

Jekyll and Hyde : un corps et un esprit

Un corps. C'est quoi un corps ?

Un corps, c'est deux jambes, deux bras, une tête. Mais ce n'est pas que ça un corps.

Un corps, c'est aussi des organes, du sang, un cerveau.

Le cerveau est le centre de l'esprit. Le corps ne peut pas être dissocié de l'esprit. On ne peut pas être que corps, n'être qu'une masse molle, visqueuse. L'esprit ne peut pas vivre sans le corps. On ne peut pas être qu'esprit. On ne peut pas penser sans agir. Le corps, c'est lui qui fait l'action. Et l'esprit, c'est lui qui la décide. Un corps ne peut pas être sans un esprit et un esprit ne peut pas être sans un corps. Le vieil adage nous le rappelle "Un esprit sain, dans un corps sain. "

Mais comment on fait si notre esprit veut être dissocié de notre corps. S'il a décidé par lui-même de ne plus vouloir être dans le corps, mais être libre.

Mon esprit veut partir. Mon corps l'en empêche. Mon corps est un poids. Il est là, mais moi, je veux être autre part. Alors je pars. Je le laisse là, parmi les autres, mais moi, je pars. Pour les gens qui m'entourent, je suis là, je suis présente avec eux. Mais, moi et mon esprit, on est loin. Très loin. Je m'évade et je m'éloigne. Je m'éloigne de tout. Je veux ne plus être là.

Comment faire quand notre esprit ne se sent plus à sa place dans son corps?

C'est compliqué d'avoir un corps. On ne l'a jamais décidé. On ne nous a pas demandé à un moment de notre vie "Votre existence vous la voulez avec ou sans corps ?" On est obligé de vivre avec un corps. Un corps qu'on n'a pas choisi. Qui nous pose problème des fois. Même souvent. Qui, certes nous permet de vivre, mais aussi nous remplit de complexe, de mal-être. Qui nous pousse à nous questionner à un moment de notre vie. Qui change sans qu'on ne lui ait demandé. On doit toujours s'adapter. Appréhender un nouveau soi à chaque moment de notre vie. Découvrir une nouvelle personne dans le reflet du miroir.

Mon esprit quand il revient de ses balades, et retourne dans mon corps, il se sent comme dans un vêtement trop serré. Il a une sensation... De claustrophobie, être serré, de plus en plus, ne plus pouvoir respirer, paniquer, le seul moyen pour

mon esprit de se sentir moins à l'étroit. C'est de partir. Toujours un besoin de partir. Ne pas rester là. Ne pas rester à la place du corps. Toujours besoin d'être en mouvement pour ne pas penser. Ne pas réfléchir et s'éloigner.

Comment on fait si notre corps est devenu un étranger ?

Qu'avant on se sentait bien. Que son corps et son esprit étaient en symbiose. Qu'il n'y avait pas de séparation.

Mais maintenant, il y a un mur. Un grand mur. Un mur large. Dur. Impossible de briser.

Des fois, je vois des brèches dans ce mur. Mais elles sont vite renforcées. Quand je me vois dans le miroir, j'ai l'impression que c'est un inconnu. Quelqu'un qui fait les mêmes gestes que moi. En même temps en plus. Mais je sais que c'est moi, car il y a personne d'autre dans cette pièce. Alors je me scrute. Je m'analyse. Je cherche ce qui ne va pas. C'est rapide à trouver. Il y a toujours quelque chose qui ne va pas.

Puis je me pose des questions. Est-ce que je suis belle ? Est-ce que je suis assez attirante pour que quelqu'un s'intéresse à moi ? Est-ce que mon corps correspond à ce que la société veut ?

Ça me fait peur. Ça me fait peur de réfléchir à ça. Puis je me sens de plus en plus éloigné de mon corps. Mon esprit veut partir.

Il veut toujours partir. Je ne sais pas si c'est à cause de mon corps ou pas. S'il a une autre raison, mais qu'il ne veut pas me la dire.

Mais en ce moment, c'est ce que je ressens. Toujours partir. Toujours s'éloigner. Mais jamais le faire. On ne peut pas partir comme ça. Laisser tout derrière soi. Dire ciao à tout monde. Régler ses comptes. Dire à la personne qui nous fait nous sentir mal depuis longtemps, d'aller se faire foutre !

