

Patrick BAUDIN  
Docteur en médecine

# LA RESPIRATION HOLOTROPIQUE

Aux sources de la guérison,  
les états modifiés de conscience

Éditions Médicis

# LA RESPIRATION HOLOTROPIQUE



Patrick BAUDIN  
(Docteur en médecine)

# LA RESPIRATION HOLOTROPIQUE

Aux sources de la guérison,  
les états modifiés de conscience

*Nouvelle édition augmentée  
et entièrement refondue*

Éditions Médecis

© Pour l'édition précédente, Le Souffle d'Or  
© Pour la nouvelle édition, Éditions Médicis, 2009  
22, rue Huyghens, 75014 Paris  
ISBN : 978-2-85327-375-6

**Email : [contact @ editions-medicis.fr](mailto:contact@editions-medicis.fr)**

*Je dédie ce livre à mes trois enfants, Fleur, Alix et Laura,  
qui ont les premiers ouvert en grand mon cœur  
à un amour inconditionnel irréversible.  
Miroirs non déformants de tout ce que je suis,  
ils sont des trésors infiniment précieux.*



## AVERTISSEMENT AU LECTEUR

L'auteur et l'éditeur de ce livre tiennent à préciser que les différentes techniques décrites dans le but d'activer notre potentiel humain d'autoguérison psychosomatique et spirituel ne se substituent en aucun cas à une approche médicale diagnostique et thérapeutique. Les techniques évoquées ont pour intérêt majeur de pouvoir être employées lorsque la pathologie est clairement définie sur le plan médical, mais que l'impact positif des différentes thérapies médicales est jugé insuffisant ou insatisfaisant. Elles offrent leur potentiel thérapeutique et maïeutique dans un esprit de synergie profitable au chercheur de bien-être physique, psychique et spirituel.

Il est de la responsabilité de chacun de recourir à un avis médical pour établir un diagnostic précis, les différentes approches thérapeutiques, conventionnelles comme non-conventionnelles, pouvant être utilement combinées au bénéfice du patient.

Dans ce livre :

– Le terme « thérapeute » est utilisé dans son acception la plus large et étymologique. Il désigne donc « celui qui accompagne » un processus de changement. De même, le terme « thérapeutique » évoquera tout ce qui peut conduire à une transformation positive, qu'il s'agisse du corps, de la psyché ou de la vie spirituelle.

– Le terme « énergie » sera parfois employé au sens physique d'énergie motrice, et souvent employé pour évoquer

des énergies subtiles, qui sont information et non matière. On parlera d'énergie informative.

– Le terme « médecine » définit l'ensemble des techniques et attitudes de soins préventifs, curatifs ou palliatifs, que celles-ci soient conventionnelles ou non, scientifiques ou présumées non scientifiques.

– Le mot « guérison » concernera autant la guérison physique que psychologique et affective, et désignera davantage les progrès successifs pouvant être réalisés sur le plan physique, psychologique et spirituel plutôt qu'un état définitif. Effectivement, l'installation temporaire ou durable de la guérison dépendra du degré de résolution des conflits intérieurs qui entravent le bon fonctionnement corporel, l'ouverture du cœur et la capacité à être heureux face aux événements réels proposés par la vie.

– Le terme « spirituel » n'évoque aucune religion. Il désigne la dimension transcendantale et non-matérielle de l'existence humaine, en quelque sorte l'esprit primordial qui anime tout être vivant.

– Le mot « Dieu » sera ici employé dans un sens général ne concernant pas davantage les religions monothéistes que polythéistes. Il s'agira autant du Dieu de la Bible que de celui du Coran, autant de la Trinité chrétienne (Père-Mère, Fils, Saint-Esprit) que de la Trinité hindoue (Shiva, Brahma, Vishnou) ou de la Trinité celtique, et cela concernera aussi le Grand Esprit Wakan Tanka, Père du Ciel des Indiens d'Amérique du Nord, ainsi que les différentes figures de l'Innommable, Celui qui est au-dessus de tout nom. Et les athées – étymologiquement « sans dieu » – qui liront ce livre sauront certainement substituer au mot « Dieu » celui de leur choix, par exemple « le Vivant ».

## REMERCIEMENTS

Je remercie Pierre et Jacqueline Baudin, mes parents, ma sœur Brigitte et mes frères Marc et Pierre-Olivier, mes amis Alexandra et Tim Besserer, Isabelle Patin et Philippe Besse pour leur soutien et leur amour sans conditions ; mes trois enfants Fleur, Alix et Laura ; les femmes que j'ai aimées, qui m'ont fait l'honneur de partager ma vie, et dont le nom restera à jamais préservé dans l'intimité de mon cœur.

Je remercie mes amis d'enfance Corinne et Gilles pour les innombrables heures partagées hors du temps ; mes nombreux amis du monde des « thérapies transpersonnelles » m'ayant aussi accompagné sur mon chemin d'évolution ; mes amis et collègues basques d'Hobekio pour leur confiance et leur soutien sans failles ; mes sœurs spirituelles et amies de cœur Jacqueline Kelen et Annick de Souzenelle, magiciennes des mots et expertes des mythes humains.

Je remercie de tout cœur Marie Tora, merveilleuse thérapeute, qui m'a fait connaître Stan Grof et la Respiration Holotropique en 1992, et qui m'a fait confiance pour l'écriture commune du premier livre français sur cette méthode et thérapie.

J'éprouve gratitude et respect immenses pour Stanislav Grof, qui a pu établir dès les années soixante, grâce à un travail rigoureux et une ouverture d'esprit peu commune, une nouvelle cartographie de la conscience qui permette enfin d'observer et de comprendre des phénomènes psychologiques et psychosomatiques jusqu'alors absolument incompréhensibles. Grâce à cette

cartographie élargie de la psyché humaine, et grâce au véhicule que constitue la Respiration Holotropique, il est devenu possible pour un très grand nombre de personnes d'explorer des territoires de leur inconscient habituellement inaccessibles, et d'améliorer considérablement la qualité de leur vie, en guérissant de vieilles blessures psychologiques, en libérant le corps de blocages énergétiques parfois très anciens, en s'ouvrant à de nouvelles dimensions d'eux-mêmes, et en faisant l'expérience de la confiance, qui est le plus beau cadeau offert par ce processus. La patience et les qualités pédagogiques exceptionnelles de Stanislav Grof, ainsi que sa confiance inaltérable dans le processus spontané de guérison de la psyché, ont été un exemple extraordinaire durant le temps de mes études à ses côtés.

La Respiration Holotropique et l'accompagnement de mon processus par Stan Grof m'ont sauvé du désastre humain et spirituel vers lequel je me dirigeais, tout autant que l'extraordinaire accompagnement psychospirituel de mon ami et frère de cœur Ephraïm, qui m'a appris à aimer l'Amour, à aimer le don gratuit, et à qui je souhaite exprimer ici une gratitude sans limites. Merci, merci, merci, à mes deux pères spirituels, de m'avoir appris à me séparer et à me tenir debout sans eux.

Je tiens à remercier particulièrement Angeles Arrien, autre sœur de cœur, anthropologue et merveilleuse pédagogue, pour sa confiance spontanée, son amour de la vérité et ses enseignements exceptionnels sur le guerrier, le guérisseur, le visionnaire, et l'instructeur qui sont en chacun de nous.

Mes remerciements vont aussi à quelques auteurs comptant parmi mes sources d'inspiration favorites, Angeles, Annick et Jacqueline, déjà citées, Christiane Singer, le Dr Jean-Marc Mantel, Christian Bobin, Andrew Cohen, et à quelques musiciens géniaux et familiers des états de conscience holotropiques, Jimi Hendrix, John Lennon, Paul Mac Cartney, John Mac Laughlin et Hélène Grimaud. Tous ont illuminé mon existence.

Enfin, je remercie tout spécialement ma chère Barbara-Ann pour son soutien sans failles, ses précieux conseils et patientes relectures, pour son cœur plein, clair, ouvert et courageux.

P.B.

Getaria, Pays Basque,  
le 25 novembre 2008

## AVANT-PROPOS

Lorsqu'en 1980 j'ai choisi, à la fin de mes études de médecine, de faire un stage comme médecin-réanimateur dans un service d'aide médicale urgente (SAMU), je ne me doutais pas que j'y exercerais ce métier à plein temps pendant huit années successives.

Je ne savais pas que j'allais être confronté de si près à la précarité de la vie, à l'accident, au suicide, aux maladies qui peuvent tuer, à l'absurdité d'accidents meurtriers causés par le simple geste d'éteindre une cigarette ou de changer une cassette audio en conduisant. Je ne savais pas que j'allais être confronté aux terribles souffrances de parents ayant perdu leur enfant, perte tellement inacceptable *a fortiori* quand il s'agit de nouveau-nés ou de jeunes enfants. Je ne savais pas que j'allais faire l'expérience, partagée avec les pompiers, la police et la gendarmerie, d'une véritable médecine de guerre.

Je ne savais pas non plus qu'un jour, en partie grâce aux technologies ultra-sophistiquées de la médecine d'urgence, et en partie grâce à mes compétences techniques, et en majeure partie grâce à Dieu, au destin, à la chance – il faut bien rendre le miracle à qui il appartient –, je réanimerais une femme de quarante ans s'étant jetée d'un pont dans la Loire, étant noyée et cliniquement morte à notre arrivée, avec un ECG plat, mais qui repartirait de l'hôpital sans séquelles quinze jours plus tard ! Qu'est-ce qui se passe, là, juste là ? Incroyable et bouleversante situation !

En commençant ce métier à haute responsabilité, considéré comme l'un des plus stressants du monde, je savais intellectuellement qu'il était possible de sauver – au moins temporairement – des malades ou des personnes accidentées d'une mort quasi-certaine grâce aux progrès extraordinaires de la médecine, de la chirurgie et de la réanimation. Mais je ne savais pas dans mes tripes ce que cela signifiait en termes d'émotions, de dégoûts et de peurs effroyables, de satisfactions et de joies ineffables, de sentiments d'impuissance, ou parfois de toute puissance, lorsque je me la « jouais » sauveur ou bien *cow-boy*.

Tripes... esprit... tiens, les deux mots sont composés des mêmes lettres, me fait remarquer un jour un étonnant confrère ! Le presque palindrome m'a donné du grain à moudre pendant quelques années...

La confrontation quasi-quotidienne avec la mort ou le drame m'inclina à rechercher certaines lectures, dans ma soif de comprendre l'absurde et de connaître l'inconnu. Je devorai passionnément les livres d'Elisabeth Kübler-Ross et de Raymond Moody, de nombreux livres sur les médecines « alternatives », les anciennes pratiques de soin et de guérison des sociétés tribales et chamaniques, et lus également de nombreux textes spirituels. J'appris les rudiments de l'astrologie humaniste et put établir une trentaine de thèmes de naissance, je m'intéressai à la numérologie, à la médiumnité, aux OVNI et à différents domaines ésotériques.

Sous la forte pression d'un trop de non-sens et d'incompréhension, tant sur le plan personnel que professionnel, j'étais tout simplement en train de me mettre en marche sur le long chemin de la quête de sens.

Puis en 1987, j'eus un jour entre les mains l'étonnant livre de Patrice van Eersel, *La Source Noire*, qui reprenait en détail les tenants et aboutissants de ce qu'il est convenu aujourd'hui de nommer « nouveau paradigme scientifique ». Il y parlait longuement des expériences de mort imminente, des travaux sur l'accompagnement des mourants, du langage nouveau des physiciens et astro-physiciens qui, disait-il, se rapprochait de plus en plus du langage des religieux et des mystiques. Il décrivait également les travaux scientifiques étonnants d'un psychiatre tchèque émigré aux États-Unis, Stanislav Grof, ancien respon-

sable de projet dans un centre de recherches psychiatriques et professeur de psychiatrie à l'université. Ce travail sur les états non-ordinaires de conscience mettait en évidence les infinies possibilités du psychisme humain à explorer l'existence, voire à créer de nouvelles réalités. Les conséquences de ces passionnants travaux sur la compréhension du processus de guérison, la médecine, la psychologie et la psychothérapie paraissaient incalculables !

En 1989, ayant arrêté mon activité d'urgentiste, j'entrepris une année sabbatique en voyageant en Inde et en Australie. À mon retour, les remplacements médicaux devinrent mon nouveau métier, et j'exerçai celui-ci avec passion, en dehors des gardes de nuit, dont j'estimais avoir fait mon quota, et qui m'épuisaient.

Ma rencontre avec Stanislav Grof en juin 1992 marqua un tournant décisif dans mon existence tant sur le plan personnel que professionnel. Suite à une expérience mystique réellement fondatrice dans tous les sens du terme, et que j'évoque dans l'introduction de ce livre, je vécus en pleine conscience un retournement radical et instantané vers une forme de réalité nouvelle, totale, ou complète, qui harmonisait enfin monde matériel et monde spirituel. Je pourrais parler d'expérience de réalité réelle, par contraste avec une expérience réduite au seul monde matériel, souvent considéré comme l'unique réalité, du moins dans notre culture occidentale. Sur le plan physique, émotionnel, mental, spirituel, cette expérience fut vraiment pour moi l'équivalent d'une seconde naissance. Les conséquences me touchèrent donc sur l'ensemble de mon être et de ma vision du monde, tant sur le plan conceptuel et créatif que philosophique, psychologique, médical, ou bien religieux.

C'est pour témoigner de cette réalité réelle et des infinies possibilités de la conscience humaine que j'ai décidé de ré-écrire ce livre sous la forme d'une réédition très remaniée et augmentée des réflexions et des témoignages que permettent les quinze ans d'expérience de ce merveilleux outil de connaissance de soi et de la Vie qu'est la Respiration Holotropique.

Aujourd'hui, à la veille de signer le « bon à tirer » du présent livre, j'ai beaucoup hésité à faire paraître sur la couverture mon

titre universitaire de docteur en médecine, craignant que cela ne soit mal interprété par le monde médical. Je souhaite donc préciser clairement mon intention.

J'ai demandé volontairement ma radiation du Tableau de l'Ordre des Médecins il y a quelques années déjà, afin de pouvoir exercer librement le métier de psychothérapeute, qui est aussi ma passion, et afin également de pouvoir animer des séminaires de Respiration Holotropique, considérés par l'instance ordinale comme incompatibles avec le métier de médecin. Je n'exerce donc plus la médecine, ce qui veut dire que je ne fais pas de diagnostic, d'examen clinique, ni de prescription, cela étant illégal en dehors de l'inscription au Tableau, obligatoire pour les médecins en activité.

Néanmoins, je désire assumer pleinement mon cursus professionnel médical et mon immense respect de la médecine en cherchant à établir des ponts entre les différentes pratiques de soins. La Respiration Holotropique ouvre de nouvelles voies et apporte des réponses qui me paraissent à plus d'un titre particulièrement intéressantes pour l'homme et pour la médecine. C'est pourquoi je souhaite que l'on sache que c'est un ancien médecin, mais toujours docteur en médecine, qui témoigne d'une expérience personnelle et professionnelle particulière en écrivant ce livre. Mon témoignage, honnête et authentique, vise à réunir et non à séparer.

Ce livre propose donc d'élargir une conception parfois trop matérialiste de la santé, du soin et de la guérison ; il vient entrouvrir des portes que le lecteur est invité à pousser librement, et il propose d'approfondir notre expérience de nous-même et du monde. S'il peut contribuer à poser de nouvelles questions, apporter des réponses, des ouvertures enrichissantes, un peu plus de conscience et dilater le cœur jusqu'à la joie, alors il aura atteint son but.

Patrick Baudin  
Docteur en médecine  
*Guéthary, le 19 janvier 2009*

## INTRODUCTION

« Les hommes construisent trop  
de murs, et pas assez de ponts. »

Isaac NEWTON

Durant l'hiver 1995, suite à ma formation de thérapeute transpersonnel<sup>1</sup> et facilitateur<sup>2</sup> en Respiration Holotropique avec Stanislav Grof, j'avais éprouvé l'irrésistible envie d'écrire un livre sur cette méthode qui puisse être lu par un large public, principalement pour deux raisons. D'une part, je restais frappé par son universalité, sa pertinence, son extraordinaire efficacité à permettre à chacun d'expérimenter des états de conscience modifiés propices à l'exploration profonde de soi-même et du monde vivant, et d'autre part, j'étais vraiment impressionné en

---

1. Le terme « transpersonnel » signifie « au-delà de ce qui est personnel, au-delà des limites matérielles représentées par le corps et des limites de la conscience représentées par l'ego, ou le « petit moi », au-delà des limites spatio-temporelles habituellement utilisées pour décrire la réalité dans le paradigme matérialiste. Le terme de « thérapeute transpersonnel » désigne donc un thérapeute reconnaissant la réalité du monde invisible, non matériel, spirituel, et travaillant aussi avec cette réalité, en tenant compte de la notion d'inconscient collectif, des liens invisibles qui sont tissés entre toutes choses et tous êtres vivants.

2. Traduction imparfaite et éventuellement discutable du terme américain *facilitator*, qui désigne à la fois le thérapeute-accompagnateur et le praticien. Le terme « accompagnateur » me paraît correct, mais peu compatible avec une activité professionnelle.

tant que médecin par la puissance thérapeutique hors du commun de cet outil peu ordinaire.

Il me paraît donc juste de vous présenter ici l'homme qui, non seulement à mes yeux, mais également pour d'innombrables thérapeutes à travers le monde – psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, médecins, infirmiers, autres thérapeutes psychocorporels, accompagnateurs psycho-spirituels – fut capable de la plus prodigieuse synthèse scientifique du XX<sup>e</sup> siècle, redonnant à l'humanisme sa véritable dimension cosmique et universelle.

Quel est donc l'homme à l'intelligence du cœur et à l'esprit scientifique hors du commun qui a pu nous proposer une synthèse aussi magistrale des connaissances médicales, psychiatriques, psychologiques, philosophiques, anthropologiques, ethnologiques, sociologiques, des sciences des religions, de l'astrophysique et de la physique quantique ?

Quelle fut la vision, quelles furent les intuitions de celui qui put rendre cette synthèse opérante et utile en créant et en offrant à l'humanité une méthode universelle de guérison psychosomatique et spirituelle, doublée d'une simple méthode d'exploration de soi et du monde vivant, permettant à l'humain de retrouver naturellement ses racines spirituelles, ses liens avec tout ce qui vit, et une paix intérieure stable, seule garante de paix extérieure et globale ?

Nulle pensée magique, nul charlatanisme, nul orgueil démesuré, nulle fascination pour un passé lointain, mais une immense ouverture de cœur et de conscience permettant de nous proposer concrètement de retrouver notre fonctionnement normal d'êtres humains. Car, oui, nous sommes faits pour marcher la tête dans les étoiles et les pieds sur terre, comme savent encore le faire certains peuples indigènes ! Ceux-là même, hélas en voie de disparition, qui vivent encore aujourd'hui dans une Réelle Réalité où deux mondes différents, l'un matériel et visible, l'autre immatériel, informatif et invisible, se complètent harmonieusement, j'allais dire « amoureuxment », pour tisser leur expérience du Réel dans une création perpétuelle.

Stanislav Grof, né à Prague en 1931, médecin psychiatre, chercheur, érudit, est aujourd'hui mondialement reconnu et acclamé pour ses travaux innovateurs sur la conscience humaine et les états modifiés de conscience. Il commença ses recherches

sur le potentiel thérapeutique des substances psychédéliques<sup>3</sup> à l'Institut de recherches psychiatriques de Prague où il les poursuivit jusqu'en 1960. Puis, riche de milliers de dossiers de patients ayant très positivement bénéficié de cette thérapie avant-gardiste, il rejoignit l'université John Hopkins (USA) comme chercheur et professeur de psychiatrie. De 1967 à 1973, en tant que chef de projet au Centre de recherches psychiatriques de Baltimore (Maryland), il fut le directeur d'un programme de recherches sur le potentiel psychothérapeutique des états de conscience modifiés produits par l'utilisation du LSD dans un contexte de thérapie guidée. Ce programme, qui concernait le traitement de toxicomanes et de personnes en phase terminale de cancer, déboucha sur les extraordinaires résultats cliniques décrits dans son ouvrage – malheureusement très mal traduit – *La Rencontre de l'homme avec la mort*.

Dans les années soixante, Stanislav Grof fut l'un des cofondateurs du mouvement de la psychologie transpersonnelle avec Abraham Maslow. Au milieu de la révolution culturelle des années soixante-dix, il inventa l'extraordinaire technique de la Respiration Holotropique, qui permettait l'exploration approfondie du corps et du psychisme avec une ouverture possible vers les réalités transcendantales sans avoir à utiliser des substances pharmacologiques comme le LSD, dont l'utilisation « sauvage » provoquait les foudres gouvernementales et médiatiques. Il créa et dirigea durant plus de deux décennies le *Grof Transpersonal Training (GTT)*, organisme de formation à la Respiration Holotropique et à la psychologie transpersonnelle. Il fut président de l'*International Transpersonal Association (ITA)*, et est encore aujourd'hui responsable de congrès internationaux dans le domaine transpersonnel et l'utilisation maîtrisée des substances psychédéliques à des fins thérapeutiques.

Il enseigne toujours au *California Institute of Integral Studies (CIIS)*, et parcourt le monde pour donner des conférences sur le potentiel de guérison des états non-ordinaires de conscience.

---

3. Le terme « psychédélique » signifie : qui révèle, ou qui dévoile la psyché, selon Grof. Les substances psychédéliques comme le LSD ne sont que des catalyseurs non spécifiques des processus psychosomatiques. Ils n'ont pas d'effet propre. Par exemple, cent expériences chez cent individus seront différentes, comme cent expériences chez le même individu.

Il a animé des séminaires de Respiration Holotropique dans le monde entier avec plusieurs dizaines de milliers de personnes.

Il fait également partie du comité de soutien à l'Institut national de recherches sur les expériences extraordinaires (INREES) fondé en 2007 en France par Stéphane Allix, et participe avec lui à l'élaboration d'un manuel de description clinique des expériences humaines extraordinaires ou inhabituelles.

Il a rédigé de nombreux ouvrages sur le potentiel de guérison des états de conscience non ordinaires :

- *La Rencontre de l'homme avec la mort*, Rocher, 1982.
- *Les Royaumes de l'inconscient humain*, Rocher, 1983.
- *Psychologie transpersonnelle*, Rocher, 1985.
- *Les Nouvelles Dimensions de la conscience*, Rocher, 1989.
- *L'Esprit holotropique*, Rocher, 1992.
- *À la recherche de soi*, avec Christina Grof, Rocher, 1996
- *Le Jeu cosmique*, Rocher, 1998.
- *Pour une psychologie du futur*, Dervy, 2002.
- *Quand l'impossible arrive*, Trédaniel, 2007.

Ken Wilber, auteur du célèbre ouvrage, *Le Projet Oméga*, affirme : « La confirmation moderne et scientifique par Stanislav Grof d'une philosophie pérenne, multimillénaire, est un exploit formidable et mérite d'être largement diffusée auprès du public. »

Joseph Campbell, mythologiste mondialement connu, auteur de *Les héros sont éternels*, ajoute : « Je n'ai connaissance d'aucune œuvre qui intègre aussi harmonieusement les découvertes de Freud, Jung et Rank, y ajoutant tous les éléments nouveaux dont ces célèbres psychothérapeutes avaient besoin pour que leurs méthodes soient plus complètes. Il ne fait aucun doute que, dans le champ de la psychologie, de nombreux chercheurs trouveront dans les découvertes du Dr Grof les fondements de nouvelles stratégies de recherche. »

Profitant de la présentation de cet homme exceptionnel qu'est Stanislav Grof, je souhaite exprimer ici le plaisir supplémentaire et jubilatoire que j'ai éprouvé en tant que médecin à traduire *Le Jeu cosmique* et *Pour une psychologie du futur*, deux de ses livres les plus récents, qui livrent la quintessence de ses découvertes humaines et scientifiques. Cette jubilation fut et reste liée au fait que les informations extraordinaires livrées par Grof lais-

sent entrevoir ce que la médecine peut et doit redevenir, à savoir une médecine à l'esprit ouvert, qui non seulement garde les pieds sur terre et est ancrée dans la matière, mais est également capable d'avoir la tête dans les étoiles et une vision holistique de la réalité en tenant compte de la partie non visible de cette réalité. La médecine doit retrouver son unité physique et métaphysique, ou elle continuera à se perdre en vaines luttes contre des réalités qui la dépassent, qui sont la mort et la maladie. L'être humain « Corps-Âme-Esprit » ne peut être découpé en fonctions ou en organes, et le corps n'étant sans doute que la « métaphore » matérielle du psychisme, cette « chair » psychosomatique est également perdue sans le sens que lui donne l'Esprit, et qu'il me paraît possible de nommer « Amour ».

Une médecine qui ne parle pas aussi d'amour me paraît une médecine morte. Une médecine qui dépense toute son énergie à « lutter » uniquement matériellement « contre » la maladie, la souffrance et la mort, reste noyée dans ses propres peurs de la finitude corporelle et matérielle. En psychothérapie, comme en accompagnement spirituel, chacun sait que l'opposition systématique, la révolte, la lutte « anti... », ne font que renforcer l'adversaire, et nous avons bien sous les yeux le triste spectacle d'une médecine ayant fait de merveilleuses et fantastiques avancées scientifiques et désormais capable d'extraordinaires prouesses techniques – par exemple en chirurgie –, mais qui reste encore impuissante à comprendre et à expliquer le sens et les causes profondes des maladies, et à guérir durablement de tous les troubles psychosomatiques banals, ainsi que des maladies plus graves comme le cancer. De nombreux chercheurs et médecins reconnaissent publiquement que la médecine reste aujourd'hui démunie et interrogative devant cette maladie. Et notre médecine reste encore plus impuissante à comprendre pourquoi le nombre de maladies continue d'augmenter, dans un contexte où la moitié de la planète, au moins, marche sur la tête.

Aujourd'hui, tout en souhaitant rester à ma place de thérapeute « holistique » ou « transpersonnel » – m'appuyant néanmoins sur ma formation et mon expérience médicales – et très conscient du fait que je ne suis pas un érudit en médecine, loin s'en faut, je me permets de considérer intuitivement l'ouvrage de Grof, *Pour une psychologie du futur*, comme l'un des livres de

médecine les plus importants du XX<sup>e</sup> siècle. La raison en est simple : j'ai l'intime conviction que l'ouverture considérable du champ de conscience que permet l'expérimentation personnelle d'états modifiés de conscience peut rendre à la médecine son humanisme profond, son cœur, ses lettres de noblesse, dispersés depuis bientôt deux siècles aux vents des sciences matérialistes et des marchands de chimie. Si l'on a « tué Dieu » au XIX<sup>e</sup> siècle, on a tué avec Lui le sens profond de la médecine, qui est pour moi d'œuvrer à la santé de chaque individu pour le bien-être de la communauté, en tenant compte d'une anthropologie fondamentale de l'être humain intégrant les trois dimensions : physique, psychique et spirituelle. La vision matérielle est insuffisante à comprendre et à résoudre les problèmes posés aux humains et aux médecins, chamans, guérisseurs et autres prêtres, qui ont pour charge de soulager la souffrance, non seulement physique, mais également psychique et spirituelle, de leurs congénères.

Ce qui a probablement transformé l'esprit véritablement scientifique, curieux et ouvert, en esprit scientiste étroit et soumis au dogme matérialiste, c'est la perte de sens. Ce désintérêt du sens et du symbole n'a fait que mécaniser une pseudo-réalité exclusivement matérielle au détriment d'une réalité plus complexe, et ô combien plus riche, qui entrelace matière et non-matière (information) en un tissu infini de possibilités créatives.

En raison de l'impact positif considérable des expériences d'états modifiés de conscience que j'ai pu observer sur mes nombreux stagiaires et patients depuis 1995, je peux affirmer que le seul fait de pouvoir donner du sens à la pathologie, à la maladie, aux conflits générateurs de blocages physiologiques ou énergétiques (informatifs), grâce aux éclairages donnés par l'inconscient corporel et psychique au cours de ces expériences, suffit la plupart du temps à permettre une recirculation d'énergie (d'information) qui laisse à notre « chair » psychosomatique la possibilité de « s'autoréparer ». Mais n'anticipons pas, nous développerons ce sujet ultérieurement et amplement dans ce livre.

En juin 1992, je rencontrai Stanislav Grof pour la première fois grâce à Marie Tora, psychothérapeute formée à la Respiration Holotropique et ayant été l'une des premières thérapeutes françaises à utiliser cette méthode, lors d'un séminaire de six

jours qu'elle avait organisé en France. J'ai donc pu découvrir et expérimenter la Respiration Holotropique avec son inventeur. Ma première expérience, de nature à la fois psychosomatique et spirituelle, voire mystique, fut tellement puissante qu'elle bouleversa de manière irréversible mon existence personnelle.

Elle me surprend concrètement le 2 juin à 7 h 30 du matin, au cours d'une méditation conçue pour nous préparer à l'expérience de Respiration Holotropique en nous intériorisant autant qu'il nous est possible. Et soudain, peur inexplicable, sensation de malaise, anxiété croissante, sensation d'étouffement, puis peur d'une mort imminente... Commence une crise de tétanie généralisée incluant les muscles du cou, du thorax, des membres, de l'abdomen, et aussi la bouche, devenue tellement étroite que j'ai l'impression de ne plus pouvoir inspirer l'air qui m'est nécessaire. J'ai terriblement peur de mourir, de perdre tout contrôle. Peut-être est-ce pour cela que je suis là ? J'ai juste le temps de penser aux paroles de Stan Grof « quoi qu'il arrive, faites confiance au processus ». Cette crise entraîne rapidement une perte de conscience totale, avec sensation de mourir étouffé, puis le sentiment très fort d'être en lutte pour la survie, dans un combat « à mort ». Après une décharge énergétique phénoménale, qui envoie promener cinq personnes affairées à me contenir, mon regard intérieur s'ouvre sur une lumière blanche et dorée d'une qualité extraordinaire, douce et non éblouissante, et c'est le repos dans l'extase. En émergeant lentement de l'expérience, je sens un incroyable battement dans ma poitrine, qui n'est ni cardiaque, ni respiratoire, mais une sorte d'énorme pulsation « énergétique », environ toutes les cinq secondes. Quelqu'un m'a pris dans les bras, et témoignera plus tard de ce phénomène, qu'elle a également ressenti. Je constate peu après que j'ai vécu une régénérescence complète sur le plan physique et psychologique, avec l'impression d'avoir retrouvé le corps tout neuf, sans tensions ni blocages, d'un petit enfant heureux, ressentant une paix intérieure et un équilibre profonds. Puis, sur le plan spirituel, c'est l'expérience bouleversante de l'Amour inconditionnel pendant cinq semaines. J'aime tout ce qui vit, les plantes, les rochers, les animaux, mes amis, mes ennemis, l'Univers entier, Dieu et le non-Dieu.

Ayant été saisi par le mystère, il me sembla ensuite que je pouvais parler d'une expérience mystique naturelle et d'un éveil (ou d'un réveil...) spirituel, niveau débutant.

Sur le plan professionnel, le changement d'orientation fut également radical, car il apparaissait d'emblée comme une évidence que je devais me former à cette méthode aux États-Unis avec son créateur. Une fois la décision prise, j'eus immédiatement une impression de soulagement profond, car c'était exactement cela que j'attendais depuis toujours, tant l'ouverture avait été radicale et transformatrice, tant cette démarche donnait pour moi son vrai sens à la médecine, à la psychologie, à la théologie, à l'anthropologie, aux sciences physiques, et à toute ma vie de manière générale. C'était enfin pour moi la réconciliation harmonieuse des contraires, l'union tant attendue du monde visible et du monde invisible, par une expérience vraiment personnelle et fondatrice. Et ce jour-là, ma vie a entièrement basculé dans une confiance indiscutable et irréversible dans l'existence d'une vie après la mort, en m'apprenant à situer l'existence humaine entre les deux expériences extrêmes que sont la naissance et la mort. Deux expériences bien réelles de mort et de renaissance. La première dans le sens de l'incarnation, pseudo-mort d'un être spirituel qui s'incarne dans la matière et le corps physique, et qui expérimente l'illusion d'être séparé de sa source divine ; expérience fondatrice de la « chair », au sens hébreu du mot, qui évoque l'ensemble psyché-soma. La seconde dans le sens de la désincarnation, mort réelle d'un corps physique, mais retour de la conscience-entité spirituelle à cette même source divine.

Je reçus ainsi la grâce d'une foi inébranlable dans tous les processus de transformation et de guérison qui jalonnent notre expérience humaine, une foi non confessionnelle, une foi mystique, ne pouvant s'expliquer par aucune sorte de rationalité. Il y avait eu reconnection authentique avec l'univers immatériel, avec le monde invisible, avec les forces archétypales et transcendantales qui constituent cet univers spirituel. Et un grand apaisement s'ensuivit.

