisir lui sont plus facilement ouverts, et, de façon générale, il se retrouve de plus en plus au centre de l'intérêt et des préoccupations de l'individu et de la société. On s'en occupe pour le protéger certes de la douleur, pour lui rendre la vieillesse la moins difficile possible sur le plan médical, pour en éloigner la mort pour autant qu'on puisse le faire grâce aux moyens scientifiques. Mais on se soucie aussi de lui procurer du plaisir, d'en faire un objet de désir, d'en modeler l'esthétique en jouant notamment avec l'enveloppe vestimentaire (la « mode »).

Aujourd'hui donc, puisque la morale religieuse ne joue plus la fonction d'élément régulateur et surtout inhibiteur du plaisir, celui-ci semble se retrouver, dans notre société de consommation, dans une situation de déséquilibre et de précarité. Autrement dit, la question se pose maintenant de trouver un sens au plaisir, étant donné qu'il ne recouvre plus celui que la religion lui avait longtemps attribué, à savoir de diabolique moyen que Satan se donnerait pour perdre et récupérer ainsi l'âme de l'être humain.

Alors que l'homme du Moyen-âge, pour ne citer que le moment le plus représentatif d'un certain obscurantisme religieux, sacrifiait son corps croyant ainsi sauver son âme, dans notre époque post-moderne on pourrait être amené à diviniser le corps et son essence qu'est justement le plaisir, sans trop se soucier de l'esprit. Le risque de l'homme moderne est donc de rester fondamentalement identique à celui contre lequel il s'érige, et de rester inconsciemment « binaire » comme celui-là dans sa vision de la vie : sa nouvelle divinité serait « Edoné » (« Plaisir » en grec), l'esprit étant perçu comme quelque chose d'antithétique et difficilement conciliable avec le corps. Le fonctionnement de fond resterait de type dichotomique, le corps et l'esprit resteraient donc séparés par une sorte d'irréparable cassure, peu importe que l'un soit le bien et l'autre le mal aimé ou vice-versa.

A ne pas s'en douter, le plaisir est assurément le moteur de l'être humain, le « primum movens » de la vie : quand un homme n'a plus de plaisir ou de perspective de plaisir dans sa vie, il se laisse mourir. Que le plaisir soit physique et immédiat ou qu'il soit spirituel et remis à un futur paradis dans l'au-delà, la question de la place du plaisir est centrale et inaliénable : où est-il ? De quelle nature est-il ? Comment y accède-t-on ?

L'exercice physique est une source de plaisir à différents niveaux pour l'être humain (pour l'animal en serait-il autrement ?). On peut tout à fait imaginer qu'à la base existe un plaisir de fonction, lié au fait qu'une fonction donnée, physique ou psychique d'ailleurs, soit active. Le

spectacle domestique que nous offre le bébé lorsqu'il gigote avec ses membres ou découvre les doigts de ses mains et de ses pieds ou apprend à marcher, nous convie au plaisir que le petit humain éprouve à...fonctionner, tout simplement. Un autre spectacle, certes moins intime mais pas moins excitant, c'est lorsque les joueurs de deux équipes de foot se rencontrent sous le regard euphorique et allumé de leurs supporters respectifs.

Il y a donc le plaisir, psychique, de la découverte et/ou de la maîtrise de la fonction, mais il a aussi le plaisir, plus proprement neurophysiologique, lié à la décharge d'endorphines par le système nerveux central au moment où le « sportif » atteint un certain niveau d'effort. Probablement, d'ailleurs, il ne s'agit que de deux différentes facettes du même phénomène.

A ces formes de plaisir on peut certes en ajouter d'autres, de nature inter-psychique et liés au regard d'autrui: le spectateur qui applaudit ses idoles, la mère qui regarde émerveillée son enfant, la femme qui contemple la silhouette plus ou moins athlétique du bodybuilder ou l'homme qui admire les fermes rondeurs de la sportive, et puis, à ne surtout pas oublier, le regard extrêmement exigeant de cet éternel autrui qu'est...cette partie de nous-mêmes que nous appelons « conscience » (le « Surmoi » de la Psychanalyse).

