



Tenture de la Dame à la licorne : À Mon seul désir, vers 1500  
312 x 330 cm • Collection du musée de Cluny - musée national du Moyen Âge, Paris

Sophie Bayle - publié le 4 novembre 2023

## **Mon seul désir ? Mettre la conscience de soi au coeur de sa puissance**

<https://www.beauxarts.com/grand-format/les-plus-secrets-mysteres-de-la-dame-a-la-licorne-joyau-du-moyen-age/>

Les journées du Patrimoine, je trouvais ça pas très républicain, ça sonnait pour moi comme la célébration de l'étanchéité des castes sociales : genre allez, chui sympa, je te donne accès à ma culture un jour par an, tu sais, tous ces hôtels particuliers reçus en héritage, tout cet art caché que je conserve aristocratiquement pour que tu foutes pas tes grosses pattes pleine de sauce samouraï dessus...

C'est con, mais j'ai découvert seulement cette année, amadouée par mon ami Thomas, grand amateur de sauce samouraï et explorateur dingue de l'art sous toutes ses formes. Il m'avait amadouée avec une visite secrète de la station des aiguillages de la SNCF... patrimoine militant cher à mon coeur.

Et de fil en aiguillage, j'ai galopé dans tout Paris et papillonné absolument partout.

En vérité, je te le dis, ces journées du patrimoine, c'est dingue ! On dirait Pâques dans un jardin merveilleux : on cherche les oeufs cachés, on découvre des trésors qui tour à tour

nous coupent le souffle ou nous soufflent des secrets sur l'univers.... Je n'avais jamais fait et je recommande ! J'ai dégotté en vrac :

- les recettes bio pour préserver les plantes au Jardin du Luxembourg, à base d'acariens carnivores qui bouffent les acariens feuillivores
- l'origine de l'odeur de très bon Cannabis au pied du Collège de France
- le 06 de Pierre le jardinier du Ministère de l'agriculture
- Et le mystère des tapisseries de La Dame de la Licorne... Et là, j'y pense non stop depuis des semaines...

## La Dame à la Licorne : six tapisseries pour 5 sens +1

Dans la salle sombre du musée de Cluny (que tu peux voir toute l'année d'ailleurs, vu que celui-ci c'est un musée ouvert au public), les six tapisseries sur fond rouge, commandées par un riche bourgeois lyonnais vers 1500, sont une allégorie de nos... six sens. Pas cinq, mais bien six sens.

Six tapisseries :

- Sur la première, la jeune femme, à côté de la fabuleuse licorne, effleure délicatement la corne : le toucher.
- Sur la suivante, elle tend une dragée au perroquet perché sur son poing : le goût.
- Pour l'odeur, elle tresse une couronne de fleurs.
- Elle joue aussi de l'orgue, voilà pour l'ouïe.
- Enfin, la dame tient un miroir où se contemple la licorne : c'est la vue.
- La sixième tapisserie attise depuis longtemps la curiosité des visiteurs. On y voit la jeune femme qui pose — ou prend ? — un collier dans une boîte, sous l'inscription « A mon seul désir ».

Au Moyen Âge, les sens ont tous... un sens, hérité de l'antique Aristote qui en a dressé une hiérarchie. Le toucher, le goût et l'odorat rappellent la vie matérielle. Quant à l'ouïe et à la vue, plus « nobles », elles rapprochent les individus de l'esprit divin.

Pour le **sixième sens, il faut aller voir du côté des sorcières** (forcément !) à l'époque médiévale, ces damnées au service de la puissance des femmes, ces intimes de la nature, ces soit-disant ennemies de Dieu ! On leur attribue à l'époque une **hyper perception**, synonyme de pouvoir maléfique, qui leur permettrait de prédire le sexe des futurs enfants, les maladies cachées... Pour peu que cette intuition soit celle d'une femme, alors c'est le bûcher, direct.

Je découvre qu'on nous a caché depuis tous petits les deux sens les plus importants de la conscience de soi et donc du monde, en y consacrant une formation complète en 2023 et 2024... Mais en fait ça fait plus de 700 ans qu'on était au courant, **l'obscurantisme du Moyen Âge avait donc fait la lumière sur l'essentiel ?**

Et 150 ans plus tard, **Descartes nous pétait la connexion esprit-corps**, faisant du rationnel l'inafaillible et du Discours de la méthode la seule appréhension valable du monde qui nous entoure. Evidence, analyse, ordre et dénombrement : quatre règles corticales et hop !, c'en était fait de notre sublime intuition.

J'en vois les effets dévastateurs tous les jours en entreprise : rationnel rationalisant suprêmement rassurant et seul valorisé vraiment. Des profils de patrons qui sur-investissent leur dimension Analyseur... L'intelligence émotionnelle et l'intuition rangées des camions et ressortent toutes les pleines lunes dans les articles du HBR sur les patrons de demain. Tristesse. Les organisations en décèdent, les équipes en crèvent, les patronnes et patrons souffrent d'**amputation sévère de leur humanité**.