En février 1995, dès mon retour de Californie, où je venais d'être certifié par Grof, nous avons écrit avec Marie, et dans un grand élan d'enthousiasme, le premier livre français sur le sujet,

ayant pour titre *La Respiration holotropique, vers une conscience élargie de soi-même et du monde*, paru au Souffle d'Or grâce à l'ouverture d'esprit remarquable d'Yves Michel, directeur de ces éditions. Stan Grof avait alors eu la gentillesse et la bienveillance active d'écrire pour ce livre une préface, que j'ai plaisir à restituer ici :

« Le présent ouvrage [*La Respiration Holotropique*] décrit d'une manière simple et accessible le processus de la Respiration Holotropique et explique clairement en quoi consiste le pouvoir de guérison des États non ordinaires de conscience (ENOC). Les ENOC sont caractérisés par des changements de perception spectaculaires au niveau sensoriel et au niveau émotionnel, par d'importantes manifestations psychosomatiques, et par de profondes modifications de la pensée et du comportement, dans le sens d'une libération, d'un épanouissement accru, d'une ouverture à soi-même et au monde environnant.

L'utilisation des ENOC dans un but de guérison psychosomatique est très ancienne, puisqu'elle date d'environ quarante mille ans et qu'elle fut le fondement d'un grand nombre de sociétés et de cultures aborigènes, qui passaient beaucoup de temps à explorer leur conscience et à se guérir de cette manière. Ces ENOC étaient utilisés lors de rituels initiatiques dans le cadre du chamanisme. Le fait que tant de cultures différentes, à travers le monde et l'histoire de l'humanité, aient considéré comme utile et efficace l'usage des ENOC suggère l'existence d'une sorte d'esprit primordial (*primal mind*), aspect fondamental de l'être humain, transcendant les races, les cultures et le temps. La psychiatrie et la psychologie traditionnelles ne considèrent pas les ENOC, à l'exception des rêves, comme sources potentielles de guérison ou d'information sur le psychisme humain, mais plutôt comme des phénomènes pathologiques qu'il convient de médicaliser en donnant des traitements psychopharmacologiques suppressifs. Le désintérêt et la méfiance de la psychiatrie pour les ENOC ont introduit progressivement une tendance à considérer comme pathologique tout phénomène qu'elle ne peut expliquer dans le cadre étroit des états ordinaires de conscience.

Quand nous sommes confrontés à des observations bouleversant nos concepts de base, nous avons le choix entre deux attitudes. La première consiste à rejeter les nouvelles observations sous le prétexte qu'elles sont incompatibles avec le système de pensée scientifique traditionnel. Cela implique que l'on puisse prétendre savoir de quoi est fait l'Univers, et dire avec certitude ce qui est possible et ce qui ne l'est pas. Avec ce genre d'attitude, il ne peut y avoir de surprises, mais il ne peut pas non plus y avoir le moindre progrès face à nombre de phénomènes totalement inexplicables. Dans ce contexte, tout chercheur proposant des faits et observations constituant un réel défi à la pensée traditionnelle est considéré comme un fraudeur, un mauvais scientifique, ou même comme une personne anormale sur le plan mental. De mon point de vue, cette approche n'a pas grand-chose à voir avec un esprit scientifique authentique.

La seconde attitude possible devant de telles observations, caractéristique d'une véritable recherche scientifique, serait plutôt faite d'excitation, de curiosité et d'intérêt devant des phénomènes nouveaux ou inhabituels, tout en gardant le maximum de sain esprit critique. Les plus grands progrès scientifiques se sont toujours produits lorsque le paradigme « en place » se trouvait sérieusement mis à l'épreuve. Au lieu de rejeter ou de ridiculiser des observations inédites, nous pouvons les considérer comme une opportunité intéressante d'apprendre quelque chose de nouveau, de nos propres recherches, puis de constater que nos observations correspondent à celles qui nous furent proposées. Arrivés à ce point, nous pouvons prendre conscience que les faits observés diffèrent notablement de tout ce que nous avons appris ainsi que des croyances fondamentales de la science occidentale. Il devient clair également que la science matérialiste a une vision incomplète et inadéquate de la réalité, et que ses idées concernant la nature de la conscience et les relations entre conscience et matière (en particulier le cerveau) doivent être radicalement révisées.

Il est réellement très important d'étudier les États non ordinaires de conscience en raison de leur extraordinaire potentiel thérapeutique, et parce qu'ils sont une source intarissable d'informations nouvelles et révolutionnaires sur la psyché, sur

la nature humaine et sur la nature de la réalité. De ce point de vue, la Respiration Holotropique, permettant d'obtenir très efficacement des ENOC, constitue une forme d'exploration de soi et de thérapie (au sens large) extrêmement prometteuse.

Puisse cet ouvrage – premier livre français sur ce sujet – guider dans les royaumes holotropiques tous ceux qui sont à la recherche d'eux-mêmes, et les aider à s'acheminer vers une conscience plus large de ce qu'ils sont et de ce qu'est l'Univers. » (Stanislav GROF, *Medical Doctor.*)

Aujourd'hui, en novembre 2008, après treize années de pratique professionnelle d'accompagnement de personnes en état modifié de conscience, se chiffrant en plusieurs centaines de sessions et environ trois mille participants, j'ai vraiment le plaisir de constater que mon enthousiasme n'a pas vieilli d'un iota, que ma motivation est restée entière, tant les résultats concrets de cette approche viennent encore aujourd'hui confirmer son bien-fondé. On peut également se dire que si les hommes continuent encore aujourd'hui à utiliser des techniques vieilles de quarante mille ans, c'est que ces techniques fonctionnent, c'est que « ça marche ! »

Si l'on dit que l'on reconnaît l'arbre à ses fruits, alors le nombre de guérisons somatiques, psychiques et spirituelles, auxquelles j'ai eu le privilège d'assister, permet de confirmer l'expérience – évidemment beaucoup plus importante – de Stanislav Grof. Je peux donc aussi fermement affirmer que cet outil me semble d'une valeur inestimable pour la médecine, la psychothérapie, la philosophie, l'anthropologie, l'ethnologie, la sociologie, et l'ouverture à la dimension spirituelle. Permettant d'expérimenter la réalité d'une manière plus complète en adjoignant l'expérience du monde invisible à celle du monde matériel et visible, cette approche nous donne à expérimenter et à sentir une vision réunifiée de l'expérience humaine, tendue entre une réalité limitée par la « chair » psychosomatique et une réalité complémentaire où temps et espace se dilatent jusqu'à l'infini. Dans cet espace-temps particulier, nous pouvons alors être en lien avec cet absolu que les hommes nomment parfois Dieu, parfois Wakan-Tanka le Grand Esprit, ou la Conscience

Absolue, l'Univers, le Vivant, l'Amour... peu importe le nom de Cela qui est au-dessus de tout nom...

Pourquoi encore un livre ? Aujourd'hui, en novembre 2008, le monde des médecines non conventionnelles, de la psychothérapie, du « développement personnel », du « travail sur soi », est en pleine effervescence. En effet, la multiplicité des techniques, l'accès à l'information par Internet, la facilité avec laquelle il est encore possible de se former rapidement, de se proclamer et de s'installer thérapeute, parfois après seulement quelques stages de formation, sont une difficulté supplémentaire pour celui qui cherche de l'aide dans un moment de crise ou de maladie, et qui est en souffrance, pour celui qui se cherche lui-même, ou pour celui qui est blessé par les effets dévastateurs de principes religieux mal interprétés et en recherche d'une spiritualité non asservie aux dogmes.

Que faire ? Entreprendre une psychanalyse, une psychothérapie de soutien ? Tenter une thérapie de groupe, participer à des stages de bioénergie ? Aller voir un « Gestaltiste », ou suivre une formation en PNL<sup>4</sup> ? Suivre des cours d'astrologie humaniste ou de numérologie ? Peut-être essayer le Reiki, le Taï-Chi, ou s'inscrire à des cours d'arts martiaux ? Oser l'expérience du *rebirth* ? L'Analyse Transactionnelle, l'Analyse Existentielle ? Tenter le Décodage Biologique des maladies pour déprogrammer nos conflits ? La Psychosynthèse d'Assagioli ? Les pratiques chamaniques, les rituels de guérison ? Les retraites spirituelles, la prière ? La méditation Vipassana ? Le symbolisme du corps ?

Toutes ces approches sont merveilleuses, intéressantes, intelligentes, efficaces, lorsque pratiquées par des thérapeutes accueillants, honnêtes et experts dans leur domaine. Que choisir ? Qu'est ce qui convient le mieux ? Quels sont les problèmes les plus urgents à résoudre ? L'angoisse du choix vient s'ajouter douloureusement aux déjà trop nombreuses angoisses existantes et existentielles... De plus, le monde de la psychothérapie, de la psychiatrie, et du soin en général, est en fait une incroyable jungle, proposant des solutions parfois radicalement différentes,

---

4. Programmation-neuro-linguistique

quand ce n'est pas opposées, pour résoudre un même problème. La médecine s'en tire un peu mieux, à force de protocoles et de références scientifiques, mais souvent dérape dans le non-sens beaucoup trop systématique du traitement « anti-symptômes », prisonnière d'un matérialisme scientifique outrancier, de dogmes érigés en lois universelles, de cloisonnements réducteurs, et prisonnière aussi parfois de son manque d'intérêt pour le sens profond et les causes premières des maladies...

Il arrive encore souvent qu'en psychothérapie, on soit persuadé qu'il faut comprendre le fonctionnement de la psyché, comprendre les symptômes, et trouver une technique permettant de refaire fonctionner la psyché comme elle le devrait. De plus, la croyance selon laquelle l'origine de tous les problèmes se trouve exclusivement liée à la vie postnatale est solidement ancrée, et l'on pense généralement qu'il est suffisant de travailler avec le « matériau » biographique de l'individu. Une certaine psychologie considère qu'il ne se passe rien d'important sur le plan psychologique avant et pendant la naissance. Selon Freud, le nouveau-né serait une *tabula rasa*, une ardoise propre et neuve ; ce que nous devenons ne serait fonction que de l'éducation et du noyau familial : problèmes œdipiens, comportements traumatisants particuliers, carences affectives et différents autres problèmes psychosexuels...

Comme le disait Stan Grof, imaginez quelqu'un qui désire résoudre un problème relationnel handicapant sa vie quotidienne et professionnelle, et qui irait consulter un comportementaliste, un analyste freudien, puis un thérapeute en bioénergie. Prenez ce même problème, soumettez-le à un thérapeute de l'école jungienne, lacanienne ou reichienne, et vous aurez des histoires et des interprétations très différentes... N'est-il pas surprenant que ces divergences ne dérangent personne ! Certains esprits trop timorés en quête de repères fixes, ou bien trop peu curieux, aiment à se convaincre que leur approche est sans doute la meilleure, et tout le monde serait offusqué que l'on ose proclamer que la psychologie n'est pas une science !

Des études ont été menées aux USA pour comparer les diverses formes de thérapies qui sont proposées. Bien qu'ayant été extrêmement difficiles à réaliser, elles apportent un certain nombre de conclusions, ayant plus à voir avec le « bon sens » qu'avec de savantes théories. Elles montrent que les résultats

obtenus n'ont souvent pas grand-chose à voir avec ce que le thérapeute pense être en train de faire. Elles mettent l'accent sur l'importance fondamentale des qualités d'accueil, d'amour, de contact humain, sur la nécessité du non-jugement, et sur l'acceptation inconditionnelle du client de la part du thérapeute. Bien évidemment, ces études tendent à confirmer que les bons thérapeutes, de n'importe quelle école de psychothérapie, ont de bons résultats, et que les mauvais thérapeutes, quelles que soient les méthodes employées, ont de mauvais résultats. Encore faudrait-il savoir ce que l'on entend par « résultats » dans le domaine de la psychothérapie !

Quoi qu'il en soit, le problème du choix de la thérapie reste entier et semble freiner un grand nombre de personnes ayant peur d'être manipulées, contrôlées ou canalisées de manière inappropriée. Dans une période de profonde détresse, on peut craindre à juste titre d'être pris en charge par un thérapeute un peu trop directif, à l'enthousiasme thérapeutique un peu trop invasif, ou bien d'être manipulé par un pseudo-maître à penser...

Dans cet état de difficulté à choisir ou bien à discerner, lorsque nous devons faire face à des problèmes de divergences théoriques et pratiques et à des craintes malheureusement justifiées, les états modifiés de conscience<sup>5</sup> nous proposent une alternative plutôt intéressante et radicale, car l'expérience personnelle de ces états montre clairement que chacun de nous a en lui un potentiel et une force d'autoguérison. Et cette force de guérison a une intelligence et une sagesse qui dépassent de loin celles de n'importe quel thérapeute et de n'importe quelle école de psychothérapie.

Les états modifiés de conscience sont le moyen de mobiliser cette force de guérison et d'ouverture à soi-même. Aujourd'hui, pour des personnes clairement motivées, nous pouvons disposer d'une méthode naturelle, simple et accessible à tous, qui permette de modifier l'état de conscience dans le sens d'un élargissement, créer un environnement sécurisant, puis encourager de

---

5. On parle également d'États non ordinaires de conscience, d'états de conscience élargis, d'états de conscience chamaniques, et d'états de transe.

façon inconditionnelle tout ce qui peut arriver, en faisant confiance et en acceptant que « l'intelligence » qui est en train d'opérer à ce moment-là soit bien supérieure à la nôtre.

En ce sens, nous sommes souvent amenés, en tant que thérapeutes transpersonnels, à encourager des événements ou des phénomènes avant même de les comprendre, et parfois sans les comprendre du tout... Ce qui ne manque pas de paraître choquant dans une civilisation et une culture où l'analyse et la compréhension des choses sont une attitude largement encouragée, une préoccupation dominante, voire un art de vivre. Cette civilisation excessivement matérialiste est aussi celle du culte de l'ego, du pouvoir, du contrôle et des assurances-vie... Dans ce contexte, proposer de faire confiance, d'accepter l'inacceptable, et parler de lâcher-prise et d'abandon, dans le courant qui nous emmène, prend des allures de subversion !

Comme nous le disions au début de cette introduction, il existe une pléthore de méthodes aussi intéressantes les unes que les autres pour se découvrir soi-même, tenter d'améliorer l'état du corps et du psychisme, s'ouvrir à un mode de vie plus épanouissant... Toutes ces méthodes sont de grande valeur, et chacune d'elles semble simplement correspondre au besoin particulier d'un moment particulier de notre existence. Les états non ordinaires de conscience se proposent à nous exactement de la même manière, à un moment où nous pouvons ressentir le besoin de nous engager dans un processus profond de changement et de transformation, de nous risquer dans des territoires inconnus, d'écouter notre voix intérieure, de laisser agir la force de guérison qui nous habite, de faire l'expérience de la confiance et du lâcher-prise libérateur.

Cet ouvrage est donc conçu pour répondre à une demande sans cesse croissante d'informations à propos des méthodes d'exploration de soi utilisant les états non ordinaires, ou états modifiés de conscience que nous venons d'évoquer. Il semble aujourd'hui utile de démystifier, voire de dédramatiser ces états, en particulier dans un monde culturel judéo-chrétien excessivement matérialiste et coupé de sa dimension mystique et spirituelle, donc éminemment coupable, et qui craint le jugement et la condamnation, étant profondément intoxiqué par les inter-

prétations faussées et perverses des pouvoirs religieux, que l'autonomie spirituelle met en péril.

Il est donc plus que jamais opportun d'en décrire les bienfaits. Si l'on reconnaît l'arbre à ses fruits, alors je peux affirmer que les états modifiés de conscience sont un arbre merveilleux, tant ses fruits sont beaux et bons. Ils sont la paix du cœur, l'intelligence et l'ouverture du cœur, l'amour, le pardon, l'inspiration, la créativité, l'énergie et le « oui » à la Vie.

De la paix intérieure de chacun dépend la paix du monde, et la paix de chacun découle en droite ligne de l'ouverture de sa conscience et de son cœur, ce qui est probablement la même chose. Or les états modifiés de conscience sont extrêmement pourvoyeurs d'expériences spirituelles et mystiques ; c'est la raison pour laquelle il est nécessaire aujourd'hui, plus que jamais, de favoriser leur emploi dans un cadre sécurisé, avec des personnes compétentes. Entendons bien que le mot « spirituel » concerne notre dimension la plus intime, la plus mystérieuse, et qu'il n'est pas ici question de religions organisées ou de dogmes religieux. Et lorsque nous acceptons de laisser notre cœur s'ouvrir à cette dimension de notre être, nous faisons l'expérience d'une vulnérabilité, qui est plus une sensibilité au réel, à soi, à l'autre, et au monde, qu'une faiblesse. Cette ouverture du cœur, qui nécessite le renoncement aux mécanismes de défense de l'ego, ouvre à tous les paradoxes spirituels en nous faisant expérimenter la douloureuse joie d'être au monde.

Ce livre pourra être lu par des personnes n'ayant jamais expérimenté ces états de conscience, aussi bien que par ceux qui ont fait cette expérience et voudraient en savoir davantage. Il intéressera aussi les thérapeutes ayant des clients pratiquant cette forme d'exploration de soi ou désireux de s'informer.

Nous n'essaierons pas de justifier certaines choses étonnantes pour les rendre plus crédibles. La « preuve » ultime de ce que nous avançons ne pourra être apportée que par l'expérience personnelle. Sans l'expérience, une bonne partie des faits que nous allons évoquer ici paraîtra vraiment incroyable. D'ailleurs, fondamentalement, la question de croire ou ne pas croire en quelque chose n'a aucun sens, car dès lors que nous faisons une expérience particulière, il n'est tout simplement pas possible de faire autrement que d'incorporer cette expérience à notre vision du monde.

Parmi les méthodes inductrices d'états non ordinaires de conscience, la Respiration Holotropique<sup>6</sup> de Stanislav Grof nous intéresse particulièrement pour de nombreuses raisons :

- Son caractère résolument non directif, pleinement respectueux des limites et des libertés de chacun.
- Son efficacité particulière à modifier l'état de conscience dans le sens de l'élargissement.
- L'atmosphère de confiance et de réelle sécurité dans laquelle les expériences se déroulent.
- Son universalité. Elle est accessible à tous, quels que soient la race, la culture, la profession, le niveau culturel, intellectuel ou l'âge. Elle ne requiert aucun talent particulier.
- La nature et la profonde humanité des concepts théoriques et philosophiques qui la sous-tendent.
- Sa faculté particulière de développer les qualités humaines de confiance, d'amour et de solidarité, ainsi que de respect et d'humilité par rapport au processus de la Vie, quelle que soit sa forme. Comme nous l'avons dit précédemment, les fruits habituels qui sont récoltés sont la paix du cœur, l'intelligence du cœur, l'ouverture du cœur, l'amour, le pardon, la réconciliation, l'inspiration, la créativité, l'énergie vitale et le « oui » à la Vie.
- L'élargissement illimité qu'elle peut nous donner de notre vision de nous-mêmes et du monde, à travers des expériences extraordinaires et profondément transformatrices tant au niveau physique et émotionnel que mental et spirituel.
- Elle constitue souvent un complément idéal pour diverses formes de psychothérapie à orientation verbale, comme la psychanalyse ou les thérapies cognitivo-comportementales, mais aussi pour toutes les approches psychocorporelles qui ne sont abordées qu'en état ordinaire de conscience. Elle est un extraordinaire catalyseur et complément de la thérapie EMDR<sup>7</sup> quand celle-ci bute sur un manque de

---

6. Holotropique signifie : « qui mène vers le Tout, vers une conscience élargie de soi-même et de l'Univers, vers la Complétude ».

7. Désensibilisation et retraitement des traumatismes par les mouvements oculaires – Voir le livre de David Servan-Schreiber, *Guérir*, le livre de Francine Shapiro, *Des yeux pour guérir*, et le site de DSS : [www.emdr-france.org](http://www.emdr-france.org)

ressenti corporel du patient et pour accueillir l'abréaction parfois radicale qui est nécessaire.

- Elle représente évidemment les origines fort respectables de la médecine de temps très anciens, puisque les hommes utilisent avec succès depuis au moins 40 000 ans les états modifiés de conscience dans un but de guérison. Elle est donc une médecine à part entière, qui vient harmonieusement s'articuler avec les pratiques médicales les plus modernes. Nous développerons cet aspect plus loin dans ce livre.
- Cette méthode s'avère particulièrement efficace pour travailler et aider des patients à se libérer d'addictions ou de dépendances de toutes sortes. Dans ce but, elle est déjà employée dans divers pays – Espagne, Angleterre, Roumanie, Bulgarie, Moldavie, Italie, Russie, République Tchèque – par des psychologues et des psychiatres qui n'hésitent pas à l'utiliser à l'hôpital.
- Et, *last but not least*, la Respiration Holotropique me semble constituer un outil de choix pour aider les personnes sous emprise sectaire à s'en libérer. Ses effets puissants sur l'estime de soi, la reconquête des responsabilités, et sur la restauration de la sensation d'être bien incarné ici et maintenant dans un corps et un psychisme personnels permettent aux personnes affaiblies psychiquement de retrouver leurs « marques » et de se libérer de l'emprise psychologique de pseudo-maîtres à penser dont le nombre ne cesse de croître. Des recherches cliniques pourraient être menées dans ce sens.

Cette méthode puissante d'exploration et de découverte de soi combine d'une manière particulière l'hyperventilation avec des musiques évocatrices spécifiques et un travail corporel focalisé. L'expérience se trouve complétée par une expression créative sous forme de dessins ou de peintures, ainsi qu'un partage de l'expérience en groupe, afin de permettre à chaque participant de la verbaliser, de la structurer et de mieux l'intégrer.

La pratique de la Respiration Holotropique repose sur la reconnaissance d'une nouvelle cartographie de la psyché découverte de façon expérimentale – il ne s'agit pas de spéculations théoriques – et décrite par Stanislav Grof dans ses nombreux

ouvrages. Celle-ci inclut, en plus du domaine biographique et de l'inconscient individuel décrits par Freud et ses successeurs, le domaine périnatal et le domaine transpersonnel, donc la notion d'inconscient collectif. Les phénomènes se rapportant à ces trois domaines sont considérés comme naturels et comme étant les constituants normaux du processus psychologique. Ils sont donc acceptés et encouragés sans discrimination.

Dans ce cadre conceptuel élargi, les états non ordinaires de conscience induits par la Respiration Holotropique, aussi bien que ceux survenant spontanément, mobilisent les forces de guérison de la psyché et du corps. Au fur et à mesure que le processus de guérison se déroule, cette sorte de « guérisseur intérieur » manifeste une sagesse thérapeutique et une intelligence qui transcendent radicalement les connaissances acquises par n'importe quel thérapeute, que celui-ci soit médecin, psychothérapeute, psychologue ou psychiatre.

Si la Respiration Holotropique a des effets thérapeutiques absolument remarquables, il ne convient pas pour autant de l'assimiler à une thérapie, car elle n'a aucun objectif spécifique. Bien qu'elle permette la survenue de transformations existentielles et psychosomatiques profondes et soit le cadre de guérisons parfois spectaculaires, elle ne cherche pas à favoriser un type d'expérience précis ou à guérir quelque chose en particulier. Elle est l'école de la confiance dans le pouvoir de guérison intrinsèque de la psyché, le *Inner Healer*<sup>8</sup> cher à Stanislav Grof. Il s'agit donc d'accepter le chemin qu'elle propose sans se fixer d'objectifs particuliers, et de garder une confiance totale dans le processus. Il appartiendra aux thérapeutes en Respiration Holotropique de savoir transmettre cette confiance ou de la redonner.

Plus qu'une thérapie, il est possible de considérer la Respiration Holotropique comme un authentique rituel initiatique permettant de transformer nos peurs en forces de vie, comme une méthode d'exploration de l'inconscient corporel et psychique, comme une méthode de méditation et d'introspection, comme une pratique de reconnection avec l'univers spirituel, ce mot étant employé au sens large, et ne désignant aucune forme de

---

8. *Inner Healer* : « guérisseur intérieur. »

religion particulière. En tant que telle, elle est chargée de révéler l'individu à lui-même, de lui apprendre la réalité des choses de l'Univers, en lui faisant sentir toutes les formes d'énergie qui le traversent, en le mettant en contact, à travers des symboles et des archétypes universels, avec les mystères de la mort et de la renaissance communs à tous les peuples et à toutes les traditions.

En posant les bases de la Respiration Holotropique, Stanislav Grof a recréé un lieu où le corps, la psychologie et le sacré se retrouvent enfin. En ce lieu peut naître la confiance dans le processus de mort-renaissance, qui permet d'accepter toutes les transformations. Ainsi, un minimum libérés de la peur de mourir, il nous est plus facile de vivre la vie pleinement, et d'écrire notre propre histoire...

C'est donc avec un esprit toujours enthousiaste et enrichi de mes propres expériences, donc encore plus profondément convaincu, que je présente aujourd'hui le fruit de mon travail, qui vient transformer l'ouvrage écrit avec Marie Tora en 1995 en un nouveau livre, dont le simple but est de continuer à inspirer confiance à ceux et celles qui ont un peu – ou très – peur des états modifiés de conscience et du grand lâcher-prise, et de renforcer encore la confiance de ceux et celles qui ont déjà fait l'expérience de ces états de manière spontanée ou dans un cadre thérapeutique. Si ce livre peut rassurer, laisser entrevoir et expérimenter qu'il est possible d'apprendre ou de réapprendre à faire confiance à la Vie, à se faire confiance, à faire confiance aux autres, alors son but aura amplement été atteint. Par ailleurs, il est important pour moi d'exprimer et de défendre l'idée selon laquelle la Respiration Holotropique, profondément ancrée dans des traditions chamaniques du fait que les états modifiés de conscience sont l'art de guérison le plus ancien du monde, résume de manière très concrète les origines réelles de la médecine. Je souhaite également montrer à quel point cette approche, que l'on pourrait dire « néo-chamanique » si l'expression n'était aussi inélégante, vient enrichir grandement les possibilités thérapeutiques qui sont aujourd'hui à notre disposition. Je développerai amplement ces différents aspects dans le chapitre 6.

Je souhaite préciser ici au lecteur que certains passages de ce livre reprennent des extraits parfois à peine remaniés de deux

ouvrages de Stanislav Grof, *Psychologie transpersonnelle* et *Les Nouvelles Dimensions de la conscience*. Pour des raisons évidentes liées à la clarté et à la densité du propos, il ne nous a pas semblé utile de modifier ces extraits, en particulier ceux qui concernent le potentiel de guérison des états non ordinaires de conscience et la description des expériences possibles (cf. chapitres concernés). L'auteur m'a personnellement autorisé à prélever dans ses ouvrages tout ce dont j'avais besoin afin de pouvoir offrir au lecteur une information aussi précise et aussi peu déformée que possible sur sa nouvelle cartographie de la psyché, et sur les principes qui sous-tendent la Respiration Holotropique. Je l'en remercie de nouveau avec gratitude.

Pour conclure cette introduction, je voudrais citer Mère Teresa, qui disait : « La plus grave des maladies n'est pas le SIDA, ou la tuberculose ; la plus grave des maladies est de se sentir seul et indésirable. » Je suis d'accord avec elle. Et c'est la raison pour laquelle je persiste et signe encore pour la Respiration Holotropique, méthode naturelle, sécurisée, et si prodigieusement efficace, qui peut permettre à chacun et chacune de retrouver en toute liberté et à son propre rythme l'amour de la vie, l'amour de soi et l'amour de l'autre.

Pour moi, l'Amour est la seule religion, le seul « miracle » permettant de se sentir « relié » à la Vie, à soi, à l'autre. Si d'aventure je me sentais seul, indésirable et indésiré, dans un corps douloureux et bloqué, et que l'on me présente un rituel d'ouverture du cœur et de la conscience qui fasse recirculer les énergies bloquées, physiques comme amoureuses, je crois que j'irais voir ce qui se passe et tenter l'expérience.

## Chapitre 1

### QUAND PASSE LE SOUFFLE

« Alors Jésus dit : Si un homme ne naît d'eau et d'Esprit, il ne peut entrer dans le royaume de Dieu. Et il ajoute : Le vent souffle où il veut, et tu en entends le bruit ; mais tu ne sais pas d'où il vient ni où il va. Il en est ainsi de quiconque est né de l'Esprit ».

Notre vie humaine s'inscrit dans le passage du souffle. Souffle divin, mystère de l'Esprit-Saint des chrétiens, du Grand-Esprit Wakan-Tanka des Amérindiens, du Prâna des hindous, du Pneuma des Grecs de l'Antiquité, du Ruah des hébreux.

Que ce souffle soit brisé ou se fasse ouragan, il ne cesse d'être en mouvement. Parce que la vie est mouvement, parce qu'elle nous invite sans cesse à passer d'un état à un autre.

La vie humaine est bipolaire par nature et, effectivement, nous vivons tout au long de notre vie l'alternance du souffle divin dans tous les domaines de notre existence. Il suffit de l'observer pour s'en convaincre aisément : jour/nuit, ordre/chaos, action/repos, plein/vide, anorexie-refus de recevoir la vie/boulimie-illusions de complétude, marée haute/marée basse, inspiration/expiration, diastole/systole, stress et surpression/dépression, joie/tristesse, extase/enstase, naissance/mort, mort/renaissance, séparation/réunion, masculin/féminin, dehors/dedans, parole/silence, doute/foi...

Nous devons donc fonctionner dans cette dualité, même si nous sommes programmés pour le retour à l'unité. Notre corps

ne porte-t-il pas le symbolisme de ce voyage en nous prêtant deux pieds et deux mains pour avancer et agir, mais une seule tête pour penser et un seul cœur pour aimer ? Tête et cœur physiques assument le paradoxe en acceptant même leur dualité intrinsèque : un cerveau droit pour le non-verbal, l'intuition, le diffus, le fonctionnement transpersonnel hors-espace temps, et un cerveau gauche pour le verbal, l'analyse rationnelle, la précision, la gestion du temps ; un cœur droit pour pomper vers les poumons un sang chargé de gaz carbonique, et un cœur gauche pour envoyer le sang fraîchement oxygéné vers les dizaines de milliers de milliards de cellules qui constituent notre corps physique.

N'est-il pas merveilleux que dans la langue française le mot *inspiration* désigne à la fois le mouvement d'entrée dans la vie et l'élément moteur de la création artistique ? Serait-ce encore un coup du vivant pour nous épater ? Il semblerait bien que ce soit le cas lorsqu'on lit la Genèse... Et n'est-il pas tout aussi merveilleux de constater que le mot *expiration* désigne le mouvement de sortie de la vie, le dernier souffle rendu (à qui ?) et désigne également l'élément freinant de la création et de l'action, puisqu'il accompagne le mouvement de relâchement, d'abandon, de détente ? Le diaphragme, muscle essentiel de la respiration, ne fait-il pas l'unité entre les énergies du bas du corps, sexuelles, reproductrices, digestives, instinctives, et les énergies plus subtiles du haut du corps qui sont affectives, liées à la communication, à l'expression, à l'intuition ?

Il semble que nous soyons fabriqués pour ce paradoxe unité/dualité à partir de cet Innommable que nous voulons à tout prix nommer et que nous appelons Dieu, la Vie, l'Amour, la Conscience Absolue, ou l'Esprit Universel, pour ne citer que quelques noms. Il paraît impossible, et inutile, d'énumérer tous les noms qui correspondent au besoin si humain de nommer le Créateur de l'Univers. L'homme paradoxal va même jusqu'à Lui donner pour nom « Celui qui est au-dessus de tout nom ». Et ne mesure-t-on pas la maturité et la sagesse spirituelle à la capacité d'accepter et d'intégrer les paradoxes ?

## Sur la vague

Suivant l'exemple des cultures indigènes du monde entier, il devrait être clair pour nous que la mort n'est pas le contraire de la vie, que vie et mort ne sont pas antagonistes. Ces cultures n'ont pas oublié que c'est la naissance qui vient s'opposer à la mort, et non la vie. Naissance et mort ne sont respectivement que le début et la fin de l'existence incarnée sur notre terre, et désignent plutôt deux formes d'expériences assez semblables – passage dans un tunnel pour accéder à la lumière –, l'une pour entrer dans la matière, l'autre pour en sortir. En naissant après les neuf mois de vie intra-utérine qui suivent notre conception, nous incarnons un projet unique d'aventure humaine dans la conscience. En mourant plus ou moins rassasiés d'années et d'expériences, nous désincarnons ce projet, laissant notre corps physique retourner à la terre sous forme de cendres ou de compost, et repartons pour de nouvelles aventures dans la conscience, dans un monde immatériel où l'on se plaît à penser – et à espérer – que l'Amour divin est la règle !

