

PneumaCorps : une philosophie de vie

« On ne peut parler de l'être humain sans le considérer comme un être biologique, culturel, psychologique et social. »

« Il ne suffit pas de juxtaposer les apports du sociologue, du psychologue, du biologiste, il faut les raccorder. Je crois vraiment qu'on est victime d'un mode de pensée alternatif...

...cerveau et esprit sont absolument indissociables [1]. »

PneumaCorps : une philosophie de vie adaptée à chacun

Pneuma est un mot en grec ancien qui signifie souffle. Dans un contexte spirituel plus large, il signifie esprit et âme [2].

Dans *Kinésithérapie respiratoire* nous pouvons lire : « Il faut distinguer la *respiration*, mot issu du latin *spirare*, verbe à l'origine de *respirer*, *aspirer*, *inspirer*, *expirer*, qui ont tous une connotation double, physiologique et spirituelle (*spiritus*), de la ventilation, qui est l'ensemble des mécanismes permettant l'oxygénation tissulaire. Cette idée de souffle qui transmet l'esprit est commune à de nombreuses cultures. Ces termes se retrouvent dans le vocabulaire sous des formes connues de tous telles *le dernier souffle*, *aspirer à une vie meilleure*, *expirer dans un dernier souffle*, *inspirer un auteur*, *le souffle de l'Esprit saint*... La respiration dépasse largement le simple fait physiologique qui regroupe les mécanismes mis à la disposition de l'organisme pour alimenter les cellules en énergie. Cette définition est celle de la ventilation [3]. »

Ce passage, pour le moins inusité dans un document scientifique, prouve à quel point certains scientifiques évoluent pour soulager la souffrance humaine et redonner une réelle qualité de vie, perçue comme globale, en initiant prudemment la pleine signification du souffle.

Si, pour en saisir toute la complexité, il est primordial de distinguer la double connotation du mot « respirer », cela ne veut pas dire qu'il faille les opposer ou en privilégier un au détriment de l'autre. Au contraire, nous avons le devoir de les relier pour en arriver à soulager la souffrance de ceux qui ont souvent beaucoup plus peur de la sensation d'étouffement que de la mort elle-même.

On traite beaucoup de ce sujet, surtout en soins palliatifs, mais il serait préférable de prendre soin du « Souffle » tout au long de la vie et ce, dès la naissance. Libérer le corps des tensions chroniques permet de libérer le souffle — l'inspiration — nécessaire à la vie quotidienne.

Tout ce que nous pensons, disons et faisons est, d'une manière ou d'une autre, relié au souffle, ce qui fait de nous des être spirituels reliés les uns aux autres. Il reste à chacun de nous de retrouver

PneumaCorps : une philosophie de vie (suite)

sa propre voie (et voix). Si une partie fondamentale de l'être humain est universelle, chacun a son propre chemin pour la retrouver à travers l'expérience quotidienne du corps et du souffle.

Les différentes philosophies et religions, et même la science devraient refléter cet aspect spirituel fondamental de l'Être humain, avec ou sans « dieux ». L'Être libre de respirer est un être éthique en relation avec toute la vie. L'Essence est la même pour tous...

[1] Cyrulnik, Boris et Edgard Morin, *Dialogue sur la nature humaine*, Paris, Éditions de l'aube, p.16.

[2] J'emploie le mot « spirituel » au sens large, sans connotation religieuse, philosophique ou dogmatique.

[3] REYCHLER, G., J. ROESLER et P. DELGUSTE, *Kinésithérapie respiratoire*, 2^e édition, Issy-les-Moulineaux, Elsevier Masson, 2009, p. 36.