On ne peut pas. Je ne peux pas. Mon corps m'en empêche. Il ne veut pas partir. Il veut rester. Il aime être là. Présent. Il ne ressent pas ce que je ressens. Il ne comprend pas. On a toujours été ensemble. C'est bizarre pour lui de vouloir qu'on se sépare. Lui et moi, on est inséparable. On est né en même temps, et on mourra en même temps.

On ne fait qu'un.

Mais pourquoi en ce moment, on est deux. Deux "êtres". Qui pensent seul et séparément.

Lui, il vit le quotidien, les moments beaux de notre vie. Puis moi, il me donne le relais quand ça ne va pas. Quand c'est la nuit et que penser est la seule chose que l'on peut faire.

Réfléchir. Toujours réfléchir. Jamais se reposer. Mais réfléchir à quoi ? À tous. Aux problèmes qu'on a. Mais aussi à ceux qu'on n'a pas. Lui, il n'y pense pas. Il ne s'en occupe pas. C'est moi qui fais ça. Lui, il est là, heureux, joyeux. Il est là pour les autres. Il sourit, pour cacher que moi non. Il fait des blagues, pour cacher que je ne vais pas bien.

Grâce à lui, je suis là sans être là. Mon corps est entouré de personnes, il discute. Mais moi, derrière, je reste stoïque. Puis, je pleure. Je ne suis pas triste. Non, je ne suis juste pas là. J'ai du mal à être présente. Mon corps s'occupe de tout. Pourquoi je devrais être là alors ? Je laisse faire.

Mon corps est le reflet que je donne aux autres. Il est la partie sociable de moi. Il est la partie immergée de l'iceberg. Il est avec les autres, il parle avec les autres.

Moi, je parle avec moi. Je réfléchis. Puis je me sens mal. Car mon corps vit une meilleure vie que moi. Il a sûrement dû prendre une décision que je n'ai pas faite pour vivre si légèrement.

Je le regarde, dans ce miroir. Ce grand miroir. Il reflète une jeune femme. Elle paraît heureuse, mais ses yeux disent autre chose. Ses yeux, avant si rieurs, sont pleureurs. Les yeux voudraient être comme le sourire, heureux. Mais ce n'est pas possible pour eux. Les yeux sont la fenêtre de l'esprit et l'esprit va mal. Alors, ils pleurent, car ils ne peuvent faire que ça.

J'aimerais ne plus me sentir étrangère à mon corps. Mais le comprendre. Être proche de lui. L'accepter. Comme il est. Car ce n'est pas ça le véritable problème ? La difficulté d'accepter son corps comme il est. Notre corps, c'est le reflet de qui on est. C'est nous. Il faut apprendre à s'accepter. On est la seule personne avec qui on va rester toute notre vie. Ce n'est pas mieux d'aimer être avec soi ? J'aime avec mon esprit. Partir loin avec lui. S'évader dans des mondes merveilleux et avoir des discussions formidables. Mais mon corps, c'est lui qui me permettra de réaliser tout

cela. Alors il faut que je l'accepte. Si je veux m'évader, il faut que je le fasse avec lui. Le corps fait l'action et l'esprit la décide.

Comment faire pour réunir son corps et son esprit ?

On ne peut pas faire une réunion avec les deux et leur expliquer que pour leur bien, il faut se rabibocher. C'est impossible.

Pour que mon esprit et mon corps ne fassent plus qu'un, il faut du travail. Il faut que mon esprit s'éloigne moins du corps. Si mon esprit veut partir, il part avec le corps. Il faut que le corps comprenne que l'esprit ne va pas bien. Et que s'il veut partir pour oublier, qu'il l'accompagne. Qui l'aide à s'évader.

Mais ça va prendre du temps. Longtemps. Des semaines. Des mois. Des années. Voire des décennies. Mais c'est important que le corps et l'esprit soient ensemble. On est qu'un. Une seule personne. Une seule identité. Un seul être.

Mon corps, cet étranger en ce moment, redeviendra bientôt un nouvel ami. L'esprit doit aimer le corps et le corps doit aimer l'esprit. S'accepter l'un et l'autre. Et s'aimer l'un l'autre.