En évoquant la vie et la mort, notre passage sur terre m'évoque un peu l'art du surf, comme une longue et belle session sur les vagues successives de la respiration. Soulevés, portés par la mer (encore elle !), nous nous laissons entraîner par la vague, comme par l'inspiration qui soulève notre ventre, ou bien notre poitrine. Puis nous sommes apaisés et rassurés par le déferlement qui nous ramène à la côte, à la plage, sur notre terre-mère, comme nous sommes rassurés par l'expiration, qui permet le relâchement.

De l'action, nous passons au repos, de l'excitation, nous venons au calme, de hauts sommets rieurs nous descendons dans la plaine de nos mortelles angoisses, réalités de notre condition humaine. Chaque fois que nous allons dans les extrêmes de la vie émotionnelle, nous ne faisons que prendre notre élan pour aller visiter l'état émotionnel strictement opposé, ainsi est la vie duelle.

En naissant, nous faisons l'expérience pour la première fois de la respiration en prenant une (ou plutôt en étant pris d'une) profonde inspiration, souvent brûlante et douloureuse, qui vient marquer le passage d'une vie aquatique et symbiotique à une vie désormais aérienne et séparée. Serait-ce aussi à cause de ce

souvenir doublement douloureux – brûlure et séparation maternelle – que nous éprouvons tant de difficultés à respirer profondément lorsque nous sommes stressés, lorsque nous faisons un effort physique intense, lorsque nous nous concentrons sur quelque chose de difficile à exécuter, et d'une manière générale lorsque nous avons peur ?

Est-ce à cet endroit-là que s'inscrit dans notre psyché la peur de respirer pleinement, de vivre pleinement, et de mourir pleinement ?

Stanislav Grof nous a magistralement montré<sup>1</sup> l'impact considérable du processus de naissance sur le psychisme et sur le déroulement de toutes les crises existentielles ultérieures, ayant constaté que notre naissance constitue une sorte de prototype expérimental à partir duquel nous rejouons toutes les situations de grand changement qui surviennent dans notre vie. Visiter et revisiter en conscience notre histoire périnatale nous permettra de nous libérer du carcan mémoriel qui entrave notre action en la teintant trop fortement de dynamiques psychocorporelles plus ou moins pathogènes.

## Dans la spirale

Tant que dure le travail de dissolution progressive de l'ego, l'illusion-exaltation du « tout nouveau tout différent » peut alterner avec la conscience de passer et repasser encore par les mêmes problématiques corporelles et psychoaffectives. Mais vient le moment où l'on fait l'expérience consciente de la spirale, où ce symbole universel de la croissance vient nous hypnotiser, et aussi nous démontrer qu'en fait nous ne repassons jamais exactement par le même chemin, puisque chaque passage dans l'épreuve approfondit notre conscience de nous-mêmes et de la réalité. Et davantage conscients à chaque fois, nous portons un flambeau qui éclaire de mieux en mieux les profondeurs de notre inconscient, qui élargit encore notre conscience du monde, qui nous permet de descendre encore plus bas, pour remonter encore

---

1. Cf. *Pour une psychologie du futur*, de Stan Grof, Dervy.

plus haut, et ainsi de suite, comme l'indique la spirale, qui va s'élargissant.

Ce chemin hors du temps, exigeant courage et persévérance, nous plonge à chaque passage, à chaque cycle, dans les affres de l'angoisse à nous confronter à l'inconnu de nous-mêmes et à l'inconnu du monde. Mais il nous enrichit d'une vraie richesse, d'une richesse impérissable, de la gloire d'avoir vécu, d'avoir fait le bien, d'avoir cherché ce qui semble la seule Vérité qui vaille, qui est l'amour du monde et des hommes, et l'amour de la Vie. Et c'est bien tout ce que nous emporterons dans la mort, laissant là les pseudo-richesses comme l'argent, l'or, et tout ce qui s'ensuit...

## De la guerre à la paix

Aujourd'hui, si l'on connaît par l'expérience ce que nous évoquions au paragraphe précédent, on sait que le temps des querelles de « chapelles » personnelles doit être dépassé. Partout dans le monde, partout autour de nous, les systèmes de pensée, qu'ils soient d'ordre économique, social, politique, religieux, ou bien psychologique, montrent leur impuissance à sortir le monde de son immense violence et de son insatiable cupidité, malgré les efforts actifs et sincères de millions de personnes à travers le monde. Pire encore, dans notre civilisation, le besoin universel et légitime d'amour et de reconnaissance semble malheureusement se pervertir en quête égotique de pouvoirs toujours plus grands, et jette paradoxalement les hommes dans des conflits encore plus graves et plus destructeurs à long terme. Les progrès technologiques permettraient même aujourd'hui de détruire la Terre et ses habitants en quelques heures.

De plus, au cours des générations successives, il semble que nos parents et nos ancêtres – proches ou lointains – aient déjà expérimenté à peu près tout ce qu'il est possible de penser, de dire, de faire, ou de subir, en termes de guerre et en termes de paix. En clair, que nous l'admettions ou non, nous sommes tous issus d'une longue lignée d'hommes et de femmes ayant chassé, cueilli, cultivé, construit, soigné, souffert, aimé, et donné le meilleur d'eux-mêmes, mais ayant aussi convoité le bien d'autrui, volé, détruit, blessé, tué, haï, commis l'inceste, imposé ce qu'ils

avaient de pire, et fait souffrir les autres. Et c'est bien le spectacle qu'aujourd'hui encore nous avons sous les yeux.

L'histoire du monde semble donc mêler contradictoirement évolution et perpétuel recommencement. De fait, les parents continuent de transmettre à leurs enfants le pire comme le meilleur, au gré des circonstances, en un mouvement continu semblant se répéter sans cesse, et qui pourtant s'inscrit dans un processus d'évolution certain, du moins aux yeux de ceux qui prennent le temps de l'observation et du recul. Sommes-nous vraiment des enfants victimes ? Sommes-nous vraiment des parents coupables ?

Il y a encore et toujours urgence à créer et à promouvoir la paix. Et il semblerait que seul l'engagement personnel à changer d'attitude intérieure en conscience qu'on ne peut ni ne doit changer les autres puisse aboutir à un changement planétaire positif. Le message n'est bien sûr pas nouveau, puisqu'il fut répété inlassablement par des millions de sages au cours de l'histoire : « Trouve la Paix, et des milliers autour de toi trouveront la Paix », disait Séraphim de Sarov.

## Du personnel au transpersonnel

Freud, génial inventeur de la psychologie moderne, fut le fils d'une époque profondément matérialiste et athée, qui vit naître la psychiatrie moderne, abusivement médicalisée, car dominée par une médecine exclusivement préoccupée par le corps. Il avait compris et enseigné que l'homme se trouve embarqué dans deux sortes d'existences très différentes : le monde de la vie personnelle, qui est celui de ses désirs, et celui d'une vie qui le dépasse totalement, et qui ne tient pas compte de sa propre volonté.

Mais, sans doute insuffisamment conscient de l'influence de la naissance sur les choix existentiels de l'individu, Freud semble avoir conservé toute sa vie la vision noire et pessimiste d'un homme coincé entre un gigantesque réservoir de pulsions inconscientes qui ne demandent qu'à s'exprimer, et une instance de contrôle, qu'il nomma « surmoi », servant à filtrer ou réprimer ce qui cherche à émerger de ce réservoir. Pour Freud, il n'y avait d'inconscient qu'au niveau individuel, et sa psychologie ne concernait que l'histoire postnatale de l'individu, le

nouveau-né étant censé être vierge de tout traumatisme. Il parlait donc d'« inconscient individuel ».

De blessures psychiques en blessures psychiques, le « moi », ou conscience d'être au monde, se construit une sorte de faux-moi, nommé « *ego* », qui représente et cumule tous les mécanismes de défense mis en place par l'individu pour se protéger de la souffrance du manque d'amour. L'ego est donc pris en tenaille entre la montée à la conscience des pulsions inconscientes et un « surmoi » qui ne peut pas les accepter. De plus, la non-résolution par Freud de sa propre problématique de naissance semble aussi avoir limité au domaine de la sexualité sa vision des besoins primitifs de l'homme.

À ses débuts, Freud utilisa l'hypnose afin d'accéder à l'inconscient de ses patients. Ses conceptions initiales furent largement inspirées par un travail avec une patiente qui souffrait de graves symptômes d'hystérie, et qui, durant les séances d'hypnose, fit l'expérience d'états de conscience très profonds qui lui permirent de régresser dans son enfance et de revivre les diverses mémoires traumatiques sous-tendant ses troubles. Elle fut tellement soulagée par ces expériences que Freud recommanda comme traitement des névroses toute forme de travail permettant la libération émotionnelle des traumatismes anciens.

Plus tard, il changea radicalement de stratégie en délaissant l'expérience émotionnelle directe vécue en état non-ordinaire de conscience. Il insista davantage sur l'analyse intellectuelle et sur les fantasmes œdipiens, plutôt que sur le travail émotionnel et le revécu conscient des traumatismes réels. Rétrospectivement, il semble que ces choix ne furent pas très heureux, entraînant dans une mauvaise direction la psychothérapie occidentale pendant les cinquante ans qui suivirent. Si la thérapie verbale se montre utile par les enseignements qu'elle apporte sur le plan personnel et interpersonnel, et si elle permet d'améliorer les capacités de communication, elle se montre tout à fait inopérante vis-à-vis des blocages énergétiques et émotionnels, ainsi que des traumatismes qui sous-tendent de nombreux troubles émotionnels et psychosomatiques.

Suite à ces nouvelles orientations, pendant la première moitié du XX<sup>e</sup> siècle, la psychothérapie devint pratiquement synonyme d'échange verbal face à face et de psychanalyse sur le divan.

Contemporain et disciple de Freud, Carl Gustav Jung, ouvrant la psychologie freudienne au monde des archétypes et à la dimension mystique, contribua largement à réintégrer la psychologie dans une dimension plus large et correspondant davantage à la réalité humaine. Il développa la notion d'« inconscient collectif », rassemblant toutes les mémoires de l'humanité. Puis, dans les années cinquante, un groupe de psychiatres et de psychologues américains mené par Abraham Maslow, insatisfait par le comportementalisme et la psychanalyse, lança un mouvement révolutionnaire, la psychologie humaniste. En très peu de temps, ce mouvement devint très populaire et donna naissance à toute une gamme de thérapies fondées sur des principes entièrement nouveaux. Tandis que les psychothérapies traditionnelles utilisaient principalement des moyens verbaux et une analyse intellectuelle, ces nouvelles thérapies insistaient davantage sur l'expérience directe et l'expression des émotions. Elles proposaient diverses formes de travail corporel faisant partie intégrante du processus thérapeutique, par exemple la *gestalt-thérapie*. Mais les innovations les plus radicales résultèrent d'approches tellement puissantes qu'elles en venaient à modifier profondément l'état de conscience des patients, comme la thérapie psychédélique, la thérapie primale, le *rebirth* et quelques autres.

Dans cette période, au cours de sa recherche sur le potentiel curatif des substances psychédéliques dans le domaine de la psychopathologie, le psychiatre tchèque Stanislav Grof alla encore plus loin que Jung et tous ses successeurs. Conscient comme Jung de la nécessité incontournable pour l'homme d'accéder à sa dimension spirituelle, et conscient également de la nécessité d'être profondément enraciné pour prétendre à la moindre élévation, il descendit en ce lieu du sens de la vie qui se trouve au cœur de l'homme, là où celui-ci ne songe que rarement à se rendre, trop préoccupé à modifier ou à « améliorer », le monde extérieur. Il plongea encore plus profond dans les abysses de l'inconscient humain, dans cette *terra incognita* faite des racines, du limon, et de l'humus de toutes les histoires de ceux qui ont peuplé la terre depuis ses origines. Il explora le monde de la mythologie et des archétypes, celui des drames et des exploits physiques et psychologiques de l'homme, l'univers du corps qui

souffre et du corps qui jouit. Il poussa son exploration aux confins de la conscience humaine, et découvrit, au-delà des archétypes jungiens et des différentes mythologies, un univers illimité d'expériences possibles dans la conscience, qu'il nomma « expériences transpersonnelles ».

Pour Grof, le mot « transpersonnel » désignait les possibilités illimitées de la conscience à s'aventurer hors des territoires personnels limités par le corps et le moi-ego, et ouvrait donc un nouveau champ d'expériences dans des domaines très variés, comme la psychologie, la philosophie, l'anthropologie, la théologie, la métaphysique et la spiritualité, qui concernent tous la nature humaine et la nature de la réalité. Le terme lui-même de « transpersonnel » pourrait être considéré comme un simple équivalent du mot « spirituel », mais la charge portée par ce dernier sur le plan religieux peut lui faire préférer ce mot nouveau.

La dimension transpersonnelle est bien celle qui donne son sens à l'existence humaine, ce fil ténu qui relie la tête au cœur, la terre au ciel, et l'Homme à l'ensemble de la Création. Ce fil perce la terre et il est LA racine, notre racine. L'étymologie vient nous le rappeler avec réalisme : humus, humanité, humilité... Ce fil se perd en d'innombrables fils dans un ciel insondable, et nous relie à l'Infini, au-delà de la dualité de l'espace et du temps.

Quelques années plus tard, Maslow créa avec Stanislav Grof le mouvement de la psychologie transpersonnelle, qui enrichissait le mouvement humaniste d'une ouverture non dissimulée à la dimension spirituelle.

Dans les années quatre-vingt, alliant les plus récentes découvertes de la recherche moderne sur la conscience à des méthodes de guérison traditionnelles multimillénaires comme le chamanisme et le kriya yoga, Grof mit au point avec son épouse Christina une méthode facilitant l'accès à de profonds états de conscience par des moyens très simples et non pharmacologiques, une combinaison de respiration consciente, de musiques évocatrices, et de travail corporel.

Pour désigner cette sous-catégorie d'états de conscience particuliers, mais normaux et non pathologiques, Grof inventa le mot « holotropique », signifiant « aller vers la complétude, vers

la totalité, accéder à une vision élargie de la réalité ». Effectivement, les autres termes utilisés jusqu'alors ne lui semblaient plus suffisamment précis, le terme d'« état modifié de conscience » pouvant suggérer l'usage de quelque chose d'artificiel qui viendrait modifier le fonctionnement de la conscience, et le terme d'« états non ordinaires de conscience » étant trop imprécis, pouvant englober des états pathologiques comme le coma ou les états délirants induits par une pathologie organique.

La méthode inductrice d'états de conscience holotropiques fut donc naturellement nommée Respiration Holotropique.

L'induction d'états de conscience holotropiques est une pratique dont on retrouve les traces dès l'aube de l'humanité avec le chamanisme, qui est certainement le mode de guérison le plus ancien, et qui date probablement d'au moins 40 000 ans. Les moyens utilisés étaient très variés : le souffle (chez les hindous, les bouddhistes...), la danse des derviches tourneurs ou des lamas, le jeûne, la prière, l'isolation sensorielle, les substances psychédéliques (plantes hallucinogènes), etc.

Selon Grof, les états holotropiques révèlent une sorte d'« esprit primordial » de l'humanité, transcendant race, sexe, culture, et pays. On les utilisa dans toutes les cultures : chez les Égyptiens, les Grecs (par exemple dans les Mystères d'Eleusis), les soufis de l'Islam, les Esséniens (exercices respiratoires et immersion), dans différents types de yoga et de méditation hindous et bouddhistes, chez les chrétiens (exercices d'Ignace de Loyola), et dans bien d'autres traditions encore.

Ces états holotropiques semblent mettre en marche une sorte de « radar intérieur » faisant naturellement venir à la conscience les contenus de l'inconscient ayant la plus forte charge émotionnelle ou énergétique, ce que ne permettent pas les psychothérapies purement verbales. Les expériences associées aux états holotropiques couvrent ainsi tout le spectre des émotions et des sentiments humains, de sensations d'extase profonde à des épisodes de terreur, en passant par la colère, le désespoir, la culpabilité, et permettent d'accéder à une compréhension psychologique profonde de ce que nous sommes. Ainsi, il est possible, par exemple, de vivre des expériences extrasensorielles (télépathie, médiumnité), de découvrir ce qui semble pouvoir être interprété comme des mémoires de vies antérieures, de percevoir les sensations énergétiques des corps subtils, de comprendre

intuitivement des symboles universels, et bien sûr, d'avoir des éclairages extraordinaires sur des problématiques profondément enfouies dans l'inconscient.

Suivant une méthodologie scientifique parfaitement rigoureuse, Grof put également confirmer grâce aux états de conscience holotropiques ce qu'avaient découvert de nombreux successeurs de Freud, à savoir l'importance primordiale du traumatisme de naissance, donc du domaine « périnatal », vis-à-vis du psychisme. Il démontra de manière empirique que le vécu personnel du processus de naissance constitue une sorte de prototype de toutes les situations de crise que vivra l'individu ultérieurement, ce qu'en général la psychiatrie académique veut ignorer.

Nous développerons amplement dans ce livre les diverses implications de l'usage de ces états de conscience particuliers.

## De l'analyse au lâcher-prise

À l'instar de nombreux sages, qu'ils soient aborigènes, soufis, ou chrétiens, nous pouvons apprendre par une expérience personnelle que si la grâce de la foi n'est pas descendue dans le cœur de l'homme, le savoir fonctionne comme un substitut de cette foi, qu'il soit de nature intellectuelle, scientifique, livresque ou ésotérique. Je ne parle pas ici de foi chrétienne, musulmane ou hindoue, mais d'une confiance spirituelle, existentielle, et non religieuse. Le savoir siégeant dans l'intellect, cette connaissance relative de la réalité se révèle toujours tôt ou tard insuffisante, illusoire et inefficace, pour appréhender le mystère de l'existence, et apaiser notre inquiétude légitime.

Les connaissances, au sens de savoir, ne confèrent pas la paix intérieure de façon durable. De nombreux êtres très intelligents et très cultivés arrivent sans difficultés à être aussi malheureux que ceux qui ne savent rien, ou croient ne rien savoir. Il semblerait que seule l'expérience d'un abandon total et confiant à « plus grand que soi » peut apporter cette paix intérieure, qui pourrait bien être aujourd'hui la seule chose véritablement utile à la vie des hommes et des femmes sur notre planète, en dehors de l'eau, de la nourriture, et de l'amour partagé.

S'agit-il de continuer indéfiniment notre analyse de l'homme, de son psychisme, de son corps, et de tout l'univers qui nous entoure ? Ou bien s'agit-il de passer à autre chose et de nous laisser aller avec confiance à expérimenter, sans nécessairement chercher à le comprendre, un monde à l'insondable mystère ?

L'analyse semble concerner davantage le monde masculin, toujours préoccupé par le « faire », tandis que l'abandon à plus grand que soi semble plutôt l'affaire des femmes, davantage préoccupées par l'« être », et capables, elles, de laisser grandir un petit homme en leur propre sein sans se demander une seule fois « comment ça marche » ! Ne dit-on pas dans le monde juif que si les femmes sont dispensées de lire la Torah, c'est parce qu'elles sont spirituelles par nature ?

Dans une interview accordée en 2001 à la revue *Impact médecin hebdo*, Woody Allen vient également nous dire, après au moins trente ans de psychanalyse et de nombreux films consacrés à ce sujet, que « finalement, la psychanalyse n'aboutira jamais à une grande révélation de soi-même ».

Chesterton ne disait-il pas également que « la psychanalyse est une maladie qui se prend pour son remède » ? Nous avons souvent pu confirmer ces propos par l'observation clinique des expériences holotropiques. S'il semble juste de reconnaître que bien des personnes ont pu survivre à leurs traumatismes ou à leur mal-être grâce à la psychanalyse, il paraît juste aussi d'affirmer que lorsque l'intellect fait obstruction aux manifestations émotionnelles et au besoin de transcendance, il s'agit bien de survie, et non pas de vie. L'hyper-fonction mentale est bel et bien un mécanisme de défense contre un surcroît de souffrance qui fonctionne au maximum de sa puissance dans l'autisme et différentes formes de schizophrénie, lorsque cette hyper-fonction mentale finit par occulter la réalité. Le déni de la réalité factuelle, considéré comme un processus inconscient, n'en est que la forme réduite, correspondant à la mini-Maxi-Schizophrénie, ou m.M.S., décrite par C. Sabbah, qui a observé que dans un psychisme « normal », on peut retrouver chez à peu près tout le monde des « bandes de schizophrénie », qui sont petites (« mini »), mais dans lesquelles la déconnexion du réel est totale (« Maxi »). Il est toujours possible de vérifier ce fait.

Nous avons assisté de nombreuses personnes ayant parfois suivi pendant quinze années successives leur démarche

psychanalytique, et ne sachant toujours pas pourquoi en profondeur, elles étaient dépressives. En parfois une, souvent plusieurs, séance(s) de Respiration Holotropique, le corps peut livrer son terrible message et toutes les informations physiques et psychiques concernant l'événement : maltraitements physiques ou sexuelles complètement occultées dans l'inconscient, viol ou attouchements incestueux par le père ou par une autre personne référente (oncle, instituteur, médecin, prêtre, ami des parents, etc.), tentative de meurtre, rejet ou abandon par la mère ou le père, etc.

Il est pour nous très clair que notre corps possède en mémoire les plus infimes détails de tout ce qu'il a vécu, de la conception jusqu'à l'instant présent ; que ces informations soient contenues dans l'ADN ou bien sous forme immatérielle importe peu. Ce qui nous semble important, c'est d'avoir une confiance aveugle dans ce corps qui ne ment jamais.

À toutes fins objectives et utiles, précisons que, aujourd'hui, existe un large mouvement psychanalytique « transpersonnel » aux visées beaucoup plus larges que la psychanalyse freudienne ou lacanienne dont il était question plus haut, et qui tient compte du corps, des émotions, de l'abréaction, et de la dimension spirituelle de l'être.

## **Par la respiration**

Un travail puissant d'auto-exploration en profondeur utilisant les états modifiés de conscience et permettant un réel lâcher prise mental peut vraiment nous aider à passer d'une approche trop « cerveau gauche » du monde à une approche enfantine, plutôt « cerveau droit ».

« Merci, Père, d'avoir caché les mystères du monde aux sages et aux savants, et de les avoir révélés aux tout petits... », disait le Christ dans sa prière.

Passer d'une analyse mentale à l'abandon à plus grand que nous, c'est cesser de vouloir à tout prix comprendre le monde et accepter le mystère. Il s'agit donc bien d'entrer dans la vie mystique, au sens d'entrer dans le mystère de la relation personnelle au divin, ou au vivant, si l'on préfère, et donc passer d'une démarche personnelle à une démarche transpersonnelle.

Dans ce but, bien respirer est essentiel. Inspirer, c'est vouloir vraiment de la part d'air qui nous est donnée, c'est savoir que nous n'inspirons pas seulement un mélange d'oxygène, d'azote et de gaz rares, mais aussi une énergie de vie subtile, dont nous pouvons vouloir, ou que nous pouvons refuser. Il semble que nous soyons créés pour expérimenter la vie de façon libre, et nous pouvons à tout moment refuser ou accepter ce qu'elle nous offre. Nous pouvons nager contre les vagues, ou surfer avec elles.

Inspirer, c'est d'abord inspirer la vie avec confiance, puis inspirer confiance. C'est témoigner d'une certaine joie à être vivant. Que pouvons-nous faire de plus intelligent dans la vie que d'être heureux ? Qu'y a-t-il réellement de plus important ?

Inspirer la vie à fond permet d'être inspiré par la vie, de saisir au vol les synchronicités qui s'offrent à notre observation, de devenir intuitif. Et c'est à travers l'intuition que se font les vraies rencontres, pas par le calcul mental ! Respirer peut être si bon, si doux, si enivrant et si mystérieux ! Observons que trop de souffrances nous coupe la respiration, que nous bloquons celle-ci lors de trop-pleins de stress. Observons également que nous pouvons hyperventiler spontanément, comme dans la spasmodophilie, pour faire circuler de nouveau ce qui est bloqué. Ne pourrions-nous pas considérer ce mécanisme d'autoguérison comme un cadeau supplémentaire offert par la Vie ? Ne nous est-il pas ainsi montré que nous sommes programmés pour être libres, inspirés, intuitifs, pleins d'une énergie qui puisse circuler sans entraves ?

## **De la méfiance à la confiance**

Dans le domaine de la psychologie, certains êtres exceptionnels de nature très différente, si l'on songe à Milton Erickson, Carl Gustav Jung, Françoise Dolto ou Stan Grof, furent l'exemple d'une foi inébranlable dans le processus de « guérison » du corps et de la psyché, sachant nous montrer, à force de patience et de confiance, que rien n'est jamais désespéré, et que l'être humain abrite au plus profond de son cœur la mémoire ontologique de sa propre divinité. Mémoire filiale, ô combien rassurante !

Chez les consacrés à la vie mystique, certains saints européens comme François d'Assise, Thérèse de Lisieux, ou bien orientaux, comme Ramana Maharshi ou Amma, nous apprennent la même chose d'une manière encore plus radicale, dans un abandon total à la Providence divine. Je pense aussi aux aborigènes d'Australie<sup>2</sup> capables de partir pour une marche de quatre mois dans un désert aride sans emporter d'eau ni de provisions, totalement abandonnés, comme les oiseaux du ciel, à la Grâce de Dieu, à la Grâce de la Vie.

Être le témoin de cette qualité de foi, c'est recevoir quelque chose d'absolument essentiel, qui peut nous aider à passer, dépasser, outrepasser, trépasser, bref, à faire le passage...

---

2. Cf. Le livre extraordinaire de Marlo Morgan, *Message des hommes vrais au monde mutant*, Albin Michel. Livre-fiction ou livre-réalité, peu importe. Certains sentiront que la réelle réalité y est décrite.

## Chapitre 2

### SAGESSE INDIGÈNE ET RITUELS INITIATIQUES

« Mon élégance, ma noblesse, c'est "d'aller aux risques". »

Olivier de KERSAUSON

« Ceux qui vivent, ce sont ceux qui luttent,  
ce sont

Ceux dont un dessein ferme emplit l'âme et  
le front.

Ceux qui d'un haut destin gravissent l'âpre  
cime,

Ceux qui marchent pensifs, épris d'un but  
sublime,

Ayant devant les yeux, sans cesse, nuit et  
jour,

Ou quelque saint labeur, ou quelque grand  
amour. »

Victor HUGO

### **Peur de la mort et des changements**

En psychothérapie, l'expérience clinique montre de façon récurrente que, dès sa conception, l'être humain a besoin, pour se développer harmonieusement, d'amour, d'attention véritable, c'est-à-dire d'une présence authentique et totale, et d'un climat de sécurité. Ce sont là les conditions incontournables du déve-

loppement de sa capacité au désir, au choix, et à la prise de risques.

Il est plus que vraisemblable que, dans notre société de spectacle hypermédiatisée, la popularité croissante des émissions télévisées ayant pour objet les aventures extrêmes (des autres...) et les passions diverses (des autres...), vienne simplement répondre à l'incapacité grandissante et généralisée de vivre la vie, car vivre implique nécessairement le désir et le risque à chaque instant. Cela commence avec la naissance, et se poursuit avec l'apprentissage de la marche. L'enfant ne prend-il pas très tôt le risque de lâcher les genoux de sa maman pour aller vers l'objet de son désir ?

La société occidentale, devenue sécurisante à l'excès, rend difficile à l'homme cette recherche d'harmonie entre le risque, stimulant en lui-même, et la sécurité, visant à la détente et au repos. Or, avec trop de sécurité, nous n'avancions pas dans la vie pour le plaisir et la joie, mais pour seulement survivre entre nos propres balises, et survivre consiste bien, dans le contexte que nous évoquons, à faire passer au premier plan l'aspect matériel de la vie. Consommer toujours davantage, posséder toujours plus, et multiplier les « assurances-vie » médicales ou financières, constitue l'alternative la plus fréquemment utilisée pour se rassurer et fuir la réalité de la souffrance et de la mort. L'individu cherche ainsi à se protéger des incertitudes de la vie, de toutes ses peurs, en donnant la primauté au « matériel » qui est palpable, mesurable, durable, et avant tout rassurant. Pour certains, avoir des biens, de la culture et des diplômes, est surtout rassurant, avant même d'être utile. Notre société hyperinquiète fait tout son possible pour corriger les imperfections de la nature, qui, à son grand dam, présente quelques dangers, quelques risques, pour l'être humain « civilisé ». Pour cela, elle invente toutes sortes de vaccins (au propre comme au figuré), d'assurances-vie, et impose même toutes sortes de protections dont la principale fonction n'est finalement autre que de faire illusion. Car la nature est toujours la plus forte, frappant toujours là où on ne l'attend pas, continuant de créer de nouvelles maladies ou de nouveaux virus, dès que l'on croit l'adversaire vaincu.

En voyant l'homme tenter désespérément de lutter contre la mort, la Vie a bien de quoi rire ! Car elle sait qu'il perd sa vie en dépensant son temps et son énergie dans une lutte perdue

d'avance. *Mors certa, hora incerta...*<sup>1</sup> La mort est le seul événement de la vie dont nous puissions être certains. Seule l'heure est incertaine. Ne serait-ce pas l'acceptation de la mort qui permettrait de vivre pleinement, de prendre des risques, de dépasser les limites fixées et de construire notre dignité d'hommes et de femmes au jour le jour ? Inversement, n'est-ce pas la crainte des changements radicaux et des bouleversements qui fait régner un assistanat social et débilitant parfois aux multiples facettes, qui prône l'anesthésie des sentiments et des douleurs, et la répression quasi constante des états de crise ? Combien de fois me suis-je attristé en voyant certains confrères médecins prescrire des antidépresseurs dès les premières larmes de leur jeune patiente, qui vivait son premier chagrin d'amour ? Et rétrospectivement, quelle tristesse aussi de constater que mes études médicales ne me permettaient pas de penser autrement qu'en termes de suppression des symptômes, durant toute la période de mon exercice généraliste ! N'est ce pas cette même crainte qui nous fait cultiver systématiquement l'inquiétude vis-à-vis de l'avenir, et rechercher la sécurité à n'importe quel prix ?

Cet excès de sécurité, hissé au rang de valeur socio-culturelle, peut empêcher l'individu d'entrer dans l'effort et dans l'épreuve ; elle peut le décourager de prendre des risques et de repousser ses limites, de découvrir de nouveaux horizons, de nouveaux plaisirs et de nouvelles passions, d'être aux prises avec lui-même et d'être aux prises avec le monde.

Je repense ici à une conférence étonnante du Dr Michel Odent en 1982, lors de laquelle cet infatigable défenseur des processus naturels – naissance, nutrition – évoquait une étude menée par des chercheurs de plusieurs pays, qui souhaitait étudier l'incidence de l'usage du *monitoring*<sup>2</sup> sur les différents paramètres liés à l'accouchement. À la grande surprise des chercheurs, l'usage de cet appareil, ayant pour but préventif de surveiller la qualité des contractions et l'état cardio-vasculaire du fœtus, n'avait d'influence que sur un seul paramètre : il

---

1. *Ars Moriendi*, équivalent chrétien du Livre des morts égyptien ou tibétain.

2. Appareil servant à mesurer les contractions utérines et les battements du cœur du fœtus en salle d'accouchement.

augmentait le taux de césariennes ! Pourquoi ? Parce que l'observation extemporanée de la baisse de la fréquence cardiaque du fœtus durant la phase aiguë de l'accouchement engendrait une telle inquiétude chez le médecin, la sage-femme, et la mère, que le stress ainsi produit rendait ceux-ci beaucoup plus interventionnistes. D'intention louable, la technologie trouvait ici ses limites dans un processus où l'intervention humaine vient parfois pervertir le déroulement naturel des choses, démontrant la nécessité d'un fin discernement dans le choix des technologies, et qui ne soit pas dicté par la peur.

C'est dans un état d'esprit proche de cela que j'observe également un grand nombre de ceux qui se cherchent, et qui cherchent la sécurité à travers certaines pratiques spirituelles. Combien d'entre eux ne font que fuir le réel en s'isolant dans les hauteurs d'himalayas symboliques, méditant et se concentrant à l'écart du monde des humains ? Combien se rendent compte que les techniques qui leur sont apprises peuvent n'être parfois qu'une recherche illusoire qui les éloigne du réel ? Bien loin de moi l'idée de critiquer des pratiques aussi respectables, mais j'aime être conscient qu'elles peuvent aussi ne mener nulle part, si elles ne permettent à l'individu que de s'isoler davantage et de ne se sentir bien que tourné vers son petit « moi » bien-aimé (ou parfois mal-aimé).

Il me semble que c'est bien au-delà des pratiques spirituelles mises au service de l'ego que commence la véritable recherche du Soi. Et cette recherche passe nécessairement par l'observation non complaisante de ce que nous sommes en réalité. La recherche de notre essence véritable, de notre force intérieure, de notre esprit, se fait dans le face-à-face avec le Réel. Elle se fait donc aussi avec le monde d'« en bas », celui du physique, du corps, de l'incarné, de la réalité sociale, et avec celui de nos profondeurs inconscientes. Elle ne peut pas se faire uniquement dans la contemplation des hauteurs célestes, aussi plaisante soit-elle, ni en restant dans le monde de l'avoir, dans les satisfactions accumulées, ou dans des absolus qui ne sont que temporaires. Le chemin spirituel commence toujours par une longue descente...

