

Je me sens comme un bernard-l'hermite avec sa coquille à transporter. » C'est ainsi que Lucie, jeune femme élancée, exprime ce qu'elle ressent de son corps. Son prénom a été changé, comme celui des autres participantes du «café philo» destiné à des personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire (TCA), le 26 mai, à Paris. «Le corps», justement, était le thème de cette rencontre organisée par Mathilde Pruvo, philosophe.

«Quand je me touche, je ne sens rien, j'ai tellement ignoré, mis de côté ce corps pendant des années», dit Noémie. D'une voix fluide, posée, Mathilde Pruvo lance la discussion. Elle s'appuie sur des tableaux de nus de Renoir ou Degas, des textes de philosophes mais aussi de romanciers. Ils aident à mettre des mots et des images sur la souffrance. *«Lorsqu'on comprend ce qui nous arrive, rappelle-t-elle, on ne le subit déjà plus, on a retrouvé une forme de liberté.»* C'est le principal objectif des cafés philo qu'elle anime.

Etre envahi par une immense souffrance

Julie voit son corps comme *«un boulet, un poids que l'on n'arrive pas à assumer, qui pèse»*. Le corps gêne car on ne s'y reconnaît pas. On le vit comme trop grand, trop gros, incontrôlable. *«Pendant une crise de boulimie, c'est un séisme, explique Marie, ce corps nous échappe, résiste à notre volonté.»* Se gaver, jusqu'au trop-plein, puis parfois vomir, s'en vouloir. Et être envahi par une immense souffrance, dont souvent ces femmes ont l'impression qu'elle ne pourra jamais être apaisée.

Pour que le corps cesse d'être vécu comme un poids, radicalement opposé à l'esprit et à la volonté, il faut se le réapproprier. Qu'il ne soit plus un objet étranger mais *«son»* corps. Une partie intégrante de soi, entrelacé à l'esprit dont il ne peut être dissocié, souligne Mathilde Pruvo. *«J'entends le bruit du ruisseau qui se jette dans l'étang, son qui apporte à mes sens un réconfort indicible. Il me semble vraiment qu'il coule à travers mes os.»* Dans ce texte de Henry David Thoreau, extrait de *Walden ou La Vie dans les bois* (1854), les participantes découvrent que le corps peut nourrir et apaiser l'esprit. Que de lui peut venir une impression de solidité, d'ancrage, de présence au monde.

Réappropriation

«L'angoisse vient dans le corps lorsqu'il est déserté par la douceur», semble résumer la philosophe et psychanalyste Anne Dufourmantelle dans *Puissance de la douceur* (Payot, 2013). Noémie se retrouve particulièrement dans ces mots. *«Quand je prends une douche, que je me mets de la crème sur le corps, j'arrive à en prendre soin.»* L'objectif est donc de se réapproprier ce corps déserté, en emmagasinant des sensations agréables. Cela passe par de petites choses : marcher pieds nus, être attentif aux odeurs, aux couleurs.

Cela fait deux ans que Mathilde Pruvo a lancé ces cafés philo. Les cinq femmes présentes ce jour-là décrivent ces discussions comme *«un instant de liberté»*. *«J'y pioche des phrases qui résonnent en moi et qui me donnent des clés»,* constate Antoinette. *«J'arrive enfin à sortir de moi-même, c'est un vent d'air frais, comme si une fenêtre s'était ouverte»,* confie Lucie. Pour Marie, *«c'est aussi un endroit où on se comprend, on peut parler sans prendre des pincettes, ce qui n'est pas le cas avec notre famille»*. Car, souvent, les TCA entraînent une désinsertion sociale, un grand isolement.

Des personnes, et non des malades

Mathilde Pruvo est convaincue que la philosophie, déjà présentée par Platon, au IV^e siècle avant J.-C., comme la médecine de l'âme, peut et doit jouer un grand rôle dans le soin. Elle souhaiterait développer ces cafés philo et envisage de mener une recherche sur le rôle de la philosophie dans la prévention et le traitement des troubles anxieux.

Ce qui compte beaucoup pour les participantes, c'est qu'elles y sont considérées comme des personnes. Et non comme des malades. C'est ce que dit Lucie: « *Quand on vous dit que vous êtes malade ou touché par une addiction, vous vous sentez amoindri, mais lorsqu'on vous propose de penser ensemble, ça redresse.* »