



**HAL**  
open science

## La conscience et le corps

Anne Héron

► **To cite this version:**

Anne Héron. La conscience et le corps. La revue de l'infirmière, 2020, 69 (263), pp.32-33.  
10.1016/S1293-8505(20)30238-4 . hal-03607872

**HAL Id: hal-03607872**

**<https://hal.science/hal-03607872v1>**

Submitted on 14 Mar 2022

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

## LA CONSCIENCE ET LE CORPS

Anne Héron<sup>1,2</sup>, Enseignant-Chercheur, Docteur en neurosciences

<sup>1</sup>Faculté de Santé de l'Université de Paris, 4 avenue de l'Observatoire 75006 Paris

<sup>2</sup>Unité de Recherche Clinique URC28, Groupement des Hôpitaux Publics Européens

[anne.heron@u-paris.fr](mailto:anne.heron@u-paris.fr)

### RESUME

La vie s'exprime dans le corps par l'intermédiaire de processus physiques, chimiques et biologiques ainsi que par l'émergence de dimensions immatérielles telles que la conscience et la subjectivité. Ces dimensions matérielles et immatérielles, reliées et interdépendantes, fondent notre humanité et sont à considérer ensemble dans le cas d'une approche globale et personnalisée de la pratique du soin.

**Mots clés : conscience, neurosciences, corps, subjectivité, pleine conscience, soins**

### Qu'est-ce que la conscience ?

Une première difficulté s'offre à nous quand on parle de la conscience humaine : sa définition ! En effet, selon que l'on est professionnel de santé, neuroscientifique ou philosophe, on n'abordera pas la conscience de la même manière, ni du même point de vue. La définition de la conscience varie selon les disciplines qui l'étudient.

Peut-être pourra-t-on s'accorder ici sur le fait que l'être humain a conscience de son environnement et de lui-même. Il lui est ainsi possible d'élaborer une représentation subjective des informations qu'il perçoit et d'agir en conséquence. Il est aussi conscient d'être conscient.

**En neurosciences, les assises biologiques de la conscience font l'objet d'une recherche intense<sup>1</sup>.** Elle naitrait de l'interaction entre groupes de neurones distants (1). Toutefois, parler de « La conscience » au singulier peut prêter à confusion. On distingue, en fait, différents niveaux, différents états et différents types de conscience (cf **Tableau I**).

Au quotidien, nous sommes conscients quand nous sommes éveillés et nous perdons conscience quand nous dormons profondément. Au cours d'un rêve, des images mentales peuvent réapparaître, associées à des sensations corporelles et à des émotions.

---

<sup>1</sup> Note : **Les assises biologiques de la conscience**

Une condition nécessaire à l'émergence de la conscience est que le tronc cérébral soit intact et active le néocortex. Mais cela n'est pas suffisant. Une hypothèse neuroscientifique récente propose que la conscience naitrait de l'interrelation entre groupes de neurones, connectés en réseaux, intégrant les informations provenant de régions cérébrales distantes les unes des autres (1). Le cerveau aurait la capacité de choisir parmi toutes les informations qu'il reçoit celles qui ont le plus d'importance et doivent émerger à la conscience.

Les études en imagerie fonctionnelle montrent des corrélations entre l'activité du cerveau et les expériences conscientes. Cependant, elles n'expliquent pas encore vraiment le caractère subjectif du vécu de l'expérience, ni même comment le fait d'être conscient génère en soi de l'information. La nature fondamentale de la conscience n'est donc pas encore totalement élucidée.

**Tableau I :** Exemples de différents types de conscience étudiées en neurosciences

Types de conscience	
Conscience primaire	Premier degré de conscience
Conscience extéroceptive	Représentation du monde extérieur via les organes des sens
Conscience intéroceptive	Représentation des signaux internes au corps
Conscience de soi, Conscience réflexive	Relation intériorisée à soi-même, capacité à se reconnaître dans un miroir et à se concevoir comme individu distinct des autres
Conscience phénoménale	Ressenti subjectif vécu lors d'une expérience
Métaconscience	Conscience de nos représentations mentales et de celles des autres

Source : Anne Héron, ouvrage en cours d'écriture

Comme les professionnels de santé le savent bien, dans certaines circonstances, la conscience peut être modifiée : sous hypnose par exemple, sous l'emprise de l'alcool ou de substances psychédéliques. L'anesthésie générale pratiquée au bloc opératoire anéantit la conscience et la sensibilité à la douleur. Dans les *états de conscience altérée*, le corps et la psyché ne réagissent pas normalement. Les perceptions, les actes et les ressentis sont perturbés voire anéantis. C'est le cas dans la démence, lors d'une syncope ou dans le coma par exemples.

### Les liens entre la conscience et le corps

Quand on évoque la conscience, on pense immédiatement au cerveau. La conscience n'est pourtant pas indépendante du corps. En effet, les ressentis corporels ne sont pas possibles sans une conscience minimale et les contenus de la conscience influencent la biologie du corps.