J'aime cette parole de Judith G. Chelteff : « On peut vivre dans un relatif bonheur de surface sans jamais entrevoir les

profondeurs qui constituent l'être humain, sans jamais se pencher sur l'étonnante réalité sous-jacente. Cependant, pour constater que ce bonheur est temporaire et qu'il peut être menacé par un monde inconnu à l'intérieur de soi, il n'y a qu'à attendre. Alors attendons. Peut-être toute une vie. Peut-être des vies. Le Divin a tout son temps. Mais ce bonheur ne peut durer, parce qu'il est fabriqué par l'ego. Et l'ego ne peut rien établir qui soit durable, parce qu'il est mouvant et complexe, principalement constitué d'un monde d'émotions convulsives »...

Aussi longtemps qu'il y a peur du changement, de l'abandon aux forces de l'Univers, du lâcher prise complet, il n'est pas possible d'évoluer, de grandir, d'être libre. C'est l'état de souffrance. En résistant, en s'accrochant, en disant « non », il est juste impossible de ne pas souffrir. Tout procédé empêchant un être vivant de croître et de s'épanouir est générateur de douleurs et de souffrances.

### États de crise et transformation

Accepter le risque du changement, accepter le nouveau, c'est entrer en contact avec notre monde intérieur et élargir notre champ de conscience, notre connaissance de nous-mêmes.

Certaines expériences sont des déclics qui, par l'éveil des sens, ouvrent l'accès à cette connaissance de soi. Nous pouvons vivre un état d'extase devant un paysage ou un tableau extraordinaire, vivre une passion amoureuse, une extase sexuelle ou mystique, goûter un plat sublime ou écouter une musique particulière, en étant intensément et totalement dans l'instant présent, libres du poids du passé et des incertitudes du futur. Nous pouvons alors avoir ce sentiment d'être au-delà de nous-même, dans une dimension transpersonnelle, universelle, et sentir ce contact avec le plus profond de nous, dans un moment où la notion de temps et d'espace disparaît complètement, nous offrant l'étrange et merveilleuse impression que l'instant se confond avec l'éternité.

À l'opposé, quand nous refusons le changement, quand nous restons sourds aux appels de notre inconscient, une force, appelée par certains « Force Divine », nous amène à le faire par des procédés que nous ne comprenons pas toujours et dont le

but nous échappe. Nous parlons alors d'injustice, de catastrophe, de la cruauté des événements. C'est l'état de crise existentielle qui s'approche de nous inéluctablement, procédant d'une manière qui semble parfois interminable, selon les conceptions que nous avons du temps... Nous n'avons pas voulu cette crise, nous avons même cherché à l'éviter par tous les moyens, mais elle entre malgré tout dans notre vie sous les formes les plus variées. Du simple mal-être – « j'ai pourtant tout pour être heureux, mais je ne le suis pas ! » – à des situations apparemment plus difficiles, comme un deuil, une séparation, un divorce, une maladie, un accident ou la perte d'un emploi. Mais, ces apparentes catastrophes ne sont-elles pas là pour nous instruire ? Pour nous faire comprendre qu'il est nécessaire et urgent de quitter l'apparence pour la profondeur ? Pour nous faire admettre enfin que telle situation provoque de la rage et de la colère en nous et pas seulement, comme nous voudrions le laisser percevoir aux autres, de l'harmonie et de la bonne humeur ? Jung n'affirmait-il pas que tout ce que nous refoulons finit par se manifester sous forme de destin ?

Tous ces événements de notre vie sont porteurs de transformations profondes et de nouvelles manières de vivre. On peut le formuler, ne pas le formuler, ou le formuler autrement, cela reste une simple réalité. Ces événements nous poussent à trouver nos limites et nos propres valeurs, à chercher au fond de nous les motivations de nos actes, et à prendre de nouveaux risques. En cela nous pouvons considérer qu'ils sont véritablement initiatiques.

Dans son merveilleux livre *Ocean's Songs*, le célèbre navigateur Olivier de Kersauson confie : « C'était dangereux, mais j'ai passé le cap Horn cinq fois en multicoque. C'est ça qu'il fallait faire, c'est là qu'était le risque, le défi, le danger, mais aussi le progrès, l'aventure. C'est ça qui explique qu'on se batte, c'est ça qui donne de l'âme. [...] Mon élégance, ma noblesse, c'est "d'aller aux risques". [...] La mer, c'est le cœur du monde. Vouloir visiter les océans, c'est aller se frotter aux couleurs de l'absolu. »

## Cultures chamaniques et sagesse ancestrale

Nombreux sont ceux à travers le monde qui, aujourd'hui, ont bien conscience du fait que notre planète est en grand danger, parce que l'humanité s'est comportée de manière exagérément matérialiste, égocentrique, imprévoyante, et irrespectueuse de la nature et des autres êtres, et chacun sait aussi que l'homme occidental de race blanche est éminemment responsable de l'immense destruction des ressources naturelles, matérielles autant que spirituelles, qui se poursuit sous nos yeux aujourd'hui.

Il s'avère de plus en plus vital aujourd'hui de prendre soin de notre « maison extérieure », de notre environnement matériel et naturel, dans lesquels nous menons notre vie quotidienne, mais il est tout autant nécessaire de prendre soin de notre « maison intérieure », de notre vie intérieure, de notre conscience d'être au monde, d'être heureux et libres, ou bien esclaves de nos attachements et perdus entre passé et futur. La plupart des gens, dans notre civilisation moderne, ne ressentent pas la relation qui existe entre ces deux mondes, intérieur et extérieur, mais les peuples indigènes, qui sont restés profondément enracinés dans la terre, qui n'ont jamais perdu leurs liens avec le monde invisible, et dont la culture remonte à des milliers d'années, trouvent cet état de fait particulièrement triste et incompréhensible.

Selon Angeles Arrien, anthropologue américaine d'origine basque, nous devons aujourd'hui nous tourner vers les peuples indigènes pour savoir comment prendre soin de la terre, comme si elle venait de naître. Leur sagesse universelle, éprouvée par les millénaires, peut nous aider à rétablir l'équilibre dans notre propre nature humaine, dans notre « maison intérieure », tout autant que dans notre environnement naturel. Elle nous dit à peu près ceci : « Notre monde actuel consiste en fait en quatre mondes :

- le premier monde des pays hautement industrialisés ;
- le deuxième monde des nations de l'ex-bloc socialo-communiste ;
- le troisième monde des pays en voie de développement ;
- le quatrième monde, nom donné aux peuples indigènes

descendant de la population d'un pays aborigène, qui sont aujourd'hui plus ou moins privés de leurs droits et de leurs richesses sur leurs propres territoires.

Les différences entre ces quatre mondes très différents sont faciles à observer ; les trois premiers mondes pensent que la terre appartient aux hommes, tandis que le quatrième croit au contraire que ce sont les hommes qui appartiennent à la terre. Nous vivons donc une époque qui appelle un « nouvel ordre mondial », qui pourra être établi lorsque les quatre mondes auront créé un pont qui soit générateur de paix. Ce pont se trouvera là où les relations vitales nécessaires à la survie s'établiront dans l'interdépendance, la communication respectueuse, et l'influence mutuelle ».

Il est très clair que nous devons reconsidérer nos priorités, et pour rester, ou redevenir, intègres, nous devons reconnaître que nos choix ont des conséquences intrinsèques, et que ces conséquences ne sont pas le fait d'une autorité extérieure.

Les cultures indigènes n'ont jamais oublié que la seule constante est le changement, et que le principe d'interdépendance est essentiel à la survie. Dans les sociétés tribales, chefs, hommes-médecine ou femmes-médecine, chamans, visionnaires et enseignants, sont considérés comme des « maîtres du changement », parce qu'ils savent se servir de la sagesse ancestrale et de la nature pour participer activement et positivement aux changements et aux différentes transitions qui se produisent de toute manière tout au long de la vie humaine – puberté, règles, adolescence, âge adulte, mariage, décès. Au contraire en Occident, nous ignorons ou nions souvent les processus vitaux naturels, étant coupés de nos racines mythologiques. Le renouveau nécessite donc un retour aux sources fondamentales, là où les mythes individuels et culturels se sont forgés, à savoir dans la psyché humaine.

En écoutant les peuples autochtones nous écoutons notre propre passé, et pouvons ainsi retrouver nos racines. Angeles Arrien a montré par son extraordinaire travail transculturel que toutes les traditions chamaniques se fondent sur le pouvoir de quatre archétypes intérieurs, qui ne sont autres que des schémas directeurs du comportement humain, et qui se trouvent présents

dans toutes les structures fondamentales des sociétés à travers le monde. Ces archétypes ont pour intérêt de nous permettre de vivre d'une manière équilibrée et en harmonie avec notre environnement et notre nature profonde.

Ce sont les archétypes du *Guerrier*, du *Guérisseur*, du *Visionnaire*, et de l'*Instructeur*. Et du fait qu'ils puisent leurs caractéristiques particulières aux racines mythiques les plus profondes de l'humanité, nous pouvons aujourd'hui, nous aussi, emprunter ces voies de sagesse, et commencer à nous réunifier intérieurement, et à réunifier notre monde fragmenté.

Angeles Arrien nomme « Quadruple Voie » les quatre principes suivants :

- *s'exposer et choisir d'être vraiment présent*. C'est apprendre à assumer qui l'on est, à être bien avec soi-même dans la solitude et dans le silence, afin d'être présent à soi-même avant de s'exposer aux autres. Il s'agit d'accéder aux ressources humaines de puissance, de présence, et de communication. C'est la voie du *Guerrier* ;
- *être attentif à ce qui a du cœur et du sens*. C'est apprendre à écouter, à s'effacer, à se faire canal d'énergie et d'information, pour accéder aux ressources humaines de reconnaissance, de validation, de gratitude, et d'amour. C'est la voie du *Guérisseur* ;
- *dire la vérité sans blâmer ni juger*, nous donne accès aux ressources humaines d'authenticité, de discernement, et d'intuition. C'est la voie du *Visionnaire* ;
- *être ouvert à l'imprévu de ce qui se révèle, plutôt que dépendant du résultat*. L'ouverture d'esprit et le détachement nous aident à retrouver l'objectivité et la sagesse. C'est la voie de l'*Instructeur*.

Lorsque nous comprenons ces expériences universelles, nous sommes davantage capables de respecter les différentes manières dont les autres s'expriment, plus à même de nous connaître et de comprendre ce qui en nous doit changer, et plus à même de prendre les décisions qui permettent ce changement. Et il me paraît nécessaire d'insister sur le fait suivant : ces archétypes, restant fondés sur des traditions chamaniques multimillénaires, sont véritablement universels et applicables à toute l'humanité,

quels que soient le contexte, les structures, les différentes pratiques, la culture, ou bien la race.

Dans notre société, nous exprimons la voie du *Guerrier* par notre capacité à diriger, la voie du *Guérisseur* par nos comportements vis-à-vis de la santé et de l'environnement, la voie du *Visionnaire* par notre créativité et notre capacité à intégrer nos rêves et nos visions dans le monde, et la voie de l'*Instructeur* par une communication constructive et notre talent d'informateur.

Dans de nombreuses traditions chamaniques, une santé optimale s'exprime par l'égalité entre ces archétypes. Cependant, cet équilibre est loin d'être une réalité pour la plupart, car nous avons en général tendance à surexprimer un domaine au détriment des autres.

C'est pourquoi toute démarche permettant de développer en nous ces archétypes actifs est la bienvenue<sup>3</sup>. Les cultures indigènes peuvent nous réapprendre à écouter les messages du corps, de l'âme, et du monde spirituel (selon les traditions, les « esprits », les « dieux »...), et le dénominateur commun à toutes les pratiques permettant cette large écoute est l'usage d'états non ordinaires de conscience, ou états modifiés de conscience, que l'on peut également nommer états de transe ou états holotropiques.

## Initiation et rites de passage

L'initiation est en fait un rituel introduisant l'individu à une qualité de vie et à un genre différents de ceux qu'il connaît déjà. C'est une possibilité pour l'homme de passer d'un état naturel premier à un univers agrandi où l'autre face de la réalité se trouve révélée. Dans les sociétés traditionnelles, les rites de passage décrits par les anthropologues sont de puissants rituels d'initiation pratiqués lors d'importantes périodes de transition biologique et/ou sociale, telles la naissance d'un enfant, la circoncision, la puberté, le mariage. En elles-mêmes, ces périodes sont porteuses d'éventuelles crises existentielles telles que nous les nommons en Occident.

---

3. Voir en annexe les possibilités de formations.

C'est la sagesse de ces peuples d'avoir compris l'importance symbolique fondamentale de ce qui se joue pour l'individu à ce moment précis de sa vie, de savoir le mettre en contact avec ses propres limites, avec ses peurs, puis de l'aider à les dépasser, à les transcender. C'est par ce dépassement qu'il parviendra alors à se rapprocher de son être profond et à passer, le mieux possible, d'un état premier à un autre état, enrichi d'une plus grande conscience de ce qu'il est réellement. C'est, par exemple, ce qui pourra se passer lors du passage de l'état d'enfant pubère à l'état d'adulte.

Les rites de passage sont donc pratiqués non pas pour mûrir l'individu de façon artificielle, sans respecter son rythme personnel d'évolution, mais pour le mettre en contact avec sa propre réalité, avec la réalité non ordinaire, et avec sa dimension spirituelle. Les périodes de transition dont nous parlions plus haut sont comme des portes que l'individu peut ouvrir ou laisser fermées, mais qui se trouvent déverrouillées à ce moment précis de son existence. L'encourager à les franchir est une manière de lui proposer d'élargir sa vision du monde et de lui-même, et de répondre à quelques questions fondamentales, à la mesure de son niveau de conscience et de compréhension.

Ces rituels se déroulent selon un schéma non seulement adapté à la mythologie et au symbolisme particulier au groupe, mais aussi respectueux d'une symbolique universelle, commune à tous les peuples et à toutes les cultures, celle de la naissance et de la transformation, autrement dit, celle de la mort-renaissance.

## La Respiration Holotropique

La Respiration Holotropique, issue de très anciennes traditions – notamment traditions chamaniques et Kriya Yoga – et des travaux menés depuis les années soixante par le Dr Stanislav Grof sur la psyché humaine et les états non ordinaires de conscience, s'offre à nous aujourd'hui comme une forme de rituel initiatique au pouvoir transformateur extrêmement puissant et parfaitement adapté à nos mentalités et à notre culture occidentale. Elle combine d'une manière harmonieuse respiration et musique de façon à modifier l'état de conscience. À partir

de cet état modifié de conscience, et dans une attitude d'abandon et de confiance, un véritable voyage initiatique intérieur peut être entrepris, à la découverte de soi, dans le champ d'expérience illimité que nous offre la Vie.

Comme nous l'avons dit, ce parcours initiatique met l'individu face à lui-même, lui fait découvrir ses limites et sa « nudité » vulnérable, la toute puissance de son mental, ses blocages corporels et psychologiques, puis lui apprend la justesse, l'humilité, développe ses qualités de cœur, ses fonctions intellectuelles, et surtout, lui apprend à être présent et attentif à lui-même et à se faire confiance, qualités indispensables pour être en relation avec la Vie et avec les autres.

La confiance et l'abandon à quelque chose de plus grand que soi est le principe fondamental de toute initiation. C'est alors considérer la foi comme l'élan vital qui nous conduit au niveau spirituel, en nous laissant libres de toute adhésion à une croyance ou à une religion. Cette foi est le seul point d'ancrage, bien qu'immatériel, qui nous permette d'évoluer entre le haut et le bas, entre le conscient et l'inconscient. Elle est le seul point d'attache de celui qui s'encorde pour se laisser descendre dans ses profondeurs, la seule lumière dont nous disposons pour nous guider dans nos propres ténèbres. Elle est très précisément cette confiance absolue qui nous permet de nous laisser guider par cette forme d'énergie que l'on peut appeler le « guérisseur intérieur », Dieu, le Grand Esprit... selon ce qui parle à chacun. C'est cette confiance qui nous fait accepter ce qui se manifeste dans le corps, et qui nous fait accueillir la joie, le plaisir et l'extase, autant que la confrontation aux choses du passé, aux blocages émotionnels, à notre propre violence... Et cette confrontation est libératrice.

C'est le rôle naturel des états modifiés de conscience, que la Respiration Holotropique permet d'expérimenter en toute sécurité, de nous relier à nous-même, de réveiller nos potentiels endormis, de libérer toutes les formes d'énergie cachées ou bloquées en nous, afin que nous puissions véritablement découvrir notre nature profonde d'êtres matériels et spirituels, et enfin accepter en nous l'union sacrée du Masculin et du Féminin, du Père Divin et de la Mère Divine, de Shiva et Shakti, de l'Ombre et de la Lumière...

N'est-il pas merveilleux de savoir qu'en hébreu le mot *El Shaddai*, malheureusement traduit par « le Dieu Tout-Puissant » qui en limite l'acception et la portée, désigne en fait la montagne, et également le sein maternel ? Montagne d'où, bien sûr, coule la source indispensable permettant d'étancher notre soif. Sein maternel, d'où s'écoule l'indispensable lait qui permet d'assouvir notre faim. *El Shaddai* pourrait donc se traduire en fait par « Le Tout-Aimant, Le Tout-Nourricier ». Eau qui reflète nos profondeurs émotionnelles, lait qui nous tire vers la lumière blanche et pure d'un Amour maternel et paternel ne faisant plus qu'Un.

## Chapitre 3

### LE POTENTIEL DE GUÉRISON DES ÉTATS MODIFIÉS DE CONSCIENCE

« Il nous reste à chercher ensemble la vérité comme une chose qui n'est encore connue ni des uns ni des autres, car c'est seulement alors que nous pouvons la chercher avec amour et sérénité, si nous n'avons pas l'audacieuse prétention de l'avoir déjà découverte et de la posséder définitivement. »

Saint AUGUSTIN  
(*Contra Epistolam Manichaei*, ch. 3)

« Dans l'infime, vous avez l'immense. La contemplation vous donne ce que l'information ne vous donnera jamais. »

Christian BOBIN

### Caractéristiques des états modifiés de conscience

La Respiration Holotropique, comme son nom l'indique, est fondée sur l'utilisation de la respiration. Comme toutes les techniques respiratoires, elle est un outil extrêmement puissant permettant à tout être humain l'accès à des états non ordinaires de conscience, plus souvent nommés états modifiés de conscience. Mais le terme « modifié » pouvant suggérer une action extérieure venant modifier l'état de conscience, il

serait théoriquement préférable d'utiliser le terme plus générique de « non ordinaire ».

Les états non ordinaires de conscience peuvent se définir par rapport aux états ordinaires de conscience dans lesquels tout être humain se trouve être la plupart du temps. Ces états sont ceux qui nous permettent de travailler, de nous promener, d'étudier, d'écrire des lettres, de jouer, de faire la cuisine ou de conduire une voiture. Dans ces états, nous avons affaire au monde matériel et à d'autres êtres humains se trouvant dans le même état de conscience ; nous connaissons nos limites physiques, nos besoins, nous savons qui nous sommes et où nous habitons, nous connaissons les principes de notre éducation et les principales croyances de la société dans laquelle nous vivons. Les états ordinaires de conscience nous permettent d'évoluer dans le monde de la matière. Cette partie du monde est mesurable, quantifiable et dépendante du temps. Tout y a une durée de vie particulière et définie.

Par opposition, les états non-ordinaires de conscience peuvent nous permettre d'évoluer dans le monde de l'Esprit, et d'élargir considérablement la perception que nous avons de l'être humain et de l'univers. Nous faisons au moins deux fois par jour l'expérience de ces états particuliers. Au moment de l'endormissement et au moment du réveil, entre veille et sommeil, se trouve l'espace privilégié où nous pouvons avoir des rêves, des visions particulières et des perceptions particulières. Certaines techniques, comme la relaxation, la sophrologie, l'hypnose, certaines situations d'intense concentration, la méditation, l'expérience d'être saisi par la sublime beauté d'un paysage, d'un coucher de soleil, d'un feu, ou du visage de l'être aimé, ainsi que l'accouchement et l'orgasme sexuel, peuvent aussi permettre de faire l'expérience d'états non ordinaires de conscience.

Ces états particuliers augmentent notre perception d'union avec les autres êtres humains et le monde, et peuvent nous aider à trouver le sens qui manque à notre vie. Dans ces états non-ordinaires, le temps n'a plus cours. Il n'est plus rien de mesurable ni de quantifiable. Chacun a pu faire l'expérience d'un état de concentration intense, ou d'une situation vécue particulièrement intensément, et constater qu'il avait perdu la notion du temps. On pourrait dire que le monde de l'Esprit est régi par la notion d'espace et d'infini, et qu'il est indépendant du

temps linéaire. Chacun connaît ces relations particulières avec une personne aimée, mais que l'on ne peut voir souvent. Lorsque la relation est une relation d'esprit et de cœur, le temps n'existe pas. On peut se rencontrer longtemps après s'être vu pour la dernière fois, et avoir l'impression véritable qu'il ne s'est pas passé de temps, du moins que le temps n'est pas linéaire dans ce cadre précis.

Les états non ordinaires de conscience sont parfaitement normaux et d'une extrême importance dans notre fonctionnement d'êtres humains. Ils sont l'indispensable complément des états ordinaires, tout comme l'esprit est l'indispensable complément de la matière. Il est intéressant de constater que la respiration, moyen privilégié d'entrer dans un état non ordinaire de conscience, peut être considérée comme une interface entre réalité ordinaire et réalité non ordinaire. Exactement de la même manière, au niveau matériel, la membrane alvéolo-capillaire des alvéoles pulmonaires est l'interface entre le milieu extérieur, aérien, désordonné, illimité, et le milieu intérieur, le sang, matériellement ordonné et limité. On peut observer aussi que l'organe permettant la respiration, et qui est le diaphragme, est situé exactement au milieu du corps, séparant les centres énergétiques connus sous le nom de chakras en chakras inférieurs, concernant davantage le monde de la matière et des instincts – digestion, absorption, sexualité, émotions fondamentales –, et en chakras supérieurs, concernant davantage le monde subtil des affects, de la communication, de l'intuition et de l'ouverture spirituelle.

Les états non ordinaires de conscience sont caractérisés par une modification spectaculaire des perceptions sensorielles, par des émotions intenses et souvent inhabituelles, par des changements profonds de processus de pensée, et aussi par une grande variété de manifestations psychosomatiques. Les fonctions intellectuelles sont absolument intactes, ainsi que la mémoire. L'individu sait qui il est, le temps qu'il fait, peut décliner son identité et sait très bien où il se trouve. Le contenu des expériences peut être spirituel ou mystique : expériences de mort et de renaissance, sentiments d'unité avec la nature, avec ce que nous nommons Dieu, la Conscience Absolue, le Vivant, l'Univers. À travers les états non ordinaires de conscience, nous pouvons expérimenter un grand nombre de situations décrites durant des

siècles de littérature mystique. Nous pouvons entrevoir des paysages ou des scènes de la mythologie, avoir des visions d'archétypes, et avoir de toutes ces expériences une impression saisissante de vécu bien réel.

Les états non-ordinaires de conscience transcendent nos sentiments habituels de limitation : transcendance de l'espace et du temps, transcendance de ce qui sépare étroitement matière et énergie, transcendance des distinctions entre la partie et le tout.

Ces états peuvent être induits naturellement par des pratiques très variées. Pratiques spirituelles, bien sûr, comme la méditation, les exercices de concentration, la respiration (*Pranayama* du Yoga), des séquences de mouvements précis que l'on peut trouver dans le Yoga, les pratiques Zen, le Vajrayâna tibétain, le soufisme ou la cabbale.

Nous trouvons aussi dans de nombreuses cultures très anciennes un certain nombre de techniques additionnelles, combinant le chant, la psalmodie ou la récitation de mantras, la respiration, le tambourinage, la danse, le jeûne, l'isolation sociale et sensorielle, la douleur physique extrême et bien d'autres encore. Un grand nombre de cultures ont utilisé, et utilisent encore, de puissantes drogues psychoactives issues de certaines plantes : peyotl (cactus américain), psilocybe (champignon sacré), cannabis (et ses dérivés : haschisch, bhang), ayahuasca (liane issue de la jungle amazonienne), pour n'en citer que quelques-unes<sup>1</sup>.

Dans le monde moderne, l'isolation sensorielle, l'hypnose, certaines approches psychocorporelles, et la Respiration Holotropique sont des moyens permettant de parvenir à ces états non-ordinaires. Sur le plan de la pharmacopée, nous disposons d'extraits de plantes (cannabis, peyotl) ou de substances psychédéliques synthétisées en laboratoire et particulièrement puissantes (*LSD 25*, ecstasy). Il est très clair que ces substances peuvent s'avérer extrêmement dangereuses si elles sont utilisées de façon « sauvage », étant donné le spectre illimité d'expériences possibles dans la conscience. Leur usage nécessite une très grande motivation pour l'auto-exploration, un guide

---

1. Voir le film de Jan Kounen, *D'autres mondes*, disponible en DVD.

expérimenté et sûr, un cadre rituel et matériel sérieux et sécurisant, si l'utilisation n'est pas faite en milieu de soins dans un but thérapeutique, comme c'est par exemple le cas en Espagne et en Suisse.

Il est extrêmement important de préciser que ces états de conscience peuvent surgir de manière spontanée, sans cause spécifique décelable, et souvent contre la volonté de la personne qui les subit. Étant donné que la psychiatrie moderne ne différencie pas les états mystiques des maladies mentales, les personnes se trouvant dans ces états reçoivent des étiquettes diagnostiques très variées et dramatiquement lourdes de conséquences psychologiques et spirituelles, et reçoivent en général des traitements pharmacologiques sous forme de psychotropes visant à supprimer les symptômes qui dérangent le malade et la société. Stanislav Grof et son épouse Christina ont nommé ces états « crises d'émergence spirituelle » et ont démontré que ces crises, si elles sont acceptées et encouragées d'une manière adéquate, peuvent déboucher sur une guérison, une transformation positive de la personnalité et une évolution de la conscience. Un chapitre sera consacré à ce sujet crucial.

### **Pour une réelle réalité**

Selon les termes de Stanislav Grof, on peut décrire deux modes de fonctionnement de la conscience :

- Le mode hylotropique (du grec *hûlé* : « matière » et *trépein* : « qui se dirige vers »). Ce serait le mode de fonctionnement lié au temps et à la matière. Il désigne la réalité ordinaire et les états ordinaires de conscience.
- Le mode holotropique (du grec *holos* : « entier », et *trépein* : « qui se dirige vers »). Ce serait le mode de fonctionnement lié à l'esprit et à la notion d'espace. Il désigne la réalité non-ordinaire et les états non ordinaires de conscience.

Il est possible aussi de nommer différemment cette double réalité en évoquant la frontière qui les sépare et qui correspond à la vitesse de la lumière, selon les recherches effectuées par le physicien Régis Duthéil. On peut ainsi imaginer un tableau de la réelle réalité selon deux réalités distinctes mais intriquées :

<b>Réalité régie selon le Temps</b>	<b>Réalité régie selon l'Espace</b>
<i>Monde de la matière</i>	<i>Monde de l'esprit</i>
<i>Monde visible</i>	<i>Monde invisible</i>
<i>Nature corpusculaire de la réalité</i>	<i>Nature ondulatoire de la réalité</i>
<i>Physique matérialiste (infralumineux)</i>	<i>Physique quantique (supralumineux)</i>
<i>Énergies mesurables (poids, chaleur, froid, électricité, vitesse, etc.)</i>	<i>Énergies subtiles ou informatives (influence de l'observateur sur l'observé)</i>
<i>Physiologie de l'être humain</i>	<i>Psychologie de l'être humain</i>
<i>Réalité ordinaire (hylotropique)</i>	<i>Réalité non ordinaire (holotropique)</i>
<i>États ordinaires de conscience</i>	<i>États non ordinaires de conscience (états holotropiques modifiés, chamaniques)</i>
<i>Médecine du corps</i>	<i>Médecine de l'âme Chamanisme</i>
<i>Monde de l'Avoir</i>	<i>Monde de l'Être</i>
<i>Vie du corps physique</i>	<i>Vie éternelle</i>

Ces deux modes de fonctionnement devraient être reconnus comme étant deux aspects complémentaires de notre nature qui définissent la réalité. Une réalité bien réelle ne peut être amputée d'une partie d'elle-même.

Nous pourrions nous familiariser avec ces deux aspects de notre réalité, en cessant de limiter notre fonctionnement au registre matériel, et ainsi redevenir capables de choisir le mode de fonctionnement le plus adapté aux circonstances, comme le faisaient nos lointains ancêtres et comme le font encore aujourd'hui certaines cultures indigènes qui n'ont pas encore cessé d'expérimenter le monde invisible.

Savoir évoluer dans ces deux modes constitue l'idéal chamanique de la santé mentale, et est sans doute ce qui peut donner à l'être humain le sentiment de complétude qu'il recherche parfois désespérément dans des substituts matériels, dans l'hyperactivité, la sexualité compulsive, les addictions de toutes sortes.

Ne pas tenir compte des réalités holotropiques mène à un appauvrissement de l'existence, à laquelle il devient impossible de donner un sens. Cette attitude restreint la vision globale de la vie à un concept linéaire, dépendant du temps, et finit toujours par engendrer de profonds états de crise ou de dépression. Ces états nous amènent à être constamment à la recherche de ce qui pourrait bien ressembler à un bien-être ou un amour infini ou absolu, à ce que nous nommons du nom de Dieu ou d'autres noms, et à n'être jamais satisfaits de ce que nous avons.

Une réalité bien réelle s'offre à nous, apparemment constituée d'éléments matériels et d'éléments non-matériels – peut-être pure information – qui s'enchevêtrent inextricablement au service d'une création perpétuelle et qui est le Vivant. Aujourd'hui, la physique quantique nous apprend que les particules les plus petites qui constituent la matière ont une double nature, à la fois corpusculaire et ondulatoire. Les observations scientifiques montrent que ces particules peuvent changer de nature, passer de l'état corpusculaire à l'état ondulatoire, sous l'effet d'une observation, voire d'une intention. Les recherches les plus avancées des scientifiques – heureusement, il en est d'ouverts, curieux et audacieux, qui ne soient pas enfermés dans leurs croyances – concernent l'influence créative de la pensée sur le monde matériel. Il est tout à fait extraordinaire de constater qu'aujourd'hui les physiciens avant-gardistes en arrivent à décrire le monde phénoménal avec à peu près les mêmes termes que ceux qui sont employés dans les traditions religieuses du monde entier pour décrire l'expérience mystique, ou expérience du grand mystère que constitue la Vie.

### Utilité des états modifiés de conscience

D'évidence, il est des domaines de la vie où le fonctionnement de la conscience doit se dérouler sur le mode hylotropique, en état ordinaire de conscience. Lorsque nous conduisons une

voiture, lorsque nous faisons la cuisine, ou lorsque nous coupons du bois, nous avons intérêt à fonctionner sur ce mode pour être en parfaite adéquation avec la réalité ordinaire et matérielle ; ce n'est vraiment pas le moment *a priori* d'être en transe et d'avoir des visions.

Mais il est d'autres domaines où l'expérience holotropique trouve sa place, est utile, curative, et transformatrice. Lorsque l'individu se sent mal dans sa peau, lorsqu'il a perdu le sens de ce qui lui arrive, lorsqu'il cherche désespérément une réponse aux questions métaphysiques, existentielles, ou spirituelles qui l'assaillent, lorsqu'il souffre de maladies dites « fonctionnelles » et s'entend dire « c'est dans la tête que ça se passe, vous feriez mieux de consulter un psychologue... ». Pour toutes ces questions, la réalité ordinaire et matérielle n'est pas toujours le meilleur recours. Si dans un grand nombre de cas, il s'avère nécessaire de prendre des médicaments matériellement très concrets pour enrayer un processus pathologique et pouvoir continuer ses activités, dans un nombre de cas bien plus grand encore, il devient indispensable, devant la répétition et le caractère chronique des pathologies, de s'interroger sur le sens de ce qui se passe.

Certaines questions s'imposent alors, insupportables mais incontournables : Pourquoi moi ? Pourquoi maintenant ? Pourquoi cette maladie et pas une autre ? Pourquoi la même que papa et grand-père, qui avaient le même caractère que moi ? Y a-t-il un lien entre les conflits familiaux et ma maladie ? Est-ce que ça vaut la peine de mourir pour un conflit ?

Vient un moment dans la vie de chacun où il doit prendre le risque de ces graves questions, prendre le risque du changement et de la transformation, se risquer dans les territoires inconnus des symboles et du sens.