On le voit bien, le sportif qui, autour d'une quelconque activité agonistique, confronte son corps à ses limites extrêmes par un effort plus ou moins soutenu et prolongé dans le but de se dépasser, n'est pas seul avec ses engins (de plaisir ? de torture ?). Il se retrouve, dans son fitness ou sur son vélo de course ou dans un stade, avec le regard imaginaire de tous ces « autres » auxquels il a (ou plutôt imagine avoir) des comptes à rendre. Et quels comptes a-t-il à rendre au fait ? Et sa « conscience », qu'en pense-t-elle ? Doit-il se dépasser dans tel sport parce que ce serait la seule manière de se sentir enfin accepté et aimé ? Doit-il atteindre tel volume de masse musculaire pour réparer enfin cette sorte de blessure psychique qu'il porte dedans depuis son enfance ou son adolescence ? Se sentira-t-il donc plus fort pour pouvoir peut-être mieux se défendre des attaques d'éventuels agresseurs imaginaires ou, qui sait au fond, pour défendre ce père qu'il a toujours senti si fragile et

humilié depuis sa plus tendre enfance? Que/qui répare-t-il donc pendant qu'il se démène avec ses engins de plaisir et de torture à la fois ?

Ce qui ressort, à ce stade de notre réflexion, c'est le fait qu'un certain nombre d'éléments parasites peuvent venir s'interposer entre le sportif et son corps qui risquent en fait d'en fausser complètement le rapport. L'équilibre pourrait alors se déplacer du plaisir physique et psychique qui était le but originaire et conscient de l'activité sportive, vers un besoin inconscient de réparation de quelque chose qui échappe à la compréhension et au contrôle.

Le sujet n'est plus libre face à son activité sportive et ne peut donc plus librement doser l'effort à fournir et le plaisir à en retirer. Il se retrouve, sans s'en rendre compte au début, dans une situation de dépendance psychique qui est le résultat d'un savant et pervers mélange, d'un côté, de besoin de réparation et, d'autre côté, de plaisir effectif retrouvé dans l'effort lui-même et à travers le résultat obtenu (le succès). Ce processus se construit toujours de façon inconsciente pour la personne qui le vit.

A partir du moment où cet état de dépendance psychique se structure peu à peu et de façon sournoise, le sujet peut être amené à dépasser ses propres limites physiques et mentales pour pouvoir poursuivre son « fol » objectif qu'est la réparation plutôt que le plaisir en soi de l'effort physique. Maintenant il faut continuer et réussir à n'importe quel prix, c'est-à-dire jusqu'au point où le système va craquer d'une manière ou d'une autre.

Nous avons tous à l'esprit des exemples de sportifs de renommée internationale, pris dans cette folle course, qui ont fini par payer le prix fort ; je m'abstiendrai donc de citer des noms. Dans ces situations l'activité sportive n'est qu'un alibi dont le but principal est de supporter et en même temps cacher une problématique bien plus profonde et souvent inconsciente. On contrôle à l'excès certaines parties et fonctions du corps, faute de pouvoir contrôler et gérer certains aspects de la psyché ; mais à un certain moment la machine humaine, brimée par le constat répétitif d'échec face au problème psychique de fond qui reste non résolu, et par ailleurs exaltée par l'intensité du plaisir corporel et immédiat lié à l'activité sportive, s'emballe et ne répond plus aux commodes psychiques conscientes. Il arrive alors bien des fois que l'utilisation d'un produit

psychotrope à caractère stimulant voire excitant offre au sportif l'occasion de se dépasser et d'aller encore plus loin dans la quête de ce plaisir. Mais c'est un piège, et la machine humaine, une fois épuisée, risque alors d'exploser ou d'imploser.

Heureusement ce type de scénario n'est pas le plus courant, même si les media l'ont rendu particulièrement visible depuis quelques années. Néanmoins on ne peut certes s'empêcher de penser que le phénomène est inquiétant, pour nous-mêmes et pour nos enfants. Nous vivons dans une société qui prône la quête du plaisir immédiat par tous les moyens, et d'abord par celui de la consommation, et nous sommes donc inévitablement confrontés à ses dérapages. Ceux-ci se situent justement du côté de cette sorte de néo-religion post-moderne qui reconnaît comme divinité suprême le plaisir immédiat et qui finit par inhiber et annuler tout un important potentiel psychique chez l'être humain.

En conclusion, face à ce type de risque et pour ce qui est du domaine du sport en général, je dirais qu'aujourd'hui le difficile défi de l'homme moderne n'est pas d'arriver à développer un esprit sain à l'intérieur d'un corps sain, mais plutôt d'avoir à la base un esprit suffisamment sain et équilibré pour pouvoir ensuite développer sainement son corps sans tomber dans le piège dont je parlais plus haut. Ce qui semble effectivement difficile est d'utiliser et vivre son corps comme lieu originaire et principal du plaisir, mais dans le respect de ses limites et sans en faire un faux enjeu de problèmes psychiques non résolus. Je proposerais donc, dans le respect de la grammaire latine, de moduler autrement ce fameux adage romain : « **Mens sana pro corpore sano** », c'est-à-dire un esprit sain pour un corps sain, un psychisme sain afin de pouvoir entretenir un corps sain.

Genève, Avril 2004

**Nino RIZZO**