**Au cours du développement, l'enfant prend conscience de lui-même en prenant conscience de son corps.** La conscience de soi et de son identité se construisent progressivement avec l'intégration de l'image corporelle, des actions motrices, en interaction avec les autres et le monde extérieur. La conscience de soi est associée à la sensation qu'à un individu de son propre corps et de sa localisation dans l'espace et dans le temps.

**La conscience peut elle-même avoir des effets directs sur le corps.** Si l'on nous demande d'imaginer croquer à pleines dents dans un citron, que se passe-t-il en nous ? Il n'y a pas de citron, on ne croque dans rien du tout et pourtant de la salive est produite dans notre bouche. Il est même possible de ressentir l'acidité de ce citron imaginaire. Peut-être les muscles du visage se contracteront-ils pour exprimer une certaine aversion de l'acidité... ? Cet exemple est une illustration parfaite des effets que peut avoir la conscience sur le corps : **une image mentale abstraite peut générer une réponse biologique concrète.** La réponse produite sera différente chez chacun, selon sa sensibilité biologique gustative à l'acidité, mais aussi selon le vécu associé à ses expériences précédentes de la citronnade.

Si nous nous accordons tous à la vue de la couleur bleue, vivons-nous tous l'expérience de la couleur bleue de la même manière ?

**Chacun est différent au plan biologique et expérientiel.** C'est là que naît la **subjectivité**. Toute expérience consciente est subjective (2). Cette dimension est fondamentale dans le domaine thérapeutique. Deux patients vivront ainsi une même pathologie complètement différemment, selon leur état général initial, les conditions de l'annonce, la représentation qu'ils ont de leur maladie, l'observance et la tolérance aux traitements.

**Au-delà de la conscience, un grand nombre d'informations conditionnent le vécu subjectif, inconsciemment et sont mis en jeu dans le processus thérapeutique.** Il s'agit des processus vitaux innés garantissant les équilibres biologiques ainsi que les conditionnements individuels liés à l'environnement et aux événements marquants de l'histoire de vie (milieu socio-culturel, traumatismes, profil émotionnel, lien avec l'entourage...) (3).

Il existe des processus naturels de régulation de la vie intrapsychique et de la vie intracorporelle qui maintiennent l'intégrité de l'être. Mais quand les déséquilibres sont trop grands, l'état de santé se détériore. Le vécu subjectif peut ainsi être déterminant dans l'évolution d'une pathologie.

### La pleine conscience et le soin

Dans les soins, les techniques psychocorporelles ouvrent aujourd'hui les portes d'une approche intégrative de l'humain, de son bien-être et de sa santé. Ces techniques englobent une famille d'interventions basées sur la pleine conscience, qui sont associées à un état de conscience particulier, introspectif et unitif qui prend en considération le corps et tient compte de l'expérience subjective vécue au moment présent (pensées, sensations, émotions). De nombreuses équipes de soin se forment à ces approches dans le cadre d'une prise en charge globale du patient, en santé mentale, en oncologie, en gériatrie, en obstétrique etc... ainsi que pour améliorer la qualité de vie au travail des professionnels de santé.

Outre leurs effets sur le bien-être, les interventions basées sur la pleine conscience se sont révélées efficaces pour lutter contre les effets du stress (4). Elles font l'objet actuellement d'une recherche intense qui démontre des effets bénéfiques sur la gestion de la douleur et de l'anxiété ou dans la rechute dépressive (5).

Les effets biologiques de qualités particulières de la conscience telles que la confiance, la gratitude, la joie, la bienveillance..., commencent à être étudiés et offriraient de nouvelles perspectives thérapeutiques (6).

### CONCLUSION

Tout ce que l'être vit consciemment, de la simple sensation à la prise de décision la plus complexe, repose sur les interactions dynamiques entre le cerveau, le corps et l'environnement. Dans l'expérience subjective, la conscience intègre le corps comme le corps intègre la conscience. C'est en particulier le cas dans le vécu de la maladie. La subjectivité est omniprésente, aussi bien dans le monde des sens que dans le monde du sens. Elle est au cœur de toute démarche thérapeutique intégrative.

### REFERENCES

1. Dehaene S. Le code de la conscience. Paris: O. Jacob; 2014. 427 p. (Sciences).
2. Varela FJ, Thompson E, Rosch E, Havelange V. L'inscription corporelle de l'esprit: sciences cognitives et expérience humaine. Paris: Seuil; 2012.
3. Clervoy P. Les pouvoirs de l'esprit sur le corps. Paris: O. Jacob; 2018.
4. Kabat-Zinn J. Au cœur de la tourmente, la pleine conscience: MBSR, la réduction du stress, basée sur la mindfulness : programme complet en 8 semaines. Bruxelles: De Boeck; 2016.
5. Bernstein Amit, Vago David R., Barnhofer Thorsten. Mindfulness. Elsevier; 2019. 1-326 p. (Current Opinion in Psychology). Disponible sur: <https://www.sciencedirect.com/journal/current-opinion-in-psychology/vol/28/suppl/C>
6. Berry LL, Danaher TS, Chapman RA, Awdish RLA. Role of Kindness in Cancer Care. JOP. 2017;13(11):744-50.

**L'auteur n'a pas déclaré de conflit d'intérêts.**