## « A mon seul désir » : retour vers soi pour ouvrir large son intuition

Revenons à ce dernier tableau, le seul portant explicitement la mention « A mon seul désir ». Par le geste de la dame qui dépose dans un coffret le collier qu'elle porte dans les cinq autres tapisseries, la voici qui renonce aux sens matériels tournés vers l'extérieur pour se consacrer, à cet ultime sixième sens.

**Un « sens intérieur », qui serait le sens par lequel le sujet peut se retourner sur soi.**

*« A l'époque médiévale, la théorie du sixième sens est celle du sens du cœur. Le cœur étant entendu à la fois dans le sens d'amour humain, y compris charnel, mais aussi dans son sens philosophique. Pour s'ouvrir, ce sens passe par l'ouverture du cœur »,* explique l'historienne Elisabeth Taburet-Delahaye.

Une théorie qui n'est pas sans rappeler celles de certaines traditions orientales. Le cœur est considéré ici comme une porte d'accès vers le spirituel, et le « seul désir » du personnage du tableau étant certainement alors celui d'**élever sa conscience...**

Avec tant de mystères et de symboles voilés, certains ont même vu dans la tapisserie de la Dame à la Licorne, une représentation cachée du **Grand Œuvre des Alchimistes**, expression désignant la fabrication de la fameuse « pierre philosophale », panacée censée guérir de tous les maux et garantir l'immortalité, notamment **en ouvrant un peu plus grands nos capteurs intuitifs.**

## Intéroception : le premier sens de la vie

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/la-science-cqfd/interoception-le-sens-de-la-vie-2280040>

Avec Catherine Tallon-Baudry, chercheuse en neurosciences (Inserm/ENS/PSL) et médaille d'argent du CNRS 2021 et Henry Evrard, chercheur laboratoire au Centre international de recherche sur le cerveau

L'interoception est la capacité que nous avons à percevoir l'état de notre corps, du battement de notre cœur au mouvement de nos intestins. C'est le premier sens à la conscience d'un petit humain : le premier sens est un sens de conscience de soi.

La perception n'est pas seulement tournée vers le monde extérieur. Lorsque vous sentez votre cœur battre, ou votre ventre se nouer, vous faites preuve d'une capacité que l'on appelle l'interoception. Nos pensées, nos sentiments et nos comportements sont façonnés, en partie, par ces signaux internes qui proviennent de notre corps. **Une conscience physiologique de soi qui fait de nous des êtres « viscéralement conscients ».**

On découvre un peu plus chaque jour l'étendue de son rôle, de la régulation de notre température corporelle à la perception de nos émotions.

## Conscience corporelle et gestion des émotions

Neuroscience : "Nous avons 7 sens, et les 5 plus connus sont les moins importants"

<https://www.bbc.com/afrique/monde-64600749>

Avec la neuroscientifique espagnole Nazareth Castellanos, chercheuse au Nirakara-Lab, une chaire extraordinaire de l'université Complutense de Madrid.

Ce qu'il faut comprendre, c'est que **les neurosciences reconnaissent désormais que nous avons sept sens**. Cette excellente interview expose les résultats de nombreuses recherches, toutes scientifiques, et éclaire sur les pistes de développement de la conscience de soi, de son corps, de ses émotions.

À l'école, on nous a toujours appris que nous avons cinq sens - l'odorat, la vue, l'ouïe, le toucher et le goût - qui sont les sens de l'extéroception, c'est-à-dire sens de ce qui est extérieur. C'est très symbolique : la science s'est plutôt intéressée à l'étude de la relation de l'être humain avec l'extérieur.

Depuis cinq ans, les neurosciences affirment qu'il faut élargir ce champ d'action. Nous n'avons pas seulement cinq sens, nous en avons sept. Et il s'avère que les cinq sens de l'extéroception - l'ouïe, etc. - sont les moins importants.

Le premier sens, le plus important, est **l'interoception**.

*« On dit souvent que **le corps ne crie pas, il murmure, mais on ne sait pas l'écouter.***

*Je crois que la première chose à faire pour savoir comment est notre corps est d'apprendre à l'observer. Et ce que les études nous disent, c'est qu'une grande partie de la population a une **conscience corporelle très faible.***

*Par exemple, chaque fois que nous ressentons une émotion, nous la ressentons dans une partie du corps ; les émotions sans le corps ne seraient qu'une idée intellectuelle.*

*Il existe des études dans lesquelles on demande aux gens : lorsque vous êtes nerveux, où dans votre corps localiseriez-vous cette sensation ? La plupart d'entre eux ne connaissent pas la réponse, car ils ne se sont jamais arrêtés pour regarder leur propre corps.*

*La première chose à faire est donc, tout au long de la journée, de **s'arrêter et d'observer**, comment est mon corps ? Et lorsque nous ressentons une émotion, arrêtons-nous un instant et disons-nous : "Où est-ce que je la trouve ? Comment est-ce que je sens mon corps à cet instant ? C'est-à-dire de faire beaucoup plus d'observation corporelle.*

*Notre corps est l'instrument avec lequel notre vie sonne, mais c'est un instrument dont nous ne savons pas jouer.*

*Nous devons d'abord apprendre à le connaître, puis à le jouer. »*

Respirer, en conscience.

