



## LE CORPS ET L'ESPRIT

Nos tout-petits, dès leur conception et dès le berceau, sont déjà des "personnes humaines". Bien avant de pouvoir parler.

Dès qu'ils en seront capables (autour de 4 ans), nous aurons à leur faire prendre conscience qu'ils sont "corps et "esprit", avant de leur faire découvrir que c'est "l'esprit qui commande au corps".

C'est le premier jalon de la formation à la maîtrise de soi, notion indispensable dans toute éducation bien conduite.

### LA NATURE HUMAINE

La personne humaine, un être à la fois corporel et spirituel

La personne humaine, créée à l'image de Dieu, est un être à la fois corporel et spirituel.

*Dieu modela l'homme avec la glaise du sol. Il souffla dans ses narines un souffle de vie et l'homme devint un être vivant (Gn 2,7).*

L'homme tout entier est donc voulu par Dieu. (CEC 362)

La particularité de la nature humaine, c'est que l'homme est fait d'un corps et d'un esprit, non pas à la manière d'une *superposition* de deux éléments distincts, mais comme *fusionnés* l'un dans l'autre :

L'esprit et la matière dans l'homme ne sont pas deux natures unies, mais leur union forme une unique nature. (CEC 365)

### Interdépendance entre les deux éléments corporel et spirituel

Les réactions de l'un se font inévitablement ressentir sur l'autre. Ainsi :

- ▶ une tenue ferme et vigoureuse du corps, la sobriété, facilitent la vie de l'esprit, et donc la prière ;
- ▶ à l'inverse, la mollesse, la recherche de la facilité, de ses aises ou de son plaisir ne sont jamais favorables ni à l'étude, ni à la volonté, ni à la prière.





## "Âme", "esprit"

Pour définir cette partie spirituelle de l'homme, deux termes sont utilisés : tantôt "esprit", tantôt "âme".

Parfois il se trouve que l'âme soit distinguée de l'esprit. Ainsi, saint Paul prie pour que "notre être tout entier, l'esprit, l'âme et le corps", soit gardé sans reproche à l'Avènement du Seigneur (1 Th 5, 23). (...) "Esprit" signifie que l'homme est ordonné dès sa création à sa fin surnaturelle, et que son "âme" est capable d'être surélevée gratuitement à la communion avec Dieu. (CEC 367)

Les plantes et les animaux ont déjà une âme, soit végétative, soit sensitive. Seul l'homme a une âme spirituelle, un esprit, dont les facultés sont l'intelligence et la volonté. Appliqués à l'homme, "âme" et "esprit" peuvent être employés pour désigner la même réalité.

Dans nos explications avec l'enfant, c'est volontairement que l'on n'emploiera qu'un seul mot, "esprit", sans parler encore de "l'âme" : cela embrouillerait l'enfant. Nous introduirons ce nouveau terme plus tard : nous dirons alors que l'esprit qui est avec notre corps s'appelle une "âme".

## Le corps

Le corps de l'homme participe à la dignité de l'image de Dieu : il est corps humain précisément parce qu'il est animé par l'âme spirituelle, et c'est la personne humaine tout entière qui est destinée à devenir dans le Corps du Christ le Temple de l'Esprit. (CEC 364)

*Ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous, que vous avez reçu de Dieu, et que vous n'êtes plus à vous-mêmes ? Car vous avez été rachetés à prix. Glorifiez donc Dieu dans vos corps. (1 Co 6,19-20)*

## LE CORPS ET L'ESPRIT, EXPLIQUÉS À DES PETITS DE 4 ANS

Cette leçon est d'une importance capitale : elle convient à des enfants à partir de 4 ans. Il est conseillé de la fractionner en plusieurs fois, pour doser la progression, en fonction de l'âge et de la maturité. Il sera même bon d'y revenir plusieurs fois, cela permettra de s'assurer que cette notion est bien acquise chez l'enfant.

Il s'agit de lui faire prendre conscience qu'il est corps et esprit, et de lui faire découvrir, par là, que l'esprit, c'est "ce qui commande au corps".





Le corps, c'est ce qui se voit : la tête, les bras, les jambes... (faire détailler...)

L'esprit, on ne le voit pas... mais c'est "ce qui commande au corps".

### **On passe alors aux "travaux pratiques" :**

Commande à ta main de se lever... Commande à ta main de se poser sur tes genoux.

Commande à tes yeux de se fermer... Commande à tes yeux... de rester encore fermés.

Maintenant, commande-leur de se rouvrir etc.

Qu'est-ce qui commande à ton corps ?

- "C'est moi !"

- Oui, c'est toi, c'est ton esprit. Alors, qu'est-ce qui est le plus grand, le corps ou l'esprit ?

- C'est l'esprit !

- Oui, c'est l'esprit. Et pourtant, on ne le voit pas.

L'esprit est plus grand que le corps. C'est avec ton esprit que tu peux penser, vouloir, aimer...

Tous les hommes et les femmes, tous, nous avons un esprit et un corps.

### **On peut multiplier ce genre de petits exercices à l'infini :**

- ▶ Je commande à mes mains d'attacher mes boutons...
- ▶ Je commande à mes pieds de monter l'escalier...
- ▶ Je commande à mes yeux de ne pas regarder dehors au moment de la prière...
- ▶ Je commande à mes oreilles d'écouter la maîtresse en classe, à mes pieds de ne pas bouger...
- ▶ Etc.

Cela conduit insensiblement l'enfant sur la voie de l'obéissance à un ordre reçu, à s'appliquer à son travail de classe, à rendre un service, voire à maîtriser une colère (plus difficile !) etc.

### **Ce que nous aurons à retenir de cette "leçon"**

- » - Le corps, c'est ce qu'on peut voir et toucher,
- » - L'esprit, c'est ce qu'on ne peut pas voir, pas toucher : mais c'est ce qui me permet de commander à mon corps, et ce qui me sert à comprendre.
- » - Et puisque c'est l'esprit qui commande au corps, cela veut dire qu'il est plus important que le corps, et le corps doit lui obéir. L'esprit est plus important que le corps.