L'usage des états modifiés de conscience à des fins thérapeutiques est assez récent dans le domaine de la psychothérapie, du moins en ce qui concerne le monde occidental moderne. Paradoxalement, c'est l'art de guérison le plus ancien dans l'histoire de l'humanité. Le chamanisme, véritable art de guérir utilisant ces états de conscience, est non seulement très ancien, mais est également universel, étant présent en Amérique du Nord et du Sud, en Europe, en Asie, en Australie et en Polynésie. Et le

simple fait de savoir que tant de cultures différentes à travers le monde aient utilisé – et utilisent encore – les techniques chamaniques et leur portent la plus haute estime depuis des millénaires, devrait éveiller quelque intérêt. Malheureusement, il semble pour l'instant que la majeure partie du monde occidental ne puisse pas faire autrement que de regarder ces pratiques avec condescendance, les assimilant à des superstitions primitives, fruit d'esprits humains peu évolués ou naïfs.

Heureusement, il est possible aussi d'observer que de plus en plus de personnes se sentent concernées par ces techniques ancestrales, cherchant justement à unifier le corps, l'âme, et l'Esprit, en vue de connaître – de renaître avec – le sens profond de ce qui leur arrive et qui ne leur semble pas du tout le fruit du hasard.

Dans les cultures traditionnelles, les états non ordinaires de conscience sont le véhicule permettant de « voyager » et de se relier aux mondes des dieux et des archétypes. Depuis l'aube de l'humanité, les chamans (hommes-médecine des sociétés tribales) ont su utiliser ces états de conscience pour se plonger dans la réalité non ordinaire, recevoir des informations, des images symboliques, afin de guérir certaines maladies, de cultiver des perceptions extrasensorielles (clairvoyance, télépathie), ou pour développer la créativité et l'inspiration artistique.

Pour les cultures préindustrielles, « guérir » a toujours impliqué l'usage d'états non ordinaires de conscience, soit pour le malade, soit pour le guérisseur, soit pour les deux en même temps, soit même pour un groupe entier de personnes. Toutes les cultures du monde, à l'exception de la civilisation industrielle, connaissent encore le pouvoir de guérison de ces états, et un grand nombre de chercheurs du monde occidental peuvent actuellement confirmer ce potentiel extraordinaire.

Pionnier de ces recherches, Grof constate : « L'expérimentation des états non ordinaires de conscience met en évidence quelque chose d'extrêmement fondamental et primordial dans le psychisme humain, quelque chose qui transcende les races, les cultures et le temps, une sorte d'Esprit Primordial (*Primal Mind*) reliant l'homme à la totalité de l'univers. »

## Chapitre 4

### LE CADRE DE LA RESPIRATION HOLOTROPIQUE

*Learn by doing, and teach by being.*

Beata BISHOP

« “Si Dieu existait, Il ne permettrait pas les horreurs auxquelles nous assistons partout dans le monde”, entend-on dire si souvent... mais Dieu n’intervient pas dans les actes extérieurs à la place de l’homme, c’est dans le cœur de l’homme qu’Il intervient, et seulement lorsque celui-ci le Lui demande. Et il y a un plus grand miracle que de retrouver la vue, c’est de changer son cœur. »

EPHRAÏM

L’expérience de la Respiration Holotropique, comme la plupart des initiations ou des rites de passage, se fait en groupe et sous la responsabilité d’une personne compétente ayant elle-même une longue pratique personnelle de ce processus et en principe formée par Stanislav Grof sur le plan théorique et sur le plan pratique. Il existe actuellement la possibilité de se former en Europe, notamment en France, à l’Institut de recherches et d’études en thérapies transpersonnelles.<sup>1</sup>

Nous souhaitons redire ici que la Respiration Holotropique est l’un des moyens, certes particulièrement efficace et sécurisé,

---

1. Voir liens en annexe.

d'obtenir et d'expérimenter des états de conscience holotropiques, mais elle n'est pas le seul ; nous avons déjà mentionné d'autres possibilités pour y parvenir.

L'expérience de la Respiration Holotropique se déroule dans le cadre de stages s'étendant en général sur 2 ou 4 jours. Ces stages ont lieu de préférence dans un endroit permettant le contact avec la nature, loin des bruits et nuisances de la ville, de sorte à ce que chacun puisse, selon ses besoins, s'isoler dans le silence, se promener au milieu des arbres, sentir la terre sous ses pieds, et respirer un air pur. L'expérience holotropique développe rapidement ce besoin de contact étroit avec la nature, avec les forces de l'univers en général.

Ces stages sont en général résidentiels pour des raisons pratiques évidentes, mais aussi et surtout pour que chacun puisse se laisser aller le plus loin possible dans son processus sans avoir à se soucier des problèmes extérieurs, personnels ou matériels, tels que la préparation des repas ou l'organisation de l'hébergement. Ces aspects matériels ou personnels peuvent effectivement réduire de façon importante la capacité à lâcher momentanément les repères habituels et à plonger dans l'expérience. Il ne s'agit pas du tout de soi-disant « planer » au-dessus des contingences matérielles, qui seraient alors considérées comme « inférieures », mais seulement de faciliter le lâcher prise. Nous verrons par la suite que, bien loin de faire « planer », ces expériences sont extrêmement « incarnantes », elles peuvent vous faire descendre parfois très radicalement des hauteurs vertigineuses où le mental et l'imaginaire ont pu vous porter...

Les stages de Respiration Holotropique sont ouverts à toute personne intéressée, de manière complètement libre. On peut aussi pratiquer en « groupe continu », en général à des fins thérapeutiques : un groupe particulier de personnes ayant choisi cette option se retrouve toutes les 6 ou 8 semaines pour partager une expérience. Ces personnes s'engagent à participer à tous les stages de l'année avec ce groupe de thérapie régulier après avoir, bien sûr, expérimenté la Respiration Holotropique au moins une fois. Le groupe continu présente l'avantage très appréciable de permettre un « suivi » de l'évolution. Non seulement il est possible de suivre les transformations opérées chez les autres,

toujours plus faciles à objectiver que chez soi-même, mais le thérapeute peut aussi témoigner des changements survenus chez une même personne tout au long de l'année.

La Respiration Holotropique n'est pas une thérapie de groupe classique, le parcours de chacun étant rigoureusement personnel, intime, le groupe étant surtout là pour jouer le rôle de soutien, que ce soit en séminaire ouvert ou en groupe continu. Cette manière d'aborder en groupe le processus très personnel d'exploration de soi est particulièrement puissante et enrichissante, car peut développer la confiance et la solidarité fraternelle à leur plus haut niveau. Le groupe sert également, comme toute communauté, même provisoire, de catalyseur vis-à-vis de certaines problématiques personnelles ou interpersonnelles, mais chacun, étant libre de s'isoler, peut limiter les contacts avec les autres s'il le désire. Le groupe permet de se confronter, le cas échéant, avec les attractions ou les résistances éprouvées vis-à-vis d'autres personnes (effets « miroirs »). Il permet de catalyser les capacités de chacun à lâcher prise ou, au contraire, à résister de toutes ses forces. On peut y faire l'expérience des blocages relationnels, des limites de la tolérance, de la crainte d'être mal jugé. On peut y faire l'expérience du respect ou de l'irrespect, et aller à la découverte de ses besoins et de ses désirs les plus profonds.

Dans tous les cas, le processus de chacun reste avant tout une affaire personnelle et aucune sorte d'interférence n'est « organisée » pour pousser quelqu'un à évoluer plus rapidement qu'il ne lui est possible ou qu'il ne le désire. Le respect des limites de chacun est un aspect essentiel de ce processus holotropique.

### **Encadrement par un thérapeute compétent**

Le responsable des stages ou des séminaires est une personne formée et certifiée en psychologie transpersonnelle et Respiration Holotropique. Cette formation de deux ans, suivie aux USA avec Stanislav Grof, ou dans d'autres organismes de formation (IRETT), consiste surtout, au-delà de sa partie théorique fondamentale, à faire de très nombreuses expériences de Respiration Holotropique, et atteste de la compétence acquise vis-à-vis des états non ordinaires de conscience. Elle atteste en particulier

d'une confiance inébranlable dans le pouvoir transformateur de ces états, dans leur potentiel de guérison, et cette confiance est le plus beau cadeau, le plus beau fruit de cette grande expérience.

La personne certifiée en psychologie transpersonnelle et Respiration Holotropique est en fait, dans ce contexte, un thérapeute, non dans le sens communément admis de psychothérapeute ou de guérisseur, mais au sens grec originel, c'est-à-dire, selon l'étymologie, « celui qui accompagne ». Le terme de *facilitator*, utilisé aux USA, désigne cette fonction particulière. On peut le traduire par « facilitateur », « praticien », ou « accompagnateur ». Effectivement il s'agit bien de faciliter, ou d'assister éventuellement, l'expérience d'une personne si elle s'avère trop difficile. Il ne s'agira en aucun cas d'induire son expérience, d'intervenir dans son processus, de corriger ses attitudes, de juger ce qu'elle fait et de lui dire ce qu'il convient de faire.

La formation à la Respiration Holotropique apprend au futur thérapeute à n'avoir aucune volonté particulière de régler un problème, de « réparer » l'autre, ou de guérir un symptôme. On pourrait même dire que cette formation est un désapprentissage de l'interventionnisme et de l'« enthousiasme thérapeutique » parfois un peu excessif de la médecine occidentale. Au lieu de cela, le thérapeute a simplement appris par son expérience à assister délicatement le déroulement du processus holotropique.

Une approche interventionniste minimale, couplée à une foi maximale dans le processus, semble le mieux convenir. D'ailleurs, cette attitude correspond parfaitement à celle de la sage-femme : quelqu'un d'expérimenté, ayant une compétence, étant disponible, se tenant prêt à intervenir si des événements imprévus viennent bloquer le processus de naissance, mais aussi quelqu'un d'humble qui soit suffisamment confiant et respectueux de ce processus pour le laisser suivre naturellement son cours, sans chercher à l'accélérer ou à le ralentir pour des raisons personnelles, qu'elles soient conscientes ou inconscientes, comme un certain nombre de peurs. À notre avis, ces critères définissent particulièrement bien le cadre dans lequel tout thérapeute devrait savoir évoluer... L'attitude idéale est bien celle de la sage-femme, et il s'agit bien de maïeutique.

Faute de pouvoir utiliser le terme de « sage-femme » pour désigner « celui qui accompagne » la naissance à soi-même, et le terme de « maëuticien » nous paraissant un peu trop « pompeux », nous utiliserons ici celui de « facilitateur ».

Les « devoirs » de celui-ci peuvent se résumer à quelques mots : patience, compétence, disponibilité, soutien, prospection, amour et compassion. Ces critères établissent clairement la nécessité d'avoir une confiance absolue dans le processus d'évolution de la psyché, dans le « guérisseur intérieur », dans les messages de l'inconscient, et une grande humilité par rapport à tout cela. Ces qualités permettent d'être juste, d'être une réelle présence, et d'offrir cette présence à ceux qui font l'expérience des états non ordinaires de conscience, de même que la sage-femme offre sa présence discrète à la femme qui accouche et à l'enfant qui naît. Elle sait que l'enfant naît sans qu'elle y soit pour rien. Même si elle a dû aider, elle a conscience que le bon déroulement des choses la dépasse infiniment. Être dans l'amour de ce que l'on fait est ce qui permet cette présence à soi-même et à l'autre.

Par rapport à certaines craintes malheureusement parfois justifiées, nous désirons insister sur le fait qu'aucune sorte de « manipulation » n'est possible vis-à-vis de l'expérience et du processus d'une personne considérée. Dans le cadre d'une séance de Respiration Holotropique, il ne peut exister aucune prise de pouvoir du facilitateur, c'est-à-dire de « celui qui accompagne ». Même si dans l'inconscient de celui-ci, ce besoin existait, il n'aurait aucune possibilité de l'exprimer ou de le concrétiser. Il n'y a aucun espace pour cela. D'une part, tout se passe sous les yeux du groupe, après avoir défini en groupe également le cadre et les limites à respecter pour chacun. D'autre part, chacun ne se livre qu'à lui-même sur un espace matérialisé par un matelas personnel qui constitue un territoire infranchissable, et chacun entre seul dans un processus qui lui est entièrement personnel et dans lequel personne d'autre n'a à intervenir, sauf sur demande expresse.

Chaque personne garde le contrôle de son expérience à tout moment, car l'état de conscience dans lequel elle se déroule n'est le fruit d'aucun artifice, d'aucune substance psychoactive, mais seulement celui de la respiration. Rappelons qu'il s'agit d'un état

de conscience élargi, pas d'un état d'inconscience. La conscience reste toujours en veille et trace les limites entre lesquelles la personne souhaite ou peut évoluer. De plus, nous le verrons plus loin, une sorte de « contrat » passé entre l'expérimentateur et son accompagnant-partenaire permet aussi d'exprimer le besoin d'intervention, de protection, ou au contraire le besoin d'indépendance.

### **Installation d'un contexte sécurisant**

Le « facilitateur », « celui qui accompagne », a également le devoir de protéger, de veiller à la sécurité et au confort de chacun. Il est là pour canaliser toute forme d'énergie qui sortirait des limites acceptables par le groupe, et remettre à sa place ce qui écarte l'individu de son processus.

Devant assurer protection et sécurité, le « facilitateur » doit veiller lors de la préparation de l'expérience à ce que chaque participant s'engage devant le groupe à respecter quelques règles essentielles et de bon sens qui constituent le cadre de l'expérience :

- pas de passage à l'acte violent sur soi-même, sur les autres participants, sur les thérapeutes, et sur le matériel ;
- pas de passage à l'acte sur le plan sexuel avec le partenaire-accompagnateur. La respiration activant puissamment toutes les énergies corporelles et psychiques, la sexualité peut se manifester de manière énergétique, rarement sous forme d'érection ou d'excitation génitale, plutôt sous la forme d'une énergie puissante localisée dans le bassin et inspirant des mouvements ou de la danse. Au cas où elle se manifeste, l'expérimentateur sera invité à vivre sa sexualité comme un processus personnel et intériorisé, sans rechercher le contact ;
- pas de passage à l'acte de fuite. Ne pas quitter la salle de respiration sans avoir parlé au « facilitateur », qui peut alors aider, le cas échéant, à discerner quelle est la problématique que le « respirant » cherche à éviter à tout prix, et quelle est l'attitude juste qu'il s'agit d'adopter face à cela ;

- s'engager à rester jusqu'à la fin du séminaire, afin de profiter de la totalité de cette expérience, et de façon à ne pas léser son partenaire.

### Accompagnement du processus

Lorsque cela s'avère nécessaire, le « facilitateur » pourra être amené à proposer un travail corporel adapté au besoin de la personne concernée, afin de résoudre une tension particulière, une situation d'inconfort ou de malaise. Il peut aussi être amené à intervenir de manière spécifique à la demande du « respirant » pour l'aider à aller plus loin dans son processus. Certains expérimentateurs ont besoin de se sentir rassurés et quelques mots d'encouragement peuvent suffire à faire évoluer une situation apparemment bloquée.

Lors d'une séance en état modifié de conscience, existe un potentiel important de projections intenses et inhabituelles : besoin de maternage, satisfaction de besoins anaclitiques<sup>2</sup>, de contact physique, projections paternelles, sentiments de persécution, etc. Ces projections sont souvent focalisées sur le « facilitateur », qui invitera la personne à plutôt vivre et ressentir ce qui se passe de l'intérieur. Tandis qu'en psychanalyse, le phénomène du transfert est considéré comme un outil thérapeutique fondamental, dans le cadre d'une expérience en état de conscience modifié, il sera plutôt interprété comme une résistance à affronter le véritable problème. Il sera donc demandé à la personne de retourner en elle-même, d'essayer de sentir le flux énergétique ou émotionnel lié à cette problématique particulière.

Au risque de nous répéter, insistons sur ce fait essentiel : l'expérience de Respiration Holotropique est une expérience fondée sur la confiance. Le « facilitateur » doit savoir transmettre la confiance qu'il a lui-même dans ce processus évolutif et dans le pouvoir de guérison des états non ordinaires de conscience.

---

2. Anaclitique, du grec *anakilein* = « s'appuyer sur ». Concerne les besoins de contact physique et affectif de la prime enfance (premiers mois).

Il doit savoir expliquer à ceux qui sont trop anxieux que, dans cette expérience, ils ne peuvent rencontrer qu'eux-mêmes, et qu'à n'importe quel moment ils peuvent tout arrêter.

Présence, confiance, patience. Observation, discrétion, attention. Ces six mots définissent l'état d'esprit et l'attitude souhaitable durant le processus holotropique.

### **Le cadeau de l'accompagnant**

Pour développer au maximum le climat de confiance et de sécurité, chaque participant dispose d'un accompagnateur attiré pour une expérience de Respiration. Pour cela, il devra choisir un partenaire en début de stage, à la fin du temps réservé à la préparation des expériences. Ce partenaire sera chargé de l'accompagner pendant la première séance de la respiration, et les rôles seront simplement inversés lors de la deuxième séance. Chacun pourra donc expérimenter la Respiration proprement dite, et le rôle d'accompagnateur. Bien sûr, si le séminaire comporte plusieurs séances de Respiration, il est possible de changer de partenaire.

Ce rôle est extrêmement important. L'accompagnant doit veiller à ne pas intervenir ou entrer dans le processus de son partenaire. Il doit veiller à ce que son partenaire n'interfère pas avec les expériences des autres, et veiller à ce que les autres ne viennent pas non plus le gêner. Il doit pouvoir répondre aux besoins particuliers de son partenaire durant sa séance : soif, besoin d'une couverture, d'un oreiller, ou simplement de tenir une main dans la sienne.

Il est important qu'il reste attentif et concentré en face des expériences, émotions et comportements particuliers de son partenaire respirant, en se gardant de toute intervention fondée sur une analyse intellectuelle ou des jugements *a priori*. L'accompagnateur doit offrir à son partenaire une présence authentique, une attention de chaque seconde, afin que nulle demande ne se heurte à l'absence, en général mal vécue. Il est difficile d'être attentif à une personne pendant plusieurs heures, et cette présence gratuite peut constituer un réel cadeau pour celui qui en bénéficie et être très profondément réparatrice du fait de son

impact particulier durant l'expérience d'un état de conscience élargi et du fait de sa gratuité.

De même, la confiance et l'abandon de celui qui respire sont quelque chose d'extrêmement émouvant, voire bouleversant, également pour l'accompagnateur, et constituent pour lui un cadeau extraordinaire.

Observons que la relation respirant-accompagnateur est d'une particulière clarté en ce qui concerne les rôles. Les deux partenaires savent dès le départ que leur échange fonctionnera dans les deux sens. Chacun y expérimentera le rôle de donner et le rôle de recevoir. L'accompagnateur est le donneur, dont la fonction est d'offrir sa présence et son attention, aussi bien que des mouchoirs ou un contact physique, le cas échéant, selon le contrat passé avant la séance. Le respirant est celui qui reçoit. Il peut demander clairement ce qu'il veut, et dire aussi clairement qu'il ne veut plus de ce qu'il avait demandé. Les deux partenaires peuvent donc jouer les deux rôles d'une manière parfaitement claire et saine.

L'état d'accompagnateur est tout à fait comparable à l'état de méditation. La relation particulière de quelqu'un se trouvant dans un état non-ordinaire de conscience, abandonné totalement à son processus, avec une personne bien ancrée dans son état ordinaire de conscience, a quelque chose de sacré et de précieux.

L'accompagnement a aussi pour avantage de permettre l'observation d'autres personnes en processus et peut encourager à aller plus loin lors d'expériences ultérieures.

## Déroulement de la séance

La séance de Respiration Holotropique se fait dans une salle suffisamment spacieuse pour que chaque expérimentateur ne soit pas gêné par trop de promiscuité. Chaque participant est allongé confortablement sur un matelas de mousse recouvert d'un drap, et selon ses besoins dispose d'un oreiller, d'un duvet ou d'une couverture. Non loin de lui, son accompagnateur se trouve assis, prêt à subvenir à ses éventuels besoins.

La séance débute par une relaxation guidée, de façon à détendre le corps et ralentir l'activité mentale ou intellectuelle

autant qu'il est possible pour chacun. Les yeux devront rester fermés pendant toute la durée de l'expérience pour favoriser l'intériorisation. Chaque participant est alors invité à se mettre dans une attitude d'ouverture et de confiance vis-à-vis de ce qui peut se passer. L'attitude idéale est celle du novice, du débutant, que l'on ait déjà fait de nombreuses expériences, ou que ce soit la première fois. Il s'agit de vouloir dire un « oui » inconditionnel à l'expérience proposée par notre propre corps, par notre propre psychisme. C'est dire qu'il ne faut rien attendre, rien rejeter *a priori*. Le message de l'inconscient est bon et significatif quel qu'il soit. Il est redit aux expérimentateurs que dans cette expérience, ils ne peuvent rencontrer qu'eux-mêmes, ou des aspects de l'humanité et du monde environnant qui font partie de sa réalité. Les respirants sont rassurés si nécessaire par leur accompagnateur ou par les facilitateurs, si trop d'angoisse vient contrarier le début de l'expérience.

Pour entrer dans l'expérience proprement dite, les expérimentateurs sont alors invités à respirer plus vite et plus fort, comme s'il s'agissait d'activer un feu en soufflant sur ses braises, puis invités à s'abandonner au rythme de la musique. Il ne s'agit bien sûr pas d'écouter la musique, mais plutôt de laisser résonner le corps et les émotions avec l'énergie puissante qu'elle dégage. Habituellement, le choix des musiques suit une séquence caractéristique reflétant le déroulement le plus commun des séances de Respiration. Au début de la séance, la musique est puissante, très rythmée, stimulante et inductrice de transe, puis elle devient progressivement plus chargée émotionnellement, introduisant des thèmes plus lyriques, des musiques de films et des chants. Après un point culminant au niveau dynamique, le choix se porte donc sur des morceaux pouvant évoquer une large palette émotionnelle. Puis des musiques douces, méditatives et apaisantes sont utilisées pour faciliter l'intégration et le retour en état ordinaire de conscience.

Il est indispensable de s'abandonner complètement au flux de la musique, et d'y répondre d'une manière instinctive et élémentaire : pleurer, rire, grimacer, trembler, se contorsionner, faire des mouvements sensuels du bassin, et s'autoriser toute manifestation émotionnelle, vocale et motrice. Il est essentiel de renoncer à toute relation intellectuelle avec la musique. Certains

respirent de façon synchrone avec la musique, d'autres restent indépendants du rythme. Chacun est libre de faire comme il veut. Certains activent la respiration comme un soufflet de forge, d'autres respirent doucement, et obtiendront aussi une modification de l'état de conscience. La respiration n'est pas le but, mais le moyen de modifier l'état de conscience, et certaines personnes n'ont aucun besoin d'hyperventiler pour obtenir cette modification. Toutefois, une respiration ample et souple est une condition essentielle de bien-être, et il sera toujours très bénéfique d'hyperventiler et d'en expérimenter les effets. C'est à chacun de découvrir son chemin particulier.

Certaines personnes respireront très peu, et resteront dans un état de conscience ordinaire, parce que l'expérience du jour sera de se confronter à l'ampleur et à l'efficacité de leurs mécanismes de défense. Certaines seront agitées, d'autres très calmes, et rien ne permet de juger de l'extérieur qu'il se passe quelque chose ou qu'il ne se passe rien. On pourra entendre des rires, des pleurs, des cris, ou seulement la musique. Pour les accompagnants, le spectacle de leurs compagnons livrés à eux-mêmes, complètement confiants, est un cadeau inoubliable en même temps qu'un événement puissamment transformateur. Tout ce dont nous sommes témoins nous transforme. Et lorsque les autres ont été témoins de nos engagements et de nos transformations, nous ne pouvons plus revenir en arrière.

Chacun vivra une expérience à sa mesure, et le contenu de cette expérience sera toujours d'une grande justesse. Même si apparemment il est difficile d'entrevoir le pourquoi des choses, le temps livrera son secret inévitablement et judicieusement, d'une manière ou d'une autre.

## **Travail sur le corps**

Au cours de la séance, souvent vers la fin, certaines personnes éprouvent le besoin d'un travail corporel pour résoudre un malaise physique et/ou psychique. Ce travail peut aider à éliminer les tensions physiques, les blocages énergétiques et permettre une décharge émotionnelle importante si cela est nécessaire. Le principe de base de ce travail consiste à rassembler tous les indices, physiques, énergétiques, émotionnels, qui se

présentent chez l'individu, et de créer une situation venant amplifier les symptômes existants. Pendant que l'énergie et la conscience restent focalisées sur ces symptômes, l'individu est encouragé à respirer « dans » le blocage ou la tension, et est invité à exprimer ses réactions librement, quelle que soit leur forme. Cette manière de favoriser la libération de tensions sous la forme d'importantes décharges énergétiques est une part essentielle de l'approche holotropique et joue un rôle important pour l'achèvement et l'intégration de l'expérience.

En principe, le souffle peut à lui seul permettre à l'expérimentateur d'aller au bout de son expérience et de sa résolution. Le travail sur le corps n'est donc proposé que dans les cas d'inconfort physique, de blocage douloureux d'une zone particulière, ou de souffrance morale importante. Insistons sur le fait que le facilitateur n'intervient que sur demande expresse de l'expérimentateur, et reste constamment dans les limites fixées par celui-ci, qui est le seul à décider de ce qu'il veut, jusqu'où il veut aller, et quand il veut arrêter. Il utilisera pour cela le mot « stop », à partir duquel « facilitateur » et « accompagnant » cesseront immédiatement leur intervention. Si par contre, il exprime des émotions, dit d'autres mots, comme par exemple « j'étouffe », « arrêtez », nous continuons le travail entrepris jusqu'à épuisement des « mémoires » traumatiques et jusqu'à ce qu'il y ait un réel apaisement. Le mot « stop » est le mot-clé qui permet aux respirants comme aux accompagnants et aux thérapeutes de poser une limite en sachant qu'elle sera toujours respectée.

## Fin de la séance

Des musiques particulières permettent, en fin de séance, d'obtenir un état de détente et de bien-être favorisant le retour à un état de conscience ordinaire. Très souvent, les participants ont une impression de distorsion extrême du temps. Les repères habituels ont disparu pendant la séance et se remettent en place doucement à la fin de la séance qui peut durer de 3 à 4 heures.

Chaque accompagnateur doit absolument veiller à ce que son partenaire de respiration ne quitte pas la séance sans avoir parlé au « facilitateur », qui devra s'assurer que l'expérience est

réellement achevée, que le respirant se sent bien et qu'il est possible de sortir. L'accompagnateur devra toujours savoir où se trouve son partenaire, tout spécialement après la séance de Respiration, et parfois veiller sur lui comme une mère sur son nouveau-né.

## Mandala

À la fin de la séance, il est demandé à chaque participant de faire un *mandala* – sorte de dessin non figuratif et symbolique, servant à matérialiser, à concrétiser l'expérience de la Respiration. Il s'agit plutôt de laisser faire l'intuition et laisser courir le doigt sur le papier que de chercher à faire quelque chose d'élaboré. Mais là encore, chacun est parfaitement libre de faire ce qu'il veut, et même de ne pas faire de dessin. Garder les dessins accumulés au cours des séances est toutefois extrêmement intéressant et riche d'enseignements sur l'évolution du processus. Ces dessins sont donc vivement recommandés. Leur signification ne paraît claire parfois que quelque temps après, mais alors elle prend tout son poids symbolique et devient un véritable témoin des changements ou des orientations à prendre.

## Partage des expériences

En général, les deux séances de Respiration sont effectuées dans une même journée. Le soir, ceux qui le désirent, ou ceux qui ne peuvent pas faire autrement, sont invités à partager leurs expériences en présence du groupe entier. Sinon, le partage se déroule le lendemain, la nuit permettant souvent d'intégrer un certain nombre de données. Ce partage des expériences en groupe est le troisième élément fondamental de la Respiration Holotropique, qui permet à chacun de verbaliser son expérience afin de la structurer et de mieux l'intégrer.

Après s'être engagée à respecter la règle de confidentialité, chaque personne est invitée à raconter son expérience de Respiration et éventuellement d'accompagnement, à livrer ses impressions et ses émotions, sachant qu'elle dispose d'un temps qui lui est entièrement consacré et qu'elle ne sera pas interrompue par

qui que ce soit. Elle peut aussi ne rien dire et passer son tour, parler plus tard ou refuser de parler de son expérience, ce qui sera respecté par le « facilitateur ». En Respiration Holotropique, il est reconnu et accepté que chaque processus a sa propre sagesse intrinsèque et son propre rythme, y compris en ce qui concerne avec qui, et quand, partager une expérience. Certaines expériences en rapport avec des événements particulièrement pénibles peuvent être très difficiles à partager en groupe, que ce soit à cause de la charge émotionnelle considérable qu'elles véhiculent, ou de la honte et de la culpabilité qui y sont associées. Le partage de ces sentiments avec le groupe a une valeur thérapeutique cruciale. Prendre le risque d'exposer nos secrets les plus douloureux, nos aspects les plus sombres, grâce à la confiance installée dans le groupe, est une expérience extrêmement réparatrice et bienfaisante.

Dans certains cas, si à l'évidence le malaise de la personne est très important et que l'on peut considérer ce refus de parler comme le blocage d'un processus qui pourrait être libérateur, le facilitateur jugera de l'opportunité d'intervenir pour aider cette personne, en son âme et conscience, et selon son expérience.

Pendant les séances de partage des expériences, le facilitateur ne donne aucune interprétation des matériaux ou des expériences concernant la séance de Respiration. Il recommandera plutôt à chacun de chercher lui-même à élaborer et clarifier son expérience en fonction de ses propres visions. L'usage de références mythologiques, anthropologiques ou archétypales, selon l'approche de C.G. Jung, est particulièrement intéressante au cours des discussions concernant les expériences holotropiques et les mandalas. À l'occasion, pour enrichir le partage de la personne, ou pour la rassurer sur le caractère absolument normal de ses expériences, le « facilitateur » peut se référer à ses propres expériences passées ou à celles de quelqu'un d'autre de manière tout à fait appropriée. Il est bon de répéter qu'à défaut d'être ordinaires, toutes ces expériences sont absolument normales. Le non-ordinaire, l'extraordinaire, n'est en aucun cas anormal dans ce contexte.

C'est également au cours du partage que la Respiration Holotropique se révèle comme étant un outil très puissant de

transformation, d'ouverture à soi-même et aux autres. Les sociétés tribales avaient, et ont encore à certains endroits, l'habitude de se réunir régulièrement avec le sorcier, ou l'homme-médecine du village, pour mettre au clair certains problèmes relationnels, ou effectuer une cérémonie de guérison rituelle pour l'un des membres malades. L'utilisation des états non-ordinaires de conscience à ces fins permettait d'aller le plus loin possible au cœur des choses et le fait de rendre publics le problème et sa solution, avait pour effet secondaire de renforcer les liens entre tous les membres de la tribu, en développant l'acceptation et la confiance.

Il en est de même avec le partage en Respiration Holotropique. L'acceptation inconditionnelle de ce qui peut être dit ou vécu à ce moment-là permet à chacun de dépasser ses limites habituelles de tolérance vis-à-vis des autres, et de cesser de juger ou de se sentir jugé. Accepter les autres finit par aider à s'accepter soi-même. Le plaisir des uns, le malheur des autres, la joie et la tristesse présents en un même lieu, ont pour effet de réunir ce qui est divisé, que ce soit en chacun ou au sein du groupe.

Le partage constitue donc la conclusion de l'expérience holotropique, et permet au thérapeute de s'assurer que chacun se sent suffisamment bien pour regagner son quotidien et la réalité ordinaire. Tout voyage initiatique a pour but le retour au monde connu, enrichi d'un nouveau savoir, d'une connaissance nouvelle de soi, à cultiver pour soi-même ou à partager avec les autres.

La Respiration Holotropique permet ce retour à la réalité quotidienne avec une vision élargie de soi-même, du corps physique et de l'univers. Cette vision peut permettre de mieux appréhender le réel dans sa totalité, et d'apprécier davantage tout ce que la vie peut apporter.

## **Recommandations particulières**

À la fin d'un stage, le facilitateur doit faire certaines recommandations aux participants.

Ceux-ci doivent être clairement avertis de la puissance de ce processus, qui s'étend bien au-delà du stage lui-même. Intégrer les contenus de l'expérience peut demander quelques semaines.

Il convient donc d'éviter de prendre des décisions importantes dans les six semaines suivant l'expérience, notamment en ce qui concerne la situation familiale ou professionnelle.

D'autre part, il vaut mieux éviter d'être trop bavard et de raconter certaines expériences, qui peuvent choquer ou remettre trop profondément en question un certain nombre d'idées reçues. De même que dans tout processus d'individuation, la tentation est grande, très grande, d'essayer de convaincre l'entourage que la Respiration Holotropique est la chose la plus importante et la plus merveilleuse du monde, et qu'il faut absolument en faire aussi l'expérience. Le prosélytisme est un excellent moyen de perdre ses amis et de faire passer cette pratique pour ce qu'elle n'est pas. Il suffit du fanatisme religieux pour qu'on n'ait nul besoin d'y ajouter un fanatisme holotropique !

Chaque participant doit avoir le numéro de téléphone du « facilitateur » afin de pouvoir le joindre facilement pour une raison ou une autre concernant son processus.

Enfin, le « facilitateur » doit pouvoir recommander à chacun toutes formes de thérapies complémentaires permettant d'intégrer les nouvelles données issues de l'expérience : psychanalyse, analyse des rêves (Jung), massages, gestalt, analyse existentielle, psychosynthèses, EMDR, et bien sûr soins médicaux et paramédicaux, si nécessaire (kinésithérapie, ostéopathie).

## **Problèmes médicaux**

Certains problèmes médicaux peuvent éventuellement constituer une contre-indication à la pratique de la Respiration Holotropique et doivent faire l'objet d'une attention particulière. En cas de doute, l'avis d'un médecin est impératif.

### *Pathologie cardio-vasculaire*

Les maladies cardio-vasculaires avérées sont une contre-indication absolue. Les expériences pouvant être extrêmement puissantes sur le plan émotionnel et physique, peuvent fortement solliciter le cœur et les vaisseaux sous la forme d'accélération cardiaque et d'hypertension artérielle parfois très importante. La Respiration Holotropique sera donc interdite aux personnes

insuffisantes cardiaques, présentant des troubles du rythme importants, des problèmes coronariens (angine de poitrine, infarctus) ou une hypertension artérielle sévère.

### *Glaucome*

Cette pathologie, consistant en une pression intra-oculaire anormalement élevée, est une contre-indication formelle également.

### *Grossesse*

L'émergence de dynamiques périnatales puissantes pouvant favoriser la survenue de contractions utérines et l'accouchement prématuré, ces expériences ne sont donc en principe pas recommandées aux femmes enceintes. De plus, les décharges émotionnelles qui peuvent survenir ne sont peut-être pas souhaitables pour l'enfant. Ceci dit, des femmes dont ce n'était pas la première grossesse et qui se connaissaient bien ont parfois été autorisées à participer, et les expériences se sont très bien passées. Il importe donc de bien mesurer l'opportunité d'une telle démarche chez la femme enceinte, qui doit dans tous les cas se sentir responsable de son choix.

Cet état physiologique constitue donc une contre-indication relative à la Respiration Holotropique. Chaque cas particulier doit être étudié avec soin, en fonction du stade de la grossesse et des conditions psychologiques.

### *Intervention chirurgicale récente*

Il s'agit là d'une question de bon sens. Toute fracture et toute opération récente contre-indiquent l'expérience holotropique en raison des décharges énergétiques et physiques pouvant entraver la consolidation ou la cicatrisation.

### *Épilepsie*

Dans certains cas, l'expérience holotropique pourrait déclencher une crise. Toutefois, il apparaît qu'elles sont rares dans ce contexte. De plus, les décharges énergétiques et émotionnelles permises dans ce cadre sembleraient plutôt avoir pour effet bénéfique d'espacer les crises et de permettre la diminution de

posologie des médicaments antiépileptiques. Chaque cas particulier doit être étudié avec un médecin et selon la capacité du participant et du thérapeute à gérer une éventuelle crise. Cette contre-indication est donc relative.

### *Asthme*

Cette maladie n'est pas une contre-indication à la Respiration Holotropique. Beaucoup de participants asthmatiques ont vu leurs symptômes s'amender pour des périodes plus ou moins longues, et parfois définitivement. Si l'asthme est principalement d'origine émotionnelle, l'expérience holotropique constitue même une thérapie de choix. Si, par contre, l'origine des troubles est clairement allergique, ou bien s'il s'agit d'un asthme sévère, il conviendra de discuter du problème avec un médecin, et si l'expérience est jugée possible, de savoir également recourir aux médicaments<sup>3</sup> durant la séance.

### **Pathologie psychiatrique**

Ce problème est tout à fait particulier et nécessite l'avis de personnes compétentes, psychiatres ou médecins. En effet, un certain nombre de problèmes psychiatriques peuvent entrer dans le cadre de l'émergence spirituelle telle que la décrit Stanislav Grof et ne constituent pas obligatoirement une pathologie. De ce point de vue, la Respiration Holotropique constitue plutôt une opportunité pour l'individu de résoudre un puissant conflit intrapsychique. Théoriquement, il s'agirait même d'une démarche idéale.

Cependant, la réalité est toute autre. La contre-indication concerne le contexte dans lequel le travail peut se faire. Si l'on dispose d'un centre d'accueil permettant vingt-quatre heures sur vingt-quatre d'assister une personne en processus, durant quelques jours, voire quelques semaines, alors la Respiration Holotropique constitue un outil thérapeutique de premier ordre pour ce type de problèmes. Aller au bout du processus, dans un cadre sécurisant, et être accompagné par des personnes compétentes,

---

3. Ventoline, corticoïdes.

semble être une solution autrement plus satisfaisante que l'enfermement physique ou la camisole chimique que constituent les neuroleptiques. Certains praticiens parisiens travaillent de cette manière, en articulation avec un hôpital psychiatrique acceptant de prendre en charge sans médicaments des patients dont le processus, bien que bénéfique, déborde du cadre de l'expérience.

Par contre, si l'on offre à une personne par exemple schizophrène la possibilité de lâcher prise complètement et d'entrer dans un processus de guérison, qui peut être long, dans le cadre trop étroit d'un stage de week-end, alors il s'agit d'un comportement irresponsable. Pour cette seule raison, la Respiration Holotropique, se déroulant en sessions de courte durée, est une contre-indication pour toute personne aux antécédents de pathologie psychiatrique ayant nécessité une ou *a fortiori* plusieurs hospitalisations.

En cas de doute, il est impératif de consulter un psychiatre, autant que possible ouvert à la dimension spirituelle, pour décider de ce qu'il convient de faire.

## Chapitre 5

### L'EXPÉRIENCE HOLOTROPIQUE, VOYAGE INTÉRIEUR

« Monte plus haut que toute hauteur,  
Descends plus bas que toute profondeur.  
Rassemble en toi les sensations de tout le  
Crée, du Feu et de l'Eau, du sec et de l'humide  
Imaginant que tu es à la fois partout,  
Sur la Terre, dans la Mer, au Ciel,  
Que tu n'es pas né encore, que tu es dans le  
Ventre maternel, que tu es par delà la mort...  
Si tu embrasses par la pensée toutes  
Ces choses à la fois, temps, lieux, substances,  
Qualités, quantités, tu peux comprendre Dieu... »

*Corpus Hermeticum*, XII, 20

« Pensez que vous pouvez, ou pas, dans les deux cas, vous aurez raison. »

Henry FORD

Ce chapitre correspond à la description des phénomènes et expériences pouvant survenir en état modifié de conscience. Que cet état soit induit par des techniques non pharmacologiques – Respiration Holotropique, certaines formes de chamanisme, techniques de synchronisation des hémisphères cérébraux, bio feedback, méditation, jeûne, etc., ou bien induit par une substance pharmacologique naturelle ou synthétisée en laboratoire –

drogues dites « hallucinogènes » ou psychédéliques<sup>1</sup> – , les types d'expériences pouvant être vécues recouvrent les mêmes territoires. Il doit être clair que les moyens permettant d'expérimenter les états modifiés de conscience dont nous parlons dans ce livre doivent être considérés comme des catalyseurs non-spécifiques permettant simplement d'amplifier les processus corporels, psychiques, et spirituels. Il est bien évident que ce n'est pas l'air qui est respiré, la plante ou la substance psychédélique qui est absorbée, ou le rituel chamanique qui est pratiqué, qui recèleraient les contenus de l'expérience et qui induiraient celle-ci. Le spectre immense de ces expériences appartient au corps et au psychisme, au grand mystère de la Vie, et ne saurait être contenu dans une bouffée d'air ou un comprimé.

Il est important de préciser que la nouvelle cartographie de la psyché proposée par Stanislav Grof repose entièrement sur des bases empiriques, c'est-à-dire sur l'observation et l'étude rigoureuse de dizaines de milliers de séances de travail avec les états non-ordinaires de conscience effectuées aux quatre coins du monde avec des personnes, des cultures, et des races différentes. Il s'agit donc d'assertions fondées sur des expériences bien réelles et non de spéculations ou de théories intellectuelles.

Donner une description aussi complète que possible du spectre des expériences holotropiques, comme l'a fait Stanislav Grof, permet d'en percevoir la richesse, l'universalité, et le caractère normal. Savoir que des personnes sérieuses et responsables, bien ancrées dans la vie ordinaire et matérielle, peuvent également vivre des expériences holotropiques puis retourner à leur vie personnelle et professionnelle, est rassurant et riche d'enseignements.

En disant cela, il me paraît important de préciser qu'en général les personnes travaillant avec des moyens permettant

---

1. Le mot « hallucinogène » est peu approprié dans le sens où il est généralement connoté de manière péjorative ou pathologique, les hallucinations étant considérées comme des illusions en psychologie ou en psychiatrie. On lui préfère celui de « psychédélique », terme inventé par Aldous Huxley, et dont l'étymologie signifie « qui révèle la psyché », indiquant très clairement que la substance ne « contient » pas l'expérience, mais ne fait que révéler ce qui se trouve déjà présent au sein de la psyché.

d'expérimenter les états modifiés de conscience sont des personnes bien « incarnées », bien ancrées dans la réalité ordinaire, pouvant être plombiers, hommes d'affaires, paysans, médecins ou chirurgiens. Ce ne sont pas des personnes « éthérées » ne cherchant qu'à planer au-dessus des contingences, ou des fous complètement immatures et irresponsables. Ils sont au contraire aux premières loges de la souffrance humaine, comme le sont les infirmières, les aides-soignants, les médecins, les curés, les avocats, les psychothérapeutes, les psychologues et les psychiatres... Et sont là pour la soulager, autant qu'il est possible.

La description de ces phénomènes et expériences ne peut évidemment pas être exhaustive en raison des possibilités infinies de la conscience, en termes d'exploration de la réalité, mais il est néanmoins possible de définir des domaines permettant de se repérer un minimum dans le monde phénoménal. C'est l'un des nombreux mérites de Stanislav Grof d'avoir su décrire de façon très claire et pratique l'ensemble de ces territoires en adjoignant à ceux qui furent décrits par Freud et ses successeurs deux nouveaux domaines, le domaine périnatal, et le domaine transpersonnel.

Cette nouvelle cartographie permet donc de décrire quatre types d'expériences ou, quatre niveaux différents de la psyché :

1. Expériences se situant au niveau de la barrière sensorielle.
2. Expériences se situant au niveau biographique, concernant l'inconscient individuel et l'histoire personnelle.
3. Expériences se situant au niveau périnatal, concernant les événements vécus depuis la conception (inclusive), et allant jusqu'à la naissance proprement dite.
4. Expériences se situant au niveau transpersonnel, concernant l'inconscient collectif et la possibilité pour l'être humain de transcender les limites de l'ego (« petit moi ») et de l'espace-temps dans un véritable processus d'expansion de conscience, vers le « Soi », vers le « Je suis ».

Les descriptions qui vont suivre servent également d'information préparatoire à la Respiration Holotropique. Cette préparation est importante, particulièrement dans notre culture, qui ne dispose d'aucun cadre conceptuel adéquat pour identifier les phénomènes survenant en état non-ordinaire de conscience.

En effet, un occidental pourra craindre ou lutter contre des situations qui lui paraissent trop étranges, inquiétantes, ou *a priori* révélatrices de pathologie mentale. Il est donc important d'être conscient que certains comportements inacceptables en Occident, et qui peuvent conduire directement à l'hôpital psychiatrique, pourraient ailleurs être interprétés comme une grâce du Ciel. Durant ma formation, Stan Grof aimait décrire une courte bande dessinée qu'il avait créée pour le journal de l'association transpersonnelle américaine. Elle décrivait un yogi pendu à un arbre par un pied, qui était là depuis des années, et qui discutait avec un fou enfermé dans une camisole de force. Le fou demandait au yogi : « mais pourquoi te nomme-t-on saint, et moi fou ? » Et le yogi répondait malicieusement : « c'est parce que moi, je sais à qui il ne faut pas parler... » !

Il est donc important que le maximum d'informations puisse être donné afin de rassurer avant l'expérience ceux qui seraient inquiets, et également dans le but de prévenir toute crainte de basculer dans ce qui pourrait être considéré comme de la folie et qui n'est que normal, à défaut d'être ordinaire.

La plupart du temps, la peur de la folie n'est autre que la peur de soi-même, autrement dit la peur de découvrir des aspects de notre être que nous ne connaissons pas encore. De plus, la folie ne consiste en général pas à perdre ses facultés mentales, mais plutôt à être perdu dans sa fonction mentale. Nombre d'êtres humains sont esclaves de cette fonction à des degrés divers, pouvant bien sûr aller jusqu'à l'autisme ou la schizophrénie.

Le problème du conditionnement et de la suggestion des expériences par les informations préparatoires est minime, selon Grof. D'une part, son expérience considérable de milliers de séances lui a permis de constater que ses patients évoluaient de façon tout à fait spontanée vers les domaines périnataux et transpersonnels à une époque où il n'avait pas encore développé sa cartographie élargie de la conscience humaine. D'autre part, l'anthropologie décrit des scènes caractéristiques correspondant aux domaines périnataux et transpersonnels dans des coins du globe où l'on n'a pas attendu la psychologie moderne pour vivre ce type d'expériences.

Il va de soi que la distinction entre expériences biographiques, périnatales et transpersonnelles n'a d'autre raison d'être que didactique, ces domaines pouvant être abordés par l'expérimentateur dans un ordre n'ayant rien à voir avec la logique. Certains ont accès directement aux expériences transpersonnelles, d'autres au contraire restent longtemps dans le domaine biographique avant d'aborder le domaine périnatal ou transpersonnel. Il est tout à fait possible que certaines expériences transpersonnelles viennent constituer une ressource particulière permettant ensuite de mieux aborder des problématiques qu'il aurait été difficile de contacter sans cela. Il est possible aussi qu'elles puissent fournir des informations essentielles permettant d'éclairer sous un jour nouveau des situations actuelles vécues par l'individu et autrement incompréhensibles.

Quoi qu'il en soit, et pour écarter tout doute à ce sujet, je souhaite préciser que les expériences transpersonnelles de type spirituel et mystique ne sont pas une récompense donnée à celui ou celle qui aurait bien « travaillé » et « nettoyé » son psychisme. Il n'y a pas de psychismes « nettoyés » ou « guéris », car la vie est par nature dynamique et interaction constante, et nous sommes donc constamment soumis à de nouveaux défis qui font reculer nos propres limites.

Imaginer un psychisme guéri de tout traumatisme relève de l'illusion, y compris, de mon point de vue, dans le cadre d'un état d'Illumination irréversible ou de Réalisation du Soi, où l'ego aurait disparu. De plus, l'élargissement progressif de la conscience nous amène à vivre en spirale une ouverture toujours plus grande et à expérimenter des situations dynamiques sur différentes octaves. Nous pouvons ainsi expérimenter le problème de l'étouffement sur un niveau biographique avec des histoires d'enfance, sur un niveau périnatal avec une histoire de circulaire du cordon, et aussi expérimenter cette situation sur une octave supérieure à travers l'histoire d'un pays opprimé par un dictateur ou par un autre pays. Il arrive très fréquemment que l'expérimentateur vive une situation sur tous les niveaux en même temps, étant simultanément en contact avec les éléments transgénérationnels, périnatals, et biographiques, d'une même histoire.

Le processus évolutif de chacun comporte son propre mystère et son rythme particulier, qu'il convient de respecter, comme il

est nécessaire d'accepter nos limites et notre stade d'évolution personnel.

Comme je l'ai dit dans l'introduction, pour des raisons évidentes et avec la permission de Stanislav Grof, j'ai largement puisé dans deux de ses ouvrages, *Psychologie transpersonnelle* et *Les Nouvelles Dimensions de la psyché* pour décrire sa nouvelle cartographie de la conscience et les expériences correspondantes.

Mais avant d'aborder les quatre niveaux d'expérience, nous allons développer un paragraphe concernant les manifestations énergétiques et motrices qui peuvent survenir quel que soit le niveau de la psyché où l'individu puisse se trouver.

### Expériences sensorielles

Les techniques qui permettent de pénétrer les domaines de l'inconscient, comme la Respiration Holotropique, tendent à activer en premier lieu les organes sensoriels. Ces expériences sont de nature plus ou moins abstraite et sans signification symbolique personnelle, mais semblent être le premier pas pour un grand nombre d'individus entrant dans le processus d'auto-exploration, quelle que soit la technique utilisée. La plupart du temps, ce sont des phénomènes visuels – figures géométriques, couleurs, motifs répétitifs, etc. – mais très souvent ceux-ci s'accompagnent de phénomènes auditifs ainsi que tactiles dans diverses parties du corps. Ces expériences n'ont guère d'importance dans le cadre du processus d'exploration et de compréhension de soi, mais elles constituent une barrière qu'il est nécessaire de franchir pour entreprendre un voyage dans l'inconscient.

L'hyperventilation active considérablement les cinq sens, au point qu'il est nécessaire en début d'expérience de recommander aux accompagnateurs d'éviter de parler, même à voix basse, tant la sensibilité des participants est aiguisée et fine. Si chez le participant la nécessité de parler fait partie intégrante du processus, elle sera encouragée ; mais s'il est clair que celui-ci cherche à fuir le processus profond dans l'analyse intellectuelle et la discussion, alors il sera encouragé à se taire et à retourner « à l'intérieur » de lui-même. De même, tous les participants et les

accompagnateurs seront invités à ne pas se parfumer, à bien se laver les dents, particulièrement s'ils sont fumeurs, afin de ne pas perturber par des odeurs trop caractéristiques des participants à la sensibilité olfactive décuplée.

### Expériences énergétiques et motrices

Un certain nombre de manifestations énergétiques peuvent se produire dans le corps au début de l'expérience et tout au long de celle-ci. Elles peuvent être ressenties comme de la chaleur ou des vagues de chaleur, du froid, de l'électricité, des tremblements, des picotements, des vibrations, des spasmes ou des contractures musculaires. Il peut s'agir de vibrations subtiles, mais le corps peut également être agité de secousses convulsives parfois impressionnantes. En général, ces phénomènes sont perçus comme étant agréables, en dehors de la tétanie<sup>2</sup> souvent douloureuse.

En fait, durant les séances holotropiques, l'élimination d'énergies refoulées se produit habituellement de deux manières différentes. Elle peut se faire sous la forme d'une catharsis, avec tremblements, secousses musculaires, sensations d'étouffement, toux, vomissements, pleurs et cris, etc. Elle peut aussi se manifester sous forme de contractions durables et de spasmes prolongés. Il apparaît qu'en maintenant un certain temps une tension musculaire, l'organisme consomme activement une énergie antérieurement refoulée ; il simplifie ainsi son fonctionnement en éliminant ses tensions de manière spontanée et automatique.

Effectivement, durant la respiration, des tensions qui n'étaient pas là en début de séance peuvent apparaître dans

---

2. Tétanie : spasmes musculaires localisés prenant souvent la forme de contractures douloureuses prolongées. En médecine, on parle également de tétanie normocalcémique (avec un taux de calcium sanguin normal), et de spasmophilie, tendance aux spasmes musculaires survenant dans un contexte psychologique d'anxiété et de stress, ces spasmes pouvant siéger au niveau des muscles squelettiques autant qu'au niveau viscéral (œsophage, intestins, sphincters, etc.).

certaines régions de l'organisme. Elles sont très variables d'une personne à l'autre et ont en général une signification psychosomatique complexe et spécifique pour un individu donné. Parfois, l'énergie activée par la respiration semble se focaliser en des points précis de blocage dans le but d'un relâchement ultérieur, et la tension de cette partie du corps peut devenir aussi douloureuse qu'une crampe. Une forme particulière de ce phénomène est bien connue sous le nom de tétanie, et se produit relativement souvent lorsqu'une personne n'a jamais fait l'expérience de l'hyperventilation. Des muscles, ou des groupes de muscles, se contractent progressivement sous l'effet de la baisse du taux de gaz carbonique sanguin, baisse produite par l'hyperventilation, et l'on observe l'équivalent de crampes localisées et douloureuses.

Dans le monde médical, on reste persuadé que ces spasmes musculaires doivent être combattus en tant que symptômes d'une pathologie et l'on prescrit des tranquillisants et/ou des injections de calcium. Après avoir observé des centaines de cas au cours de séances d'hyperventilation, je peux affirmer comme Grof que cette manière de faire semble erronée. Non seulement les réactions à l'hyperventilation ne sont pas toujours stéréotypées, comme décrites dans les manuels de sémiologie médicale selon le fameux spasme carpo-pédal assorti du « museau de tanche » (en français : « avoir la bouche en cul-de-poule »), mais elles peuvent être très variées et concerner aussi l'abdomen, les fessiers, les épaules, les muscles intercostaux et cervicaux, etc.

De plus, la prolongation de l'hyperventilation ne conduit pas seulement à une aggravation des tensions, elle amène simplement à un paroxysme suivi d'une relaxation profonde et bien-faisante. L'évolution ne se fait donc pas exclusivement dans le sens de la douleur, elle emmène souvent l'individu dans une relaxation progressive et profonde, parfois vers des sensations sexuelles intenses, voire à des expériences extatiques ou mystiques.

Selon mon expérience, tout semble se passer comme si le corps gardait en mémoire les informations précises concernant des actions musculaires non menées à terme et liées à des traumatismes précis et parfois très anciens. Toute situation où l'individu s'est senti en danger sans toutefois pouvoir répondre ou réagir, comme c'est le cas dans les maltraitances physiques ou

sexuelles d'un enfant par un adulte, laisse en attente dans notre mémoire cellulaire les informations précises de l'action désirée, mais non actée. Ainsi, un jeune garçon humilié n'ayant pas osé rendre un coup de poing gardera la mémoire de l'information de cet acte, et plus tard, sous l'effet d'un stress particulier, décompensera ce système en tétanisant de son épaule droite. Ainsi, une jeune fille n'ayant pas osé serrer les cuisses, ou n'ayant pas pu les serrer suffisamment efficacement pour éviter le viol, pourra tétaniser des muscles adducteurs des cuisses vingt ans après l'événement, au cours d'une séance d'EMDR ou de Respiration Holotropique durant laquelle elle aura régressé dans le traumatisme originel. Il se peut aussi qu'en raison d'un stress majeur ou d'une surcharge de stress énorme, le système de défense décompense spontanément et donne lieu à une crise de tétanie, qui sera souvent malheureusement interprétée par le monde médical comme une crise « nerveuse », ou crise d'« hystérie », et traitée par camisole chimique.

De manière générale, une séance holotropique débouche sur une relaxation physique profonde. L'hyperventilation constitue en fait une méthode puissante et particulièrement efficace pour réduire les tensions musculaires liées au stress. Dans cette optique, on peut absolument considérer les épisodes d'hyperventilation spontanée comme des tentatives d'autoguérison devant être encouragées plutôt que supprimées. Encore une fois, nous sommes devant un processus de guérison spontané, et non pas devant une pathologie. Le processus de tétanie devrait donc être tout simplement respecté.

### **Expériences biographiques**

Ces expériences concernent l'inconscient individuel et le niveau biographique, c'est-à-dire l'ensemble des événements significatifs de la vie de l'individu. Ces expériences sont d'une importance capitale, et confirment d'une manière empirique et magistrale toutes les données de la Psychanalyse décrite par Freud, Jung, Ferenczi, Rank, Winnicott, Torok, Dolto. Elles confirment également le bien-fondé d'approches comme la psychologie humaniste (Maslow, Frankl), la bioénergie (Reich),

l'analyse transactionnelle (Berne), le cri primal (Janov), l'approche centrée sur la personne (Rogers), et la gestalt-thérapie (Perls).

*Intérêts complémentaires des thérapies verbales  
et de l'expérience holotropique*

L'inconscient individuel est le domaine le plus facilement accessible après le franchissement de la barrière sensorielle. La majorité des approches psychothérapeutiques se limitent en général à ce niveau et se font dans un état de conscience ordinaire. En état non-ordinaire de conscience, tout événement de la vie de l'individu impliquant un conflit non résolu, un souvenir traumatisant refoulé, peut émerger de l'inconscient, et devenir le contenu de l'expérience, sous réserve qu'il ait une charge émotionnelle suffisante.

Il est intéressant de constater que les données de la psychologie traditionnelle et de la psychanalyse émergent spontanément avec les techniques activant directement l'inconscient sans passer par les approches verbales habituelles. Ces techniques semblent amplifier de manière sélective le matériau émotionnel et faciliter son émergence, comme si une sorte de radar intérieur sondait la psyché et pouvait détecter les contenus possédant la charge émotionnelle la plus forte. De ce point de vue, le thérapeute n'a pas à trier les matériaux importants des matériaux superficiels. Il n'a pas non plus à prendre de décisions thérapeutiques obligatoirement dépendantes de son cadre conceptuel et de nombreux facteurs personnels, ce qui peut être interprété comme un avantage par rapport aux thérapies verbales.

Dans le cadre de la Respiration Holotropique, et des états non-ordinaires de conscience en général, il n'y a pas de « soignant » extérieur qui saurait ce qu'il convient de faire pour le « malade ». Il n'y a aucune possibilité de programmer la séance autour d'un sujet donné, et il est impossible de prédire qu'une séance va permettre l'émergence d'événements particuliers. Il ne serait pas juste d'arriver à une séance de Respiration avec le souhait précis de se connecter à certains événements ou bien d'aborder une problématique spécifique, comme la relation au père ou à la mère. Il s'agit plutôt de se soumettre à la sagesse

intelligente de notre « guérisseur intérieur », qui n'est autre que notre inconscient corporel et psychique, et d'accepter ce qu'il nous propose comme expérience. Celui-ci « sélectionne », beaucoup plus efficacement et intelligemment que nous ne saurions le faire intellectuellement le type d'expérience particulière qui est approprié à un moment donné. Cette « sagesse intérieure » semble avoir l'avantage sur le mental conscient de savoir précisément ce à quoi nous pouvons nous confronter et jusqu'où nous pouvons aller, à ce moment donné précis, et dans cette expérience particulière.

Il est remarquable d'observer que le processus respecte toujours les mécanismes de défense qui constituent l'ego, et ne force rien, ni ne force personne. Chaque individu lâche ce qu'il est en mesure de lâcher, et les facilitateurs n'ont pas à vouloir que le changement s'opère plus vite qu'il ne peut se faire.

Comme chacun le sait, la transformation psychologique échappe à toute règle et éprouve durement la patience humaine. Il semble donc sage de considérer le temps nécessaire au changement comme un temps de maturation sacré, qui n'est pas sans évoquer les neuf mois nécessaires à l'embryon humain pour se transformer en nouveau-né. Comme nous l'avons dit un peu plus haut, le processus évolutif de chacun comporte son propre mystère et son rythme particulier, qu'il convient de respecter, comme il est nécessaire d'accepter nos limites et notre stade personnel d'évolution.

L'observation montre que le matériau biographique n'est pas simplement remémoré et/ou restructuré, comme lors d'un processus psychanalytique classique, mais véritablement revécu. Cette reviviscence implique non seulement des émotions, mais aussi des sensations physiques. Elle se fait au cours d'une régression authentique vers la phase du développement de l'individu au cours de laquelle l'événement traumatisant s'est déroulé. Des preuves de l'authenticité de cette régression peuvent parfois être cliniquement objectivées, comme la présence du réflexe de Babinski<sup>3</sup> anormale chez l'adulte en dehors d'une pathologie cérébrale.

---

3. Le réflexe de Babinski, que l'on recherche en grattant la plante du pied

Voir des adultes s'abandonner, se « lâcher », expérimenter leur corps, parler comme des enfants, crier leur révolte, sucer leur pouce, se blottir confiants dans le giron de l'accompagnateur devenu maman – qui peut d'ailleurs être un homme –, les voir pleurer et sangloter, bondir de joie, crier et rire aux éclats, est un « spectacle » qui change radicalement et profondément toute personne qui en est le témoin.

Ces expériences régressives semblent manifestement jouer un rôle essentiel dans la restauration du ressenti émotionnel et l'ouverture du cœur chez les personnes ayant laissé se développer à l'excès les mécanismes de défense de type mental ou intellectuel, que celles-ci soient dans le rôle du respirant ou celui de l'accompagnateur témoin de l'expérience. Chez ceux qui ont « choisi » de rester « dans la tête » pour se prémunir d'un surcroît de souffrance, et qui sont apparemment légion, la respiration joue un rôle de tout premier plan en ce qui concerne la conscience du corps, et donc des émotions. Il est courant de remarquer que la retenue émotionnelle s'accompagne le plus souvent d'apnée ou de restriction respiratoire.

Il apparaît clairement qu'une approche corporelle intuitive et émotionnelle vient compléter harmonieusement les thérapies verbales et la psychanalyse. Ces thérapies permettent l'expression et l'élaboration de la parole et des rêves, et se trouvent considérablement enrichies par l'expérience holotropique, qui leur apporte quantité d'informations précieuses sur l'inconscient personnel et collectif, celui-ci venant la plupart du temps faire écho à l'expérience personnelle.

### *Importance des traumatismes physiques au niveau psychologique*

Grâce au travail empirique avec les états de conscience holotropiques, Stanislav Grof a amplement démontré que les traumatismes physiques jouaient un rôle essentiel dans la genèse d'un certain nombre de problèmes psychopathologiques et

---

avec une pointe mousse, est physiologique chez le nouveau-né. Mais il est pathologique chez l'adulte, chez qui il témoigne d'une pathologie cérébrale (accident vasculaire cérébral, par exemple).

psychosomatiques, rôle encore non reconnu par la médecine et la psychologie traditionnelles.

Cette découverte est d'une importance capitale, car elle donne du sens à nombre d'angoisses et d'états morbides absolument inexplicables autrement. La reviviscence de traumatismes physiques ayant mis la vie en danger est extrêmement fréquente lors des séances holotropiques, et montre d'une manière évidente le besoin vital pour l'organisme de relâcher de grandes quantités d'émotions et d'énergie qui sont souvent refoulées depuis longtemps.

Par exemple. Imaginons un enfant de trois ans ayant accidentellement inhalé une cacahuète lors de l'apéritif familial. L'étouffement, l'angoisse parentale, l'hospitalisation, la bronchoscopie et la réanimation éventuelles, constituent un ensemble d'événements traumatisants gravitant autour du danger de mort. Habituellement, une expérience proche de la mort, l'inconfort physique extrême et la douleur, ne sont pas considérés comme un traumatisme d'importance durable. La psychologie traditionnelle accorderait plutôt de l'importance aux privations affectives subies par l'enfant lors de son hospitalisation, et rendrait celles-ci responsables des angoisses et du mal-être ultérieurs. Dans le contexte d'expériences holotropiques, il apparaîtra que les composantes physiques de la situation jouent en fait un rôle majeur. Dans notre exemple, la reviviscence des différents aspects de la situation au cours d'une séance de thérapie montrerait que des traumatismes considérés *a priori* comme purement physiques chez l'enfant – obstruction de la trachée par la cacahuète, perfusions, intubation endo-trachéale, bronchoscopie – ont pu induire ultérieurement et durablement chez l'adulte des blocages musculaires, émotionnels, énergétiques (informatifs), qui sont venus perturber sa vie sous forme d'angoisses importantes, de malaises inexplicables, de « boules » dans la gorge, et éventuellement de pathologies bronchiques lors de surstress. Ces angoisses et ces perturbations, en fait liées à ces traumatismes physiques anciens, apparaissent dès lors qu'il est question d'étouffer dans une situation, de se sentir à l'étroit, ou bien d'être opprimé, car le cerveau ne fait aucune différence entre ce qui est réel, virtuel, symbolique, ou imaginaire.

D'une manière générale, les états modifiés de conscience mettent systématiquement en évidence l'importance considérable des traumatismes physiques qui ont été liés à une menace d'ordre vital, en montrant que ces événements induisent de façon durable des blocages physiques, énergétiques et émotionnels, et contribuent ainsi au développement d'une grande quantité de désordres émotionnels et psychosomatiques tels que dépression, phobies, anxiété, strictions laryngées et peurs d'étouffement, migraines, problèmes sexuels ou asthme.

De plus, l'expérience d'un traumatisme physique grave présente un lien évident entre le niveau biographique et le domaine suivant, particulièrement concerné par la mort et la naissance, qui est le domaine périnatal. Au moment de la naissance, l'enfant expérimente un état proche de la mort et des conditions physiques particulièrement éprouvantes, gravitant autour de l'étouffement et de l'écrasement. Pour des raisons évidentes, tous les traumatismes ultérieurs impliquant des troubles respiratoires auront une résonance particulière avec le processus de naissance, et leur « souvenir » – on peut parler de « mémoire cellulaire » – aura une influence considérable dans la genèse des troubles psychosomatiques comme l'asthme, diverses peurs d'étouffement ou la phobie de l'eau. Ces observations constituent l'un des apports fondamentaux de Stanislav Grof à la psychologie et à la médecine psychosomatique.

### *Importance de la reviviscence*

Il est important d'insister sur le fait que les événements biographiques venant à la conscience en état non-ordinaire sont réellement revécus, et que cela est très différent du simple souvenir. Certaines personnes expérimentent ainsi des situations passées avec une quantité de sensations et de détails inaccessibles habituellement en état de conscience ordinaire. Les odeurs, les sensations tactiles, les visions détaillées de visages, d'objets, de paysages, sont parfois d'une réalité bouleversante.

Revivre un traumatisme ne signifie pas qu'il faille se casser la jambe une deuxième fois... Il s'agirait plutôt de profiter d'un état modifié de conscience, activateur d'énergie et d'émotions, pour expérimenter totalement, complètement, tout ce qui ne l'a pas été lors du traumatisme initial : cris, larmes, peur de mourir,

angoisse, lutte physique, révolte, colère, etc. On ne sait que trop combien il est malséant de crier, d'exprimer ses peurs et sa douleur, dans une culture où l'on classe les émotions en émotions positives – très encouragées – et en émotions négatives – massivement rejetées –, et où la dépression, le chagrin et les larmes « cassent l'ambiance », et sont presque une honte.

En fait, notre force de guérison naturelle – ou d'autoguérison, si l'on préfère – semble choisir de nous faire « revivre » les événements au cours desquels nous avons ressenti une intense émotion et une douleur physique sans les vivre complètement, pour différentes raisons, et donc sans pouvoir les classer dans notre mémoire comme événements résolus, intégrés, appartenant au passé. La reviviscence d'un traumatisme, en état non-ordinaire de conscience, permet d'accéder à une conscience et une compréhension particulièrement profondes de ce qui s'est passé, et de parvenir à une complète intégration, libérant le corps et l'esprit de tensions auparavant inexplicables et insolubles.

Les expériences biographiques qui se produisent durant les séances de Respiration peuvent également être plaisantes mais, quoi qu'il en soit, l'émergence d'une expérience biographique semble liée au fait qu'elle soit non résolue, qu'il y ait quelque chose de particulier à comprendre ou dont il faille prendre conscience.

Revivre ainsi les événements difficiles, traumatisants, permet de s'approprier une « vision » différente de ces événements, de structurer une expérience auparavant incompréhensible, de réparer les manques et d'accepter la réalité telle qu'elle fut pour passer à autre chose.

### *Traumatismes par omission*

Dans le cadre de la Respiration Holotropique, il existe deux types de traumatismes pouvant être revécus, soulagés ou guéris, les traumatismes par omission, et les traumatismes par commission.

Dans les traumatismes par omission, quelque chose aurait dû se passer, qui ne s'est pas passé. Entrent dans cette catégorie nombre de problèmes majeurs liés à l'abandon, à la séparation, à la non-satisfaction des besoins infantiles de tendresse, de contact physique, d'amour et de soins. En séance de Respiration

Holotropique, de nombreuses personnes sont amenées à revivre ces abandons et ces manques. Dans ce cadre précis, la reviviscence simple et solitaire n'est d'aucun secours. Au contraire, elle ne ferait qu'ajouter au traumatisme une « couche » supplémentaire, si l'on peut dire. Par contre, l'état modifié de conscience dans lequel la personne se trouve permet d'intégrer d'une manière étonnante une situation nouvelle. Dans cet état particulier, quelqu'un qui se trouve en pleine situation d'abandon et qui découvre la présence immédiate, attentive et attentionnée, de son accompagnant, peut alors faire une expérience extrêmement bienfaisante et réparatrice. En état ordinaire de conscience, aucun manque ne saurait être comblé un jour d'une manière aussi profonde et spectaculaire, et l'on peut courir sa vie durant après les câlins paternels ou maternels dont on s'est senti frustré. Les états de conscience holotropiques permettent en quelque sorte de « corriger » le vécu d'une situation traumatisante de manière symbolique, grâce à un transfert momentané sur le thérapeute ou l'accompagnant, qui serait totalement inopérant dans un état ordinaire de conscience, et qui consiste à substituer à la situation ancienne et insatisfaisante une situation nouvelle pleinement satisfaisante. Autrement dit, il s'agit de substituer un « ancrage » positif à un « ancrage » négatif.

### *Traumatismes par commission*

Quelque chose s'est passé, qui n'était pas souhaité, et qui a causé de profondes blessures émotionnelles, physiques ou même spirituelles. Dans le contexte holotropique, certains participants revivent des événements très difficiles – accidents, maladies, morts de personnes aimées, séparations, violences subies, agressions sexuelles, viols... – et libèrent alors toute l'énergie bloquée au moment du traumatisme, trouvant alors un soulagement intense et durable. La mémoire de l'événement n'est bien sûr pas effacée, mais les émotions et les sensations physiques perturbantes qui sont associées au traumatisme se libèrent, se diluent et cessent d'être une entrave sous forme de troubles psychologiques ou psychosomatiques. C'est d'ailleurs exactement ce qui se passe aussi lors de séances d'EMDR bien conduites concernant des traumatismes graves, où il ne fait pour moi aucun doute que les patients sont en état de conscience modifié.

## Expériences périnatales

De nature également biographique, ces expériences recouvrent l'ensemble des situations gravitant autour de la naissance, de la conception à la naissance proprement dite.

De même que pour les expériences biographiques, la reviviscence des événements périnataux est complète et authentique. Les individus impliqués dans un tel processus ont véritablement le sentiment de lutter pour naître, pour se sortir d'une situation insupportable. Ils peuvent s'identifier à un fœtus, voire à un embryon, voire même à un ovule fraîchement fécondé. Ils peuvent également revivre et ressentir avec une précision incroyable des événements réels de leur naissance biologique, tels l'application de forceps, le goût d'un anesthésique administré à la mère, ou une circulaire du cordon<sup>4</sup>, et tout un éventail de sensations extraordinaires liées au processus de naissance, qu'elles soient agréables ou désagréables.

Les expériences de Stanislav Grof montrent de manière irréfutable que de nombreuses formes de psychopathologie se trouvent avoir des racines plongeant au plus profond du processus de naissance, et que les expériences liées au domaine périnatal ont un potentiel curatif étonnant sur divers problèmes émotionnels et psychosomatiques.

Au risque de me répéter, je souhaite redire ici que la Respiration Holotropique ne cherche en aucun cas à provoquer une expérience particulière, contrairement aux techniques dites de *rebirth* et aux approches guidées de régressions comme les pratiques Patrick Drouot, qui parfois cherchent à programmer un travail autour de la naissance. C'est la psyché elle-même qui décide de la nécessité de se confronter au matériau périnatal et non pas un thérapeute extérieur désireux de donner naissance... Encore une fois, la Respiration Holotropique est une démarche de foi absolue dans le potentiel intrinsèque de guérison de la psyché et l'individu ne décide pas, ne contrôle pas, il s'abandonne au courant d'expérience dans une attitude d'acceptation confiante.

---

4. Cordon ombilical enroulé autour du cou.

Certaines crises existentielles pénibles au cours desquelles l'individu peut remettre en question jusqu'à sa propre existence, peuvent se résoudre en retrouvant les dimensions spirituelles de la psyché et en utilisant les ressources profondes de l'inconscient collectif, notamment concernant les symboles de la mort-renaissance, directement liés au processus de naissance.

Les expériences périnatales placent l'individu au croisement entre inconscient individuel et inconscient collectif, entre psychologie traditionnelle et traditions mystiques. Les transformations profondes qui s'opèrent chez un individu expérimentant le niveau périnatal de son inconscient sont comparables aux changements positifs de personnalité décrits dans divers rites de passage aborigènes et dans un grand nombre de cultures. Là encore, l'élargissement de la vision du monde et de sa propre psyché ouvre l'individu à sa dimension spirituelle et lui offre la possibilité de se guérir d'un certain nombre de problèmes psychologiques et/ou psychosomatiques liés au traumatisme de naissance.

Stanislav Grof a pu observer et décrire quatre types principaux d'expériences périnatales, qui sont en correspondance directe avec les quatre phases physiologiques du processus de naissance, incluant la grossesse, la phase de travail proprement dit, la naissance et les événements suivant immédiatement la naissance. Il a donné le nom de Matrices périnatales fondamentales (MPF) à ces quatre phases théoriquement distinctes, qui représentent donc les dynamiques psychiques résonnant avec l'histoire périnatale.

### *Matrice périnatale fondamentale I*

La MPF I représente l'état originel de l'existence intra-utérine, durant lequel la mère et l'enfant vivent en symbiose, à moins que des stimuli nocifs n'interfèrent avec cet état « océanique et paradisiaque, où tous les besoins sont satisfaits ». L'expérimentateur peut avoir « des images de la nature sous son meilleur aspect, belle, sécurisante, nourricière, et avoir des visions archétypales de l'inconscient collectif concernant le paradis comme il est décrit dans diverses cultures. C'est l'expérience d'union cosmique ». Mais il peut aussi être confronté à

des situations angoissantes si ses parents le rejettent, si une tentative d'avortement est effectuée, ou si des maltraitements physiques et psychiques sont subies par sa mère.

### *Matrice périnatale fondamentale II*

La MPF II concerne la première phase de l'accouchement. Sur un plan physiologique, il y a eu en principe rupture spontanée de la poche amniotique et « perte des eaux », et les contractions utérines s'intensifient tandis que le col utérin est encore fermé et ne permet aucun passage. À chaque contraction utérine, il peut y avoir diminution voire interruption brève de la circulation sanguine alimentant le fœtus en oxygène et nutriments.

Pour l'expérimentateur, les conditions idéales de la vie intra-utérine cessent d'exister et il se confronte alors à des situations physiques de compression, ou à des situations plus abstraites d'étouffement, d'angoisse difficilement identifiable, de tourbillon. Sur un plan symbolique, cette phase de l'accouchement est celle du « sans issue », de l'enfer, du « je ne m'en sortirai jamais ». « La situation est insupportable, interminable et désespérée. Certains individus peuvent s'identifier à des prisonniers, à des internés dans un asile psychiatrique, à des pécheurs en enfer. Les sentiments sont ceux d'une angoisse de solitude métaphysique, d'impuissance, d'infériorité, de désarroi et de culpabilité, et cadrent avec une situation existentielle déplaisante dans laquelle l'individu se sent victime d'une force destructrice contre laquelle il ne peut rien. »

Stan Grof faisait souvent observer lors de ma formation que du point de vue transpersonnel la culpabilité ne reflète pas la quantité de choses mauvaises qu'un individu aurait commises, mais la quantité de situations où il aurait souffert sans avoir d'explications plausibles. Autrement dit, la culpabilité ne reflète pas combien nous avons été mauvais, mais combien nous avons souffert sans comprendre pourquoi.

Cette matrice II représente particulièrement bien l'état de crise dans lequel nous pouvons nous trouver à l'âge adulte, lorsque la force qui pousse au changement devient oppressante et que nous pouvons ressentir une grande quantité d'angoisse devant l'imminence de la transformation. Repérer et reconnaître

cet état de fait permet aussi de le relativiser et de le resituer dans un processus d'évolution. Il devient alors clair qu'après cette phase d'impuissance à changer le cours des événements, viendra une phase de combat actif qui permettra de s'en sortir. Ainsi, suivre son propre processus à travers les dynamiques périnatales peut être tout à fait intéressant et porteur d'espoir.

### *Matrice périnatale fondamentale III*

La MPF III est liée à la deuxième phase clinique de l'accouchement. Les contractions utérines se poursuivent, mais, cette fois, le col utérin commence à se dilater de plus en plus, jusqu'à permettre le passage dans le canal de naissance, où la progression devient enfin possible. La pression mécanique est forte et la sensation d'étouffement peut être intense. Au moment de l'expulsion, l'individu peut entrer en contact avec divers matériaux biologiques (sang, mucosités, urine, excréments).

Pour l'expérimentateur, cette phase peut être vécue selon quatre aspects distincts : titanesque, sadomasochiste, sexuel et scatologique. « Le thème sous-jacent est bien sûr celui d'un combat pour la vie, d'un processus de mort et renaissance. L'énorme concentration d'énergie dispensée par l'individu en ces instants fondamentaux est effectivement de nature titanesque et peut donner lieu à l'expression d'une grande violence. Les thèmes symboliques sont souvent ceux d'éléments déchaînés de la nature. L'élément sadomasochiste de cette matrice traduit l'agressivité du système génital maternel envers le fœtus et la fureur de ce dernier en réponse à l'étouffement, à la douleur et à l'angoisse. » Ayant peur et se contractant, la mère peut inconsciemment faire souffrir son enfant, et celui-ci l'accepter ; tout comme la mère peut accepter la douleur du travail et de l'expulsion foetale. « L'élément sexuel semble lié à l'étouffement et à la douleur, lien connu, quoiqu'étrange. Les expériences à ce niveau sont très intenses et combinent la sexualité et la mort, le danger, les matériaux biologiques, l'agressivité, les pulsions auto-destructrices, les perversions sexuelles, la peur, la douleur physique et parfois un symbolisme spirituel inversé. L'aspect scatologique correspond à la phase finale du conflit et précède de manière immédiate l'expérience de la naissance. C'est l'expérience du feu en même temps que la confrontation intime avec

diverses matières biologiques. » Véritable lutte pour la survie, cette étape physiologique correspond aux dynamiques d'action, de décision, de responsabilité, dont le sujet se montre capable pour se sortir de situations difficiles.

Dans cette matrice, le sujet n'est plus impuissant, n'est plus dans un « sans-issue » désespérant. Il est actif, sent que sa souffrance a une raison d'être, et qu'il se dirige quelque part. L'expérience du conflit mort-renaissance se situe aux frontières de l'angoisse et de l'extase et représente la fusion des deux sentiments.

#### *Matrice périnatale fondamentale IV*

La MPF IV est liée à la phase ultime de l'accouchement, l'expulsion de l'enfant. « L'angoisse et les sensations physiques culminent et se résolvent avec un soulagement et une relaxation soudains. [...] Un certain nombre d'événements revécus dans ce cadre semblent bien représenter une reviviscence réaliste et concrète des circonstances de la naissance biologique, ainsi que d'interventions obstétricales précises. Ces circonstances sont parfois vérifiables dans les archives des maternités. Cette matrice constitue l'expérience de mort-renaissance proprement dite et marque le terme d'illumination, de libération, et l'individu s'apaise, se laisse imprégner de beauté, d'allégresse et ressent un profond sentiment de sérénité. »

Les matrices périnatales individuelles sont en lien avec certaines catégories d'expériences postnatales arrangées en systèmes COEX, ou COndensed EXperiences, qui évoquent les constellations d'événements venant graviter autour d'un noyau traumatique. Elles sont également associées aux archétypes de la Terrible Déesse Mère, de la Grande Déesse Mère, à l'Enfer, au Paradis, aussi bien qu'à des mémoires raciales, collectives, ou karmiques, ou à des expériences phylogénétiques. Il faut également souligner les liens théoriques et pratiques très importants qui existent entre les MPF et certains aspects spécifiques des activités physiologiques survenant au niveau des zones érogènes freudiennes, ainsi qu'avec des catégories précises de désordres émotionnels et psychosomatiques.

Renforcées par les expériences émotionnellement significatives de la petite enfance, de l'enfance et de la vie ultérieure, qui se sont structurées en systèmes COEX, qui constituent donc des sortes de « couches » successives de mémoires d'événements autour d'un même noyau symbolique et significatif, les matrices périnatales peuvent construire notre perception du monde, influencer profondément nos comportements de tous les jours, et contribuer au développement de divers troubles psychosomatiques plus ou moins graves.

Au niveau collectif, la religion, l'art, la mythologie, la philosophie, et diverses formes de psychologie et de psychopathologie sociale et politique, font écho aux matrices périnatales.

Cette très brève description des Matrices périnatales fondamentales pourra être complétée en lisant l'ouvrage de Stanislav Grof *Pour une psychologie du futur*, dans lequel chacune de ces dynamiques particulières est étudiée en détail. Notre description constitue simplement dans ce livre un canevas permettant d'expliquer et de montrer l'intérêt des expériences périnatales. La psychiatrie moderne a largement sous-estimé les conséquences du traumatisme de naissance sur la vie future de l'individu. Je m'étonne profondément comme Grof que des études soient faites pour évaluer l'impact psychologique de l'allaitement maternel – ou l'art de chercher comment il serait possible d'enfoncer des portes ouvertes... – quand il est fait si peu de cas des répercussions psychologiques du processus de naissance, au cours duquel l'enfant peut frôler la mort, et lutter âprement pour sa survie.

Est-il raisonnable et rationnel de penser que le processus de naissance est quelque chose d'anodin pour le futur développement de l'individu ? La naissance est notre première rencontre avec la mort-renaissance. Elle est le premier événement de notre vie nous mettant face à la mort, au danger. Elle est notre première expérience stressante de transformation : mort d'un état connu, la symbiose foeto-maternelle, et naissance à un état inconnu, celui de nouveau-né séparé physiquement de sa mère.

Comme nous l'avons vu au début de ce chapitre, les traumatismes physiques semblent à l'origine d'empreintes profondes et durables au niveau corporel et psychologique. Et ces empreintes sont la probable explication de bien des schémas

comportementaux stéréotypés. Il en va de même avec l'expérience périnatale. Grof affirme, fort de milliers d'observations, que nous pouvons « rejouer la scène » de notre naissance dans de nombreuses situations de transformations ultérieures, à l'âge adulte. J'ai pu également vérifier ce fait auprès de nombreuses personnes depuis quinze ans ; effectivement, notre processus de naissance personnel semble constituer une sorte d'empreinte indélébile venant influencer toute situation de changement, à la condition que le défi constitué par celle-ci soit d'un ordre équivalent à celui de la naissance, à savoir de nature vitale et conflictuelle.

Dans cet ordre d'idée, comme c'est le cas pour le déclenchement d'une maladie, ce qui compte est le ressenti biologique de la situation conflictuelle, et non pas le fait objectif. Si une personne vit comme un conflit insurmontable une situation de changement, elle résonnera probablement avec un système périnatal où l'impuissance et le sentiment victimaire ont été importants. Devant un fait objectif, une personne peut se rendre malade, une autre se réjouir. Ainsi, la manière dont nous avons ressenti les choses au cours de chaque phase de la naissance semble fortement influencer nos comportements d'adulte face à des situations du même ordre : difficultés avec le changement, manque d'énergie, impression d'abandon, sentiment de solitude dans l'adversité, culpabilité, dévalorisation, impression de ne jamais pouvoir s'en sortir, impression de « sans-issue », impuissance à changer le cours des choses malgré la nécessité d'un nouveau départ, ou bien impulsivité, violence, radicalité. Cette puissante influence explique utilement un certain nombre de comportements répétitifs inconscients.

La démonstration de l'influence des empreintes périnatales sur nos comportements d'adulte est aujourd'hui l'une des contributions majeures de Stanislav Grof à la psychologie et à la psychiatrie. Selon son expérience, le vécu de la naissance fonctionnerait psychologiquement comme le prototype de toutes les situations futures représentant un défi sérieux, d'ordre vital, pour l'individu. Le processus de naissance expérimenté par l'individu définirait en quelque sorte la « forme psychique » de toutes les situations ultérieures où une transformation importante est nécessaire pour lui.

Se confronter à la dynamique de naissance avec les états non-ordinaires de conscience, c'est rendre possible la transformation des événements dans notre inconscient. Autrement dit, revisiter, compléter, et intégrer de manière consciente une situation particulière de naissance autrefois vécue inconsciemment, peuvent permettre à l'individu de cesser d'être dominé par le schéma directeur constitué par cette expérience. Au lieu de continuer à réagir inconsciemment et de façon répétitive devant les grands défis de sa vie, il peut enfin devenir l'acteur de ses propres choix.

De nombreux exemples permettent aisément d'illustrer et de vérifier ces assertions. Il est bien évident que ces quatre schémas concernant le domaine périnatal de la psyché sont nuancés selon l'histoire particulière de chaque individu. Par exemple, une grossesse difficile (menaces d'accouchement prématuré, mère alcoolique, rejet affectif, tentative d'avortement, violences subies par la mère, etc.) pourra difficilement laisser à l'enfant l'impression de paradis ou d'extase océanique que nous avons évoquée.

L'administration d'une anesthésie générale dans le cadre d'une naissance s'annonçant difficile, peut être un facteur très significatif également, et l'utilisation d'un anesthésique dans une situation douloureuse peut aussi enseigner à l'enfant son futur comportement. Devant une situation du même genre, à l'âge adulte, il pourra avoir tendance à prendre une drogue, à dormir, ou éventuellement à se laisser aller à la dépression. De même, une anesthésie précédant l'expulsion et une extraction au forceps peut « apprendre » au futur adulte qu'il ne peut pas s'en sortir tout seul, et en quelque sorte le « programmer » à la dépendance de sa mère, de ses tuteurs ou de son banquier, à chaque fois qu'une difficulté se présente, puisque sa propre arrivée au monde n'a pu se faire sans l'aide d'un tiers. Cette expérience pourrait aussi « programmer » une difficulté particulière à terminer ce qui a été commencé. Une naissance par césarienne induit, suivant le même processus, un schéma comportemental particulier. Le passage sans effort de la matrice I à la matrice IV pourrait laisser croire au futur enfant que tout lui est dû, qu'il peut obtenir le succès sans se fatiguer, et installer chez lui une tendance à ne pas s'en faire, voire à attendre qu'on le sorte de là, puisque c'est exactement ce qui s'est passé durant sa naissance. Mais cela peut aussi lui donner une faculté particulière à se

soumettre aux événements de la vie, dans un état joyeux de confiance et d'acceptation. Une naissance par césarienne programmée aura donc un impact différent sur la psyché du sujet comparativement à une naissance par les voies naturelles.

### **Expériences transpersonnelles**

Les expériences transpersonnelles sont le plus souvent précédées d'une rencontre spectaculaire avec le périnatal, même s'il arrive parfois qu'il y ait un accès direct à ce champ d'expérience. Dans ce cadre, l'individu a le sentiment que sa conscience s'étend bien au-delà des limites habituelles de son corps, de son petit moi, du temps et de l'espace, et que le spectre complet des expériences qu'il peut faire embrasse la totalité de l'existence.

Le mode de conscience holotropique nous donne accès à tous les domaines et aspects de l'existence non accessibles dans le mode hylotropique, qui ne concerne que la réalité ordinaire et les états ordinaires de conscience. Ainsi : « L'individu peut alors avoir accès à son histoire biologique, psychologique, sociale, raciale, spirituelle, au passé, au présent et à l'avenir de l'ensemble du monde phénoménal et aussi à de nombreux autres niveaux et domaines de réalité décrits par les grandes traditions mystiques du monde. » C'est dire que tout est possible.

Un expérimentateur peut s'identifier à un animal particulier, avoir soudain accès à une connaissance précise de ses mœurs et fonctionnements psychologiques et comprendre l'esprit de cet animal particulier, alors qu'il n'a jamais rien lu ou appris à son sujet ; il peut même procéder à des vérifications surprenantes des nouvelles connaissances acquises. Il peut s'identifier à quelqu'un d'autre au point de savoir exactement comment il fonctionne et ce qu'il pense ; il peut s'identifier totalement à sa mère et faire l'expérience de l'unité duale. Il peut s'identifier à un peuple entier, à des végétaux, à un processus biologique, au cosmos. Il peut aussi transcender la notion de temps et avoir la mémoire de son passé embryonnaire ou fœtal, avoir l'expérience d'une autre race, se souvenir de ce qui peut ressembler à une incarnation passée.

Il peut faire l'expérience de ses corps subtils, et véritablement expérimenter ses propres centres énergétiques (chakras), faire des expériences médiumniques, rencontrer des guides spirituels, faire l'expérience de séquences mythologiques, de divinités bienveillantes et malveillantes spécifiques à sa culture, faire l'expérience d'archétypes universels tels que ceux décrits par C.G. Jung, avoir une compréhension intuitive de symboles universels, faire l'expérience de la conscience cosmique ou du vide cosmique.

Il peut faire l'expérience de synchronicités telles que décrites par C.G. Jung, réaliser des exploits physiques extraordinaires, faire l'expérience de la psychokinèse, l'expérience d'éveil de la Kundalini, etc.

Le nombre et la qualité des expériences transpersonnelles recouvrent la totalité de l'existence et ces expériences possèdent maintes caractéristiques étranges qui ébranlent les conceptions les plus fondamentales de la science matérialiste. Les chercheurs qui ont étudié et/ou expérimenté avec sérieux ces phénomènes fascinants, savent à quel point la psychiatrie traditionnelle, les assimilant à de simples produits de l'imagination ou provenant de processus cérébraux pathologiques, en a une vision superficielle et totalement inadéquate.

La cartographie élargie de la conscience, telle que Stanislav Grof la présente, a des implications profondes et véritablement révolutionnaires pour la compréhension des désordres psychosomatiques et psychopathologiques (névroses, psychoses) et offre des possibilités thérapeutiques nouvelles impensables dans le cadre de la psychologie traditionnelle. Elle semble aussi d'une importance capitale pour toute étude sérieuse des religions, du chamanisme, du mysticisme, des rites de passage, de la mythologie, de la parapsychologie, de la thanatologie.

À toute personne désireuse d'informations plus complètes sur les matrices périnatales et les expériences transpersonnelles, je me permets de recommander la lecture des ouvrages de Stan Grof, en particulier *Pour une psychologie du futur*, qui expose le fruit de ses quarante années de recherches et d'expériences sur le potentiel de guérison des états non ordinaires de conscience, en y développant abondamment les apports dont peuvent

bénéficier la psychologie et la psychiatrie, mais aussi *Le Jeu cosmique*, paru au Rocher, qui propose un grand nombre d'exemples d'expériences transpersonnelles, et des chapitres passionnants tels que Science et Religions, Naissance, Sexualité et Mort, ainsi qu'une approche transpersonnelle de la crise mondiale actuelle. Son dernier livre paru chez Trédaniel, *Quand l'impossible arrive*, est beaucoup plus personnel et relate de manière passionnante ses propres aventures dans la conscience.

## Chapitre 6

### RESPIRATION HOLOTROPIQUE ET MÉDECINE ORIGINELLE

« Il n'y a pas de liberté là où le public n'est pas assez intelligent pour aimer les opinions contradictoires. »

Rémy de GOURMONT

« Rire souvent et de bon cœur, savoir gagner l'estime de personnes intelligentes et l'affection des enfants, bénéficier de l'appréciation de critiques honnêtes, et endurer la trahison de faux-amis, apprécier la beauté, savoir reconnaître ce que les autres ont de meilleur, laisser ce monde un peu meilleur en partant, en lui laissant un enfant en bonne santé, un coin de jardin, ou une meilleure condition sociale, savoir qu'au moins une vie a pu mieux respirer parce que vous étiez là, cela est le vrai succès. »

Ralph Waldo EMERSON

Le titre de ce chapitre mérite quelques explications. Je ne cherche évidemment pas, et surtout pas, à convaincre ici que la Respiration Holotropique est LA médecine. Je souhaite simplement exprimer et défendre l'idée selon laquelle cette approche, profondément ancrée dans des traditions ancestrales du fait que les états modifiés de conscience sont l'art de guérison le plus ancien du monde, résume de manière très concrète les origines

réelles de la médecine et des soins sur un plan véritablement ontologique.

Je souhaite également montrer à quel point cette approche vient enrichir grandement les possibilités thérapeutiques qui sont aujourd'hui à notre disposition.

L'expression « *original medicine* » – médecine originelle – est utilisée par les Indiens d'Amérique du Nord pour désigner le « pouvoir » personnel de l'individu, non pas au sens de pouvoir dominateur, mais au sens de puissance personnelle unique. Ils disent, par exemple, qu'un être humain a perdu sa « médecine originelle » lorsqu'il en vient à se comparer aux autres, que ce soit pour s'enorgueillir ou bien pour se dévaloriser, car alors cela veut dire qu'il a perdu son âme, oubliant qu'il était un être humain unique et incomparable pour le Grand Esprit créateur de toutes choses. Il appartiendra alors au chaman de l'aider à retrouver les « morceaux » d'âme qui ont été égarés. Et c'est bien de cela qu'il s'agit dans l'approche holotrope, même si la terminologie est un peu différente et beaucoup moins poétique.

Parler ici de médecine originelle pour définir l'étonnante méthode qu'est la Respiration Holotrope me paraît donc adéquat et justifié, et reflète pour moi la nécessité absolue que la médecine conventionnelle et non conventionnelle renoue des liens avec ses origines chamaniques, non dans un esprit passéiste de retour aux sources par nostalgie du traditionnel, mais dans un esprit ouvert et réaliste qui veut honorer ses racines et ses origines. Il est tout simplement impossible de se développer et de croître sainement sans racines profondes. La médecine moderne universitaire et allopathique a orgueilleusement rejeté les anciennes pratiques indigènes, jugées archaïques et fruit de superstitions primitives ; elle a rejeté l'usage des plantes (trop « simples », puisque le français permet le jeu de mots), discrédité l'homéopathie (trop « éthérée », irréaliste, charlatanesque, non-scientifique), oublié ses prières (trop « religieux »), bref, écarté de son chemin tout ce qui n'avait pas de support suffisamment matériel et mesurable. Comme nous le disions précédemment, elle s'est désintéressée du sens et des symboles, et cela pour sa propre perte. Il n'est pas anodin aujourd'hui que tant de médecins se suicident, subissent un *burn-out* complet, prennent des

antidépresseurs, et se retrouvent chez les psys ; il n'est pas moins anodin de constater leur intérêt croissant pour des approches plus douces et moins invasives, pour les médecines dites « non conventionnelles ». Et aujourd'hui, il est encore moins anodin pour moi de former des chirurgiens, psychiatres, ou acupuncteurs, à la Respiration Holotropique ! Que des thérapeutes de formation scientifique et universitaire s'intéressent aux pratiques chamaniques me paraît signe annonciateur de changements très positifs pour la médecine !

La Respiration Holotropique réunit les corps morcelés, réunit le corps et la psyché, réunit l'être de chair et ses aspirations divines. Elle a donc une place de choix parmi les thérapies qui ont la sagesse de prendre en compte toutes les dimensions de l'être, et qui devraient être accueillies par une médecine moderne heureuse de s'enrichir et de s'ouvrir à de nouvelles perspectives thérapeutiques.

En Occident, la médecine n'accorde malheureusement aucune valeur aux états modifiés de conscience, à l'exception de quelques rares esprits ouverts et curieux ou de psychothérapeutes, psychologues, ou psychiatres, travaillant sur les rêves ou avec l'hypnose. Et cette attitude nous distingue véritablement de tous les groupes sociaux de l'époque préindustrielle qui accordaient une grande importance à ces états et les utilisaient non seulement pour le diagnostic et la guérison des maladies, mais aussi comme source d'inspiration artistique, pour le développement de perceptions extrasensorielles, et enfin comme véhicule majeur permettant l'accès au monde spirituel, au monde des divinités. Nous ne devrions pas oublier que ces pratiques chamaniques datent d'au moins 40 000 ans, ce qui constitue une belle durée de vie pour une technique thérapeutique soi-disant obsolète, primitive et fruit d'esprits superstitieux ! Et nous sommes actuellement nombreux à penser que la persévérance humaine à utiliser pendant des dizaines de milliers d'années des techniques visant à développer et activer les processus d'autoguérison psychosomatique et spirituelle devrait susciter quelque intérêt chez les médecins...

Je crois qu'il est nécessaire de comprendre que la recherche moderne sur la conscience et les approches transpersonnelles

développées par Grof et maints autres chercheurs ne visent qu'à réintégrer ces pratiques dans le monde actuel, parce que tout simplement, elles sont pertinentes et efficaces. Il est temps que la médecine conventionnelle – allopathique, scientifique et universitaire – cesse de croire et de penser qu'elle est la seule médecine sérieuse et que les médecines non conventionnelles – homéopathie, acupuncture, aroma- et phytothérapie –, ainsi que la psychothérapie, la respiration holotropique, le décodage biologique des maladies, etc. ne sont que des techniques de second rang, ou « complémentaires ». Quand j'observe des personnes guérir de manière stable et durable de dépressions graves en quelques semaines ou mois en utilisant des approches non conventionnelles, voire non médicales, et sans prendre d'anti-dépresseurs ni d'anxiolytiques, je me demande qui est complémentaire de qui.

Il me paraîtrait utile et juste que la médecine conventionnelle considère ces techniques avec curiosité et objectivité – qualités en principe hautement appréciées chez les scientifiques. Il paraîtrait juste aussi qu'elle reconnaisse, malgré les merveilles dont elle est capable, qu'elle est sans recours réellement efficace pour une immense majorité de maladies, restant incapable de soigner les véritables causes de celles-ci et se tenant la plupart du temps à de simples prescriptions anti-symptomatiques, ou à des prescriptions de substitution, par exemple en cas de déficit hormonal. Si l'on prend l'exemple des infections, on considère en médecine que l'éradication du germe responsable équivaut à traiter la cause du problème. Mais on ne sait pas répondre à la question pourtant intéressante : pourquoi certaines personnes mises en contact avec un microbe ayant des effets dévastateurs sur une autre personne ne sont pas malades ? Pourtant, des réponses existent, évoquant des qualités immunitaires particulières, faisant mention du « terrain », montrant le sens profond d'une infection, qui peut venir résoudre un conflit particulier – intoxication chronique, nécessité de se protéger d'une odeur insupportable, problèmes de territoire, problèmes affectifs – et qui donne ainsi un signal clair de la nécessité de modifier un mode de vie ou de fonctionnement. Pasteur lui-même aurait reconnu à la fin de sa vie que c'était son confrère Béchamp qui avait raison en avouant : « le microbe n'est rien, c'est le terrain qui est tout ».

Il devrait être clair que toutes les approches sont complémentaires et d'égale utilité. Les médecines non-conventionnelles et certaines techniques non-médicales devraient pouvoir aider la médecine générale et hospitalière à résoudre les conflits matériels et psychiques à l'origine des pathologies lorsque le malade le souhaite, sans que la médecine vienne les décourager en traitant de charlatans des non-médecins souvent très compétents. Souvent, en réalité, les résistances à affronter les conflits sont telles que les approches non-conventionnelles ou non-médicales ne fonctionnent pas et il est alors nécessaire de simplement soulager le malade en proposant une couverture thérapeutique sous forme de médicaments allopathiques, même si cela n'aide pas à résoudre le problème, comme par exemple donner des anxiolytiques à des personnes non désireuses d'entreprendre une psychothérapie. La médecine reste également irremplaçable pour ce qui est de réparer une jambe cassée ou de traiter l'urgence d'un désordre métabolique grave, et les médecines non conventionnelles, comme les approches non médicales, doivent savoir rester humbles et non jugeantes devant celui ou celle qui n'a pas la force psychique de se confronter aux désordres de sa propre vie, et aux conflits générateurs de troubles psychosomatiques ou organiques, et qui fait appel à une médecine du symptôme.

Il me paraîtrait bon et souhaitable que toutes ces approches unissent humblement leurs qualités au profit des malades et des thérapeutes. Le soin et la thérapie ne sont pas l'apanage des médecins conventionnels, des psychiatres ou des psychologues. Il y a un temps pour tout, un temps pour le décodage du sens des maladies, un temps pour le lâcher prise psychocorporel avec la respiration, un temps pour la phytothérapie, un temps pour le traitement pharmacologique, et un temps pour la chirurgie. Les médecins acupuncteurs chinois ne disent-ils pas : « À celui qui veut des plantes, donne des plantes ; chez celui qui veut des aiguilles, plante des aiguilles ; à celui qui veut le couteau, propose de l'opérer ».

De grâce, arrêtons de cloisonner et de nous croire propriétaires des savoirs, unissons nos connaissances et nos expériences au plus grand profit de l'humanité. L'être humain qui souffre a, avant toute chose, besoin d'être accueilli, accepté comme il

est, non jugé, et il a besoin pour cela d'un soignant ouvert et aimant, confiant et sans peur, humain aussi et non pas « tout-puissant ». Bref, il a avant tout besoin d'un amour que l'on peut qualifier de « professionnel », et qui serait en quelque sorte le « minimum syndical » affectif permettant l'instauration d'une saine et efficace relation thérapeutique.

Le choix de la thérapie devrait être une question de bon sens, de confiance et de motivation, et non pas une affaire de « chasse gardée » ou de préjugés. Si la médecine conventionnelle n'accepte pas de perdre un certain nombre de ses prérogatives, elle continuera d'y perdre son âme, et c'est le public lui-même qui fera les choix qui lui conviennent le mieux en toute connaissance de cause.

Oui à l'union des savoirs et des expériences ! Oui à la médecine conventionnelle, oui aux médecines non-conventionnelles, oui aux démarches de santé non-médicales ! Oui à la confiance retrouvée dans les processus spontanés de guérison de la psyché et du corps ! Oui au partenariat actif et sans préjugés entre thérapeutes, médecins et non-médecins ! Oui au jugement sur faits réels, oui à l'observation objective de résultats, oui à l'observation bienveillante des fruits du travail des autres !

### **Mécanismes thérapeutiques des états modifiés de conscience**

L'effet extraordinaire et souvent spectaculaire des expériences vécues en état non-ordinaire de conscience sur divers désordres affectifs et psychosomatiques peut nous amener à nous interroger sur les mécanismes mis en jeu. Pour la psychanalyse et la psychothérapie institutionnelles, l'intégration, l'acceptation et la stabilisation des symptômes psychopathologiques peut demander des mois, voire des années de travail régulier. Psychiatres et psychothérapeutes ont une difficulté particulière à admettre que l'on puisse objectiver des changements profonds en quelques jours, voire en quelques heures. Les guérisons spectaculaires observées, quel que soit le cadre, sont en général considérées comme relevant d'esprits naïfs, de superstitions, voire d'escroquerie thérapeutique. Les conversions ou modifications spectaculaires des structures de la personnalité sont en général

jugées comme trop imprévisibles et incontrôlables pour avoir le moindre intérêt thérapeutique.

### *Expériences paroxystiques (Peak Experiences) et transformations de la personnalité*

L'exemple des « expériences proches de la mort » (*Near Death Experiences*) est très caractéristique des modifications spectaculaires évoquées ci-dessus. Les personnes ayant vécu ce type d'expériences voient se transformer radicalement un certain nombre de paramètres de leur personnalité. Elles constatent souvent une nette amélioration de l'état affectif et psychosomatique, un accroissement de l'estime de soi et de la confiance en soi, une meilleure appréciation de la vie et de la nature, le développement de la capacité à aimer ses semblables, une baisse d'intérêt pour les biens matériels, et sont amenées à découvrir la dimension spirituelle de l'existence sous la forme d'une spiritualité universelle transcendant le sectarisme religieux, ou bien sous la forme d'une confirmation empirique des croyances religieuses antérieures<sup>1</sup>.

La Respiration Holotropique permet d'utiliser le potentiel transformateur de ces expériences puissantes en supprimant le risque physique qui sert habituellement de support ou de point de départ aux expériences transformatrices brutales et imprévues que la vie se charge de nous apporter.

### *Intérêt des expériences périnatales et du processus de mort-renaissance*

Les états modifiés de conscience ont la particularité de confronter l'être humain avec le processus de mort-renaissance de manière plus ou moins systématique. Cette confrontation possède une particulière puissance de transformation, analogue aux situations que nous évoquions précédemment, ayant réellement mis en danger la vie de l'individu. Bien entendu, dans le cadre de la Respiration Holotropique, ou de toute expérimentation d'états de conscience holotropiques, les situations mettant en péril l'intégrité physique sont vécues à travers diverses mises

---

1. Lire Moody, Ring, Kübler-Ross.

en situation symboliques, et au moyen des archétypes et des expériences périnatales.

Il est clair, pour qui a observé un grand nombre de séances holotropiques, qu'il existe dans la psyché des mécanismes dont le pouvoir transformateur transcende les limites des théories psychologiques et psychanalytiques. La confrontation expérientielle avec la mort-renaissance semble conduire l'être humain automatiquement vers l'expérience de sa dimension spirituelle, et lui faire découvrir des aspects de sa psyché et de son existence qu'il ignorait auparavant.

### *Intérêt des expériences transpersonnelles*

Depuis l'aube de l'humanité, les états non ordinaires de conscience sont utilisés afin de permettre à l'être humain d'explorer le spectre entier de ses possibilités d'existence, qu'elles soient ordinaires ou non ordinaires, hylotropiques ou holotropiques, matérielles ou spirituelles.

Les expériences transpersonnelles sont d'une importance fondamentale. Elles peuvent engendrer une compréhension spirituelle et philosophique d'un niveau si élevé que de nombreuses valeurs doivent être redéfinies par l'individu. Stanislav Grof constate l'ironie particulière de la situation psychiatrique actuelle, qui se prive d'outils thérapeutiques remarquables en déclarant pathologiques un certain nombre de phénomènes qu'elle ne comprend pas, ou qu'elle nie pour des raisons philosophiques ou pseudo-scientifiques, alors que ces phénomènes sont l'expression même d'un processus de guérison extraordinaire !

C'est cette vision élargie de l'univers qui permet à chacun d'accepter la mort, d'accepter la vie, d'accepter les transformations, et notamment d'accepter les passages difficiles, les différentes « petites morts » que constituent les divers changements importants de la vie, les morts à un état particulier et les renaissances à un autre état. Grâce à cette conscience profonde du processus de mort-renaissance, l'être humain sait qu'après la mort, il y a la naissance à autre chose. Ayant moins peur de la mort, il a moins peur de vivre.

*Activation des mécanismes thérapeutiques conventionnels*

Les mécanismes de la psychothérapie et de la psychanalyse sont considérablement intensifiés par les états de conscience holotropiques, qui tendent à réduire de façon spectaculaire les défenses et les résistances psychologiques, toujours dans des limites acceptables par l'individu. Rappelons que le processus holotropique ne permet aucune intervention extérieure, que l'expérimentateur ne fait que s'expérimenter lui-même sans être influencé par un thérapeute extérieur, ni par un procédé particulier.

Dans ce cadre, il existe une aptitude très augmentée à évoquer divers souvenirs refoulés, et une étonnante capacité de reviviscence des événements chargés émotionnellement, au cours de régressions authentiques. Les techniques d'interprétation de Freud et Jung permettront d'ailleurs de déchiffrer un certain nombre d'expériences symboliques ayant une structure analogue à celle des rêves.

Selon Stan Grof : « La psychopathologie semble puiser son pouvoir dynamique dans des réservoirs profonds d'énergies affectives et physiques refoulées. La libération de ces énergies joue un rôle fondamental dans le processus holotropique. Le pouvoir curatif de la catharsis<sup>2</sup> et de l'abréaction<sup>3</sup> observées en séance holotropique fait apparaître l'erreur de Freud d'avoir éliminé l'abréaction de la psychanalyse. Il est clair que les approches exclusivement verbales sont impuissantes lorsque des éléments bioénergétiques sous-tendent une psychopathologie. Freud en vint à délaïsser l'abréaction parce qu'elle n'engendrait pas de transformations durables, mais ceci est probablement dû au fait qu'elle n'ait pas été suffisamment profonde et radicale. »

L'abréaction est parfois très violente et spectaculaire, et peut favoriser une perte momentanée de contrôle. Si le thérapeute n'est pas préparé sur le plan conceptuel et émotionnel à affronter ce type de situation, il n'autorisera l'émergence que de formes d'abréaction larvées ou incomplètes, qui ne produiront pas de transformations durables. D'inconscient à inconscient, les

---

2. Décharge généralisée de tensions affectives et physiques.

3. Catharsis associée à un « matériau » biographique spécifique.

miroirs<sup>4</sup> sont tels qu'un patient saura très rapidement si son thérapeute est en confiance avec le niveau abréactif et émotionnel. Le problème sera exactement le même avec des thérapies également très puissantes à traiter les mémoires traumatiques comme l'EMDR, où les limites du thérapeute définissent aussi celles du patient.

### *Mécanisme des blocages émotionnels et énergétiques*

Souvent, lors de traumatismes physiques ou psychologiques importants, la conscience, ou une partie de la conscience, semble se « débrancher ». Trop de peur, trop de douleur, déclenche un processus d'autoprotection destiné à nous permettre de fonctionner « malgré tout ». Peurs, douleurs et cris restent « gelés », « enkystés », ou stockés, dans notre mémoire et dans notre corps (mémoire cellulaire), notre inconscient ayant pour mission de les maintenir jusqu'à ce que nous puissions les exprimer. Le rôle des calmants de la douleur physique (analgésiques, antalgiques) ou psychique (anxiolytiques) est de nous permettre de tenir le coup, de résister, mais au prix d'une accumulation énergétique et émotionnelle qui finit par devenir pathogène et correspond d'une manière très claire à toute une gamme de troubles psychosomatiques.

Les milliers d'expériences holotropiques menées par Stanislav Grof lui ont permis d'observer avec une grande rigueur scientifique le processus de guérison de tensions chroniques inexplicables sur le plan médical. Les états de conscience holotropiques permettent de « revivre » émotionnellement et énergétiquement, d'une manière très authentique, un traumatisme ancien. Cette reviviscence, qui s'accompagne parfois d'un luxe étonnant de détails, permet une décharge émotionnelle et énergétique qui favorise le relâchement des tensions accumulées au fil des ans.

D'un point de vue médical, on peut considérer cette façon de faire comme révolutionnaire vis-à-vis des maladies dites fonctionnelles, psychosomatiques, et de tous les symptômes liés au stress. Ce processus de guérison a fait ses preuves et ne demande qu'à être expérimenté et étudié sous tous ses aspects.

---

4. Lire *Genèse du désir*, de Jean-Michel Oughourlian, Éd. Carnets Nord, sur le désir mimétique et les neurones « miroirs » récemment découverts.

*Intérêt de la reviviscence des traumatismes et traitement des syndromes de stress post-traumatiques*

Pourquoi le fait de revivre une situation douloureuse du passé aurait-il une valeur thérapeutique ? Pourquoi n'est-ce pas plus traumatisant que curatif ?

La réponse classique est la suivante : parce que l'adulte est capable d'affronter et d'intégrer des expériences qui le dépassaient quand il était enfant. De plus, le cadre protégé dans lequel la séance se déroule est différent du contexte original.

Selon notre expérience, qui s'accorde pleinement avec celle de Grof, cette explication n'est satisfaisante que pour certains traumatismes psychologiques subtils. Un autre mécanisme semble être mis en place dans le cas de traumatismes majeurs, dont nous avons parlé dans le chapitre précédent (cf. *Expériences biographiques*, p. 102). Il est fort probable, dans de tels cas, que le traumatisme originel n'ait pas été pleinement vécu, ni vécu consciemment. Quand il émerge de l'inconscient à la faveur d'une séance holotropique, il n'apparaît pas tant comme la reviviscence fidèle d'un événement du passé que comme la première expression totale de cet événement, laquelle permet enfin de compléter la situation et de l'intégrer, à condition toutefois d'être revécue de manière totalement consciente. Autrement dit, il est absolument nécessaire de refaire une expérience pleinement consciente de tous les aspects physiques, émotionnels, intellectuels, affectifs, archaïques et instinctifs, de la situation traumatique originelle pour aboutir à une guérison réelle et durable. Là encore, un parallèle peut être fait avec la pratique de l'EMDR, qui fonctionne sur cette même nécessité.

À cet égard, je souhaite personnellement témoigner ici du bien-fondé de ce qui vient d'être dit.

Comme je l'ai évoqué dans l'avant-propos, lorsqu'en 1980 j'ai choisi de commencer ma carrière professionnelle comme médecin-réanimateur dans un service d'aide médicale urgente, je ne me doutais pas que j'y travaillerais à plein temps pendant huit années successives durant lesquelles passeraient entre mes mains plus de deux cent cinquante morts et d'innombrables blessés graves.

Je n'avais pas été psychologiquement préparé et je ne savais pas que j'allais être confronté de si près à la précarité de la vie,

à l'accident, au suicide, aux maladies qui peuvent tuer, à l'absurdité folle d'accidents meurtriers causés par le simple geste d'éteindre une cigarette ou de changer une cassette audio en conduisant. Je ne savais pas que j'allais être confronté aux terribles souffrances de parents ayant perdu leur enfant, perte encore plus inacceptable quand il s'agissait de nouveau-nés ou de jeunes enfants. Je ne savais pas que j'allais faire l'expérience, partagée avec les pompiers, la police et la gendarmerie, d'une médecine de guerre, être couvert de sang de la tête aux pieds jusqu'à en avoir la nausée, garder pendant des mois en mémoire et aussi dans mes cheveux, malgré les shampooings quotidiens, l'odeur atroce d'un grand brûlé ayant tenté de se suicider en enflammant ses vêtements imbibés de pétrole, voir des corps déchiquetés ou mutilés, décrocher un pendu, assister impuissant à la mort d'un fermier écrasé sous son tracteur, avoir à constater un suicide par arme à feu... La liste serait bien longue...

Je ne savais pas non plus qu'un jour, en partie grâce aux technologies ultra-sophistiquées de la médecine d'urgence, en partie grâce à mes compétences techniques, et en majeure partie grâce à Dieu, au destin, à la chance – il faut bien rendre le miracle à qui il appartient –, je réanimerais une femme de quarante ans s'étant jetée d'un pont dans la Loire, noyée, cliniquement morte, avec un ECG plat, qui repartirait de l'hôpital sans séquelles quinze jours plus tard ! Qu'est-ce qui se passe, là, juste là ? Incroyable situation !

Face aux nombreuses interventions où l'impuissance dominait, se présentaient heureusement des interventions encore plus nombreuses où faire le bon geste permettait de transformer une situation inquiétante, voire dramatique, en situation stable et sécurisée pour le malade pris en charge.

Comme je l'ai dit, en commençant ce métier à haute responsabilité, qui est considéré comme l'un des plus stressants du monde, je savais intellectuellement qu'il était possible de soigner très efficacement des malades ou des personnes accidentées, parfois de les sauver d'une mort quasi-certaine, grâce aux progrès extraordinaires de la médecine, de la chirurgie et de la réanimation. Mais je n'imaginai pas ce que j'aurais à expérimenter moi-même dans mes tripes en termes de chocs et d'émotions

extrêmes, de dégoûts et de peurs effroyables, et de sentiments d'impuissance.

Sur le plan de la conscience corporelle et émotionnelle, blindage maximum pour m'épargner le choc traumatisant de la réalité. Je n'imaginai donc pas à l'époque qu'un jour il y aurait une ardoise à payer, celle des innombrables émotions passées à la trappe du refoulement inconscient, refoulement sans lequel il eût été tout simplement impossible d'exercer ce métier, qui nécessite un sang-froid à toute épreuve et où toute expression émotionnelle est bannie. Il était simplement impossible pour moi que certaines informations horribles, notamment visuelles, parviennent jusqu'au corps émotionnel, sous peine de laisser libre cours aux instincts naturels de rejet, que ce soit par la fuite en courant ou bien par des vomissements, ou bien par des tremblements d'hésitation, tout cela n'étant rien que de très normal devant l'excès de telles situations. Le corps a donc gardé en mémoire sous forme d'angoisses, de tensions et de douleurs musculotendineuses ou viscérales, toutes ces émotions non parvenues jusqu'à la conscience.

Trois ans après avoir arrêté mon activité d'urgentiste, je commençais à expérimenter la Respiration Holotropique avec Stan Grof et je découvrais fasciné toutes les possibilités curatives de cette merveilleuse « technique ». Le processus enclenché par l'hyperventilation m'amena, au cours de nombreuses séances, à extirper de moi-même, en les exprimant, ces situations dramatiques et traumatisantes dont j'avais à la fois été l'acteur et le témoin. Un certain nombre de séances furent simplement consacrées à hurler mon angoisse, à décharger au cours de crises épileptoïdes extraordinairement violentes et spectaculaires (et je ne suis pas épileptique !) toutes les tensions et les blocages qui s'étaient installés depuis le début de mon activité. Une fois ou deux, des vomissements survenant alors que mon estomac était vide vinrent également témoigner de situations anciennes. Puis petit à petit, les nœuds se dénouèrent, et mon corps retrouva un fonctionnement normal. Cette apaisement corporel et émotionnel fit bien sûr écho au niveau psychologique, où la détente retrouvée permit de prendre beaucoup de recul par rapport aux situations traumatisantes du passé.

Mon expérience de praticien EMDR vient confirmer ce fonctionnement. Ayant dans ma clientèle de nombreuses personnes abusées physiquement et/ou sexuellement, je peux affirmer que la Respiration Holotropique et l'EMDR sont des approches extraordinairement efficaces pour traiter ce type de traumatismes souvent gravissimes, et au traitement parfois long et difficile. En tant que thérapeutes, lorsque nous sommes face à ce type de personnes, nous devons avoir le courage de les accompagner dans le revécu conscient du traumatisme afin de leur permettre de guérir des « mémoires traumatiques inconscientes » dont ils sont encore victimes sous forme de dépression, d'angoisses et de peurs irrationnelles, d'évitements, de répétition de situations morbides, et de nombreux troubles psychosomatiques.

Il me semble particulièrement important aujourd'hui que les médecins, les psychiatres, les psychologues et les psychothérapeutes, les gendarmes et les policiers, les soldats, les avocats, les prêtres, qui sont tous aux premières loges des drames humains, et parfois de l'horreur absolue, sachent qu'il est souvent possible de soigner très efficacement les victimes fortement traumatisées grâce à l'EMDR et à la Respiration Holotropique, y compris les victimes à long terme du syndrome de stress post-traumatique (SSPT).

Il est important aussi qu'ils sachent qu'il est possible de se faire aider au moyen de ces deux techniques en tant que professionnel sur-exposé à ce genre de stress majeur. Je viens de témoigner, en tant qu'ex-médecin de SAMU, de la nécessité de tenir compte des stress colossaux qui sont subis dans ce type de profession, où l'on peut majoritairement observer tous les signes de SSPT à plus ou moins long terme.

En termes d'économies réalisées (frais médicaux, hospitalisations, arrêts-maladie pour dépression, alcoolisme, etc.) et de confort de vie, il y a fort à gagner pour tout le monde. Il est permis d'espérer que le ministère de la Santé publique s'intéresse un jour à ces approches « non conventionnelles »...

### *Origines périnatales et transpersonnelles d'un traumatisme*

Comme nous venons de le voir, l'intégration d'un événement traumatisant nécessite de l'avoir vécu dans sa totalité, sans avoir

refoulé les émotions ou l'énergie physique qui y sont associées. Les états de conscience holotropiques étendent considérablement le champ d'expérience qui permet la reviviscence de cet événement. Les dizaines de milliers d'expériences de Respiration Holotropique menées depuis plus de quarante ans par Grof permettent de constater que les traumatismes psychologiques et les blocages énergétiques peuvent trouver leur source aux différents niveaux de la psyché ; bien sûr, au niveau biographique, mais parfois également au niveau périnatal et au niveau transpersonnel, qui en constitue l'aspect le plus surprenant.

Pour illustrer cela, nous pouvons prendre l'exemple d'une pathologie banale et bien connue : l'asthme. À travers un certain nombre d'expériences successives, biographiques, périnatales et transpersonnelles, les états de conscience holotropiques peuvent révéler empiriquement à un individu que sa gêne respiratoire est liée non seulement à des phénomènes allergiques, mais aussi :

- Au souvenir physique et psychologique d'une quasi-noyade à l'âge de dix ans survenue à la piscine municipale de son village natal.
- À une inhalation de liquide amniotique durant le processus de naissance.
- À une intubation endotrachéale et une aspiration bronchique dans les instants ayant suivi la naissance.
- Et elle peut être également liée, pour certaines personnes, à des événements antérieurs à la naissance, qui seraient rattachés à ce que Carl Gustav Jung nomme « inconscient collectif », par exemple une procédure de pendaison, ou une mort par étouffement, dans le cadre de notre exemple.

Cela peut paraître bien étrange, néanmoins l'expérience vécue par une personne sincère a un parfum d'authenticité apte à bouleverser les croyances les plus tenaces, à élargir considérablement les cadres conceptuels et, ce qui nous semble quand même intéressant, à régler le problème émotionnel, physique, énergétique, d'une manière parfois radicale et définitive. La découverte de la multiplicité des origines d'un traumatisme donné est l'un des apports fondamentaux du travail de Stanislav Grof dans l'étude de la psyché, et la preuve d'une ouverture d'esprit peu commune dans le monde médical. Là encore, des recherches sans préjugés

devraient être menées afin d'évacuer les sarcasmes sceptiques de certains scientifiques.

### *Conscience hylotropique et conscience holotropique*

Nous avons déjà expliqué la signification de ces deux termes. La conscience hylotropique est orientée vers la matière et régie par la notion de temps. La conscience holotropique implique le sentiment d'être un champ de conscience illimité ayant accès à tous les aspects de la réalité.

D'après Stanislav Grof, il est permis, à la lumière des expériences holotropiques, de considérer que les symptômes psychopathologiques reflètent une situation conflictuelle entre une réalité du monde matériel et réalité holotropique. Selon lui : « Un symptôme peut donc être l'expression d'un conflit entre une expérience hylotropique du monde et un thème holotropique s'efforçant de parvenir à la conscience. Une nouvelle stratégie thérapeutique devient possible dès lors que l'on comprend la nature de la psychopathologie comme une interférence entre ces deux modes de fonctionnement de la conscience. On peut alors proposer à la personne qui souffre une technique favorisant l'accès au mode de fonctionnement holotropique, et la laisser exprimer les thèmes inconscients qui sous-tendent les symptômes observés. Divers aspects de ces symptômes, qui paraissaient étranges, voire incompréhensibles, prennent alors leur pleine signification et permettent de comprendre la dynamique du processus inconscient. Cette dynamique particulière peut être en rapport avec des souvenirs biographiques, des expériences périnatales ou transpersonnelles. L'expérience consciente de tous les aspects de la situation et l'expression complète de son vécu permettent alors l'intégration de ces divers éléments et la disparition des symptômes. » L'individu peut alors retourner à son mode de vie hylotropique, à son quotidien, en étant soulagé et en fonctionnant de manière satisfaisante.

Les épisodes de crises spontanées se déroulant sur le mode holotropique<sup>5</sup> illustrent particulièrement bien la tendance de la psyché à s'orienter vers ce mode de fonctionnement particulier

---

5. Crises psychospirituelles, émergences spirituelles. Cf. chapitre VIII.

pour se débarrasser des symptômes qui entravent son fonctionnement normal.

### *Processus holotropique et transfert*

La psychothérapie à orientation psychanalytique considère qu'il est essentiel pour le patient de développer au cours de l'analyse une névrose de transfert. Celle-ci est en fait la projection sur le thérapeute d'un spectre complet de réactions et d'attitudes affectives développées durant l'enfance à l'égard des parents ou de leurs substituts. Le mécanisme thérapeutique consiste alors à analyser ce transfert.

Le processus holotropique augmente considérablement le développement du transfert, car il permet l'émergence, en un laps de temps très court, d'une situation traumatisante ainsi que de ses causes profondes, selon le bon choix de l'inconscient. L'expérimentateur entre donc très rapidement dans une dynamique de transfert, car il est moins douloureux de projeter le problème dans la relation thérapeutique que de l'affronter de face. Néanmoins, la tâche du thérapeute, ou du facilitateur, dans le cadre holotropique, sera de rediriger l'attention du « respirant » vers le processus introspectif, seul prometteur d'une solution efficace à long terme. Le transfert est alors considéré comme une résistance à affronter la véritable problématique du traumatisme originel ; il constitue alors une complication plutôt qu'une solution.

### *Contact physique et guérison psychique*

Une source de transfert particulière est liée aux antécédents de privation affective. Dans ce cas, l'individu peut rechercher la satisfaction des besoins anaclitiques qu'il n'a pas eue durant son enfance. La meilleure solution à ce problème réside dans l'emploi conscient et mesuré du contact physique. Selon notre expérience, cette approche, qui viole un tabou de l'approche psychanalytique, tend en fait à réduire les problèmes de transfert plutôt que les accroître et ses effets thérapeutiques sont absolument extraordinaires. Ce contact physique se vit dans un état modifié de conscience, parfois dans le cadre d'une régression profonde, et peut avoir des effets bénéfiques considérables.

Bien entendu, cela impose de respecter scrupuleusement les règles fondamentales de l'éthique. Celui qui répond à la demande de contact doit clairement savoir qu'il ne s'agit pas de satisfaire ses besoins personnels, qu'ils soient d'ordre affectif, sexuel, ou tout simplement son propre besoin de materner.

Quoi qu'il en soit, la question du contact physique doit être discutée et clarifiée avec les participants avant la séance, et donner lieu à une sorte de « contrat » établissant clairement les limites de ce qu'il convient de faire ou ne pas faire. D'autre part, le problème du contact physique se trouve considérablement simplifié du fait que le travail s'effectue en groupe et sous sa supervision. Cette situation est donc très différente du travail individuel en pratique privée. Les règles du « soutien intime » sont expliquées au groupe et acceptées par celui-ci comme faisant partie intégrante du processus.

### *Déroulement du processus*

Souvent, le processus s'étend sur un certain nombre de séances, dépendant de la capacité de l'individu à se confronter à sa problématique. Ce processus va chaque fois plus loin, plus profondément, jusqu'à parvenir au cœur du traumatisme originel ; exactement comme s'il s'agissait de s'entraîner à plonger de plus en plus haut, pour pêcher de plus en plus profond. Tout se passe comme s'il fallait suivre un chemin particulier, à un rythme particulier, en respectant toutes les étapes indiquées par le guide intérieur.

À cet égard, il est extrêmement intéressant pour une personne pratiquant régulièrement la Respiration Holotropique de constater la continuité de son processus également sur les dessins ou peintures (mandalas) exécutés en fin de séance. Il arrive même fréquemment qu'un mandala d'interprétation difficile pour cette personne révèle tout son sens à la séance suivante, montrant par là que la partie inconsciente de son imaginaire créatif avait déjà connaissance de ce qui allait apparaître à l'étape suivante. Jung avait déjà observé ce phénomène.

Lors des regroupements de fin de formation, il est également extraordinaire de regarder ensemble tous les mandalas d'une même personne, qui montrent d'une manière très claire les progrès effectués et les profonds changements qui se sont opérés.

Au minimum, le style des dessins devient plus libre, plus soigné, plus riche et coloré, exprimant métaphoriquement et magnifiquement la progression de la liberté d'être et de l'estime de soi.

### *Confiance dans le processus*

Cette confiance est l'élément déterminant le choix d'un individu à entrer dans un processus de transformation. Le choix particulier d'utiliser des états modifiés de conscience paraît en rapport avec le besoin marqué d'autonomie, le besoin d'apprendre à s'en sortir par soi-même, le constat des limites imposées par de nombreuses thérapies, le désir profond de transcender les limites de l'ego et d'aller voir plus loin.

La confiance va de pair avec l'acceptation de l'existence de cette force intrinsèque de guérison et d'ouverture évoquée déjà à maintes reprises. Carl Gustav Jung pensait que la psyché a des dimensions cosmiques, que l'intellect n'en est qu'une petite partie, et qu'il est impossible à l'intellect de comprendre la psyché, l'univers, et l'existence. Il faut donc s'en remettre à plus grand que soi, à une conscience supérieure, à l'inconscient, au « guérisseur intérieur », à une instance supérieure, quel que soit son nom.

Les symboles et les archétypes rencontrés permettent de faire le lien entre la conscience et le Soi, en jalonnant le parcours initiatique que représente le processus d'individuation de chacun. La guérison ne vient pas d'une brillante interprétation de la part du thérapeute, mais du Soi, de l'inconscient collectif. Le caractère profondément transformateur de la reviviscence d'événements biographiques, et des expériences périnatales et transpersonnelles, en est la meilleure preuve.

Prendre le risque d'un changement radical permet d'entrer dans le processus d'individuation et dans le processus holotropique. La prise de ce risque nécessite un minimum de confiance... Et cette tentative de faire confiance est précisément ce qui permet d'ouvrir les bras, de dire « oui » à la vie, et de recevoir le plus beau cadeau qu'elle puisse nous offrir : une vraie confiance, une foi véritablement spirituelle et autonome dans le processus d'évolution de la vie et dans la mort-renaissance.

## La maladie d'un point de vue transpersonnel

Si « le mal a dit », c'est qu'il y a bien quelque chose dans la maladie qui relie passé et présent. L'expression spontanée de conflits anciens qui entravent le bon fonctionnement psychosomatique d'un individu, et que l'on peut aisément observer lors de séances holotropiques, confirme directement les observations de nombreux collègues travaillant sur le sens profond et le décodage des symptômes, et sur la déprogrammation des maladies.

Par exemple, il est facile d'observer au cours de sessions de Respiration que l'abréaction et la décharge énergétique concernant des blocages musculaires douloureux et anciens, si elle est faite de manière consciente, c'est-à-dire en pleine conscience de tous les enjeux et aspects de la situation conflictuelle originelle, agit comme une déprogrammation. Exactement comme si, une fois le conflit mis à jour et lâché, le programme de survie était devenu désuet