Prendre le temps de ressentir, depuis son intériorité, ses émotions.

Éveiller la conscience de son corps depuis ce sixième sens premier pour élargir la conscience de soi tout court.

## **Expanser son intuition depuis la conscience de soi pour une communication au-delà des mots**

Expanser son intuition, au-delà des limites de notre rationnel...

Comment on s'y prend-on ? Solo ? En groupe ?

Je suis encore aux balbutiements de ma pratique de cette connexion intéroceptive à soi, et depuis l'intérieur de soi, aux autres, mais je pratique maintenant régulièrement.

Et j'invite les managers et collectifs que j'accompagne à expérimenter par l'écoute de l'intelligence du corps (merci @EveBergerGrosjean, ma mentore de Via Corpo), ou encore l'introspection sensorielle (une méditation guidée, pour prendre conscience de notre sixième sens).

Voici trois témoignages de clients qui m'ont marqués :

### **- MARS 2023 JULIEN A. - EXPERIMENTER SON FILET DE SECURITE INTERIEUR**

Lors d'une séance, le client raconte comment au début de ses études sa mère était absente et sa peur de crever de faim, ne pas réussir à financer ses études : « J'allais

tomber et personne ne me rattraperait ». Je lui propose alors d'expérimenter son filet de sécurité intérieur via un temps de centrage (introspection sensorielle).

A l'issue de cette expérience : « **Je me suis senti plein, volumineux et présent. Une présence physique et mentale plus imposante. Me reconnecter à moi-même donne confiance et énergie.** »

#### **- AVRIL 2023 JEAN M. : SE SENTIR PLEIN**

Le client évoque : « Hier tout le monde me dépeçait; aujourd'hui j'aimerais me remplir de l'intérieur.» Je lui demande alors : Quand vous êtes-vous senti plein ? Jamais, répond-il.

Je lui propose alors un temps d'introspection sensorielle.

A l'issue de cette expérience : « Intéressant... c'est le contraire de ce que je pensais - je voyais l'extérieur comme un moyen d'étendre mon espace et **j'ai sous estimé la taille de l'espace à l'intérieur.** Je me suis retrouvé sans limites vs idée départ zones de stockage. Infini dans ce que j'ai trouvé. Mélange de peur et d'émotions, bouleversé très ému.

**Je découvre que mon intériorité est très supérieure aux galaxies** (et limitations) extérieures. **J'ai pris conscience de cette immensité**, je me rends compte en 5mn que je connaissais mieux les galaxies qui m'entouraient que moi-même. Tourbillon de matière pas désagréable, espèce de fluide dans lequel je pars et je reviens.

#### **- AVRIL 2023 MARIE K. : TOMBER L'ARMURE ET LAISSER RAYONNER SA CHALEUR**

La cliente partage son impression de suffoquer : « je suis vide, comme une maison vidée au service des autres, d'où ce sentiment de vide intérieur. »

Lorsque je lui demande si elle est prête à écouter son corps : « J'ai besoin d'aide, de ton aide car je ne sais pas comment ? ».

Après un temps d'introspection sensorielle : « Lourdeur, pesanteur pas forcément agréable; respiration ralentie, bcp idées qui passaient à l'esprit. Beaucoup plus de sensibilité à l'environnement; **le sentiment d'être habitée**, d'être en moi et ça j'en ai bien conscience, poids rassurant. J'enlève les couches comme un oignon; je ressens **un volume présence chaude** jusqu'à toi : quand je suis dans un espace de confiance, no limit. »

Je partage avec ma cliente mon expérience face à elle : quand elle enlève les couches, ça tient chaud. Charisme, chaud, plein.

« J'ai envie de donner ça aux gens, répond-elle, cela m'invite à aller plus loin : je peux oser être moi-même. Concrètement, je vais voir si cette vulnérabilité me dérange ou m'aide. »

A chaque fois, connecter le client en conscience à son sixième sens constitue un pivot symboliquement fort de son travail de rayonnement et de de pleine puissance. A son seul désir, comme dirait la Dame à la licorne.

Et c'est aussi merveilleux pour les équipes en animation de convoquer leur sixième sens : offrir un moment de partage au-delà des mots, laisser circuler les énergies de chacun, en conscience, vers le groupe entier... et le collectif passe le mur du son à pleine puissance !

Si **mon seul désir est de tisser un lien**, subtil et intemporel, à soi d'abord pour qu'il soit un lien puissant à l'autre ensuite et au collectif enfin, alors mon collier de perles abandonné à moi, c'est la force et l'ambition extérieures que je laisse derrière moi au profit de la **conscience intérieure.**

**Mon métier, comme dirait Nikos Aliagas, c'est animer**, au sens étymologique du terme. Convoquer l'âme en chacun, comme au coeur des équipes et de l'entreprise.

Délivrer la puissance de chacun par l'alchimie corps&âme : mon intention est de vous offrir un espace où toute votre humanité a la liberté de s'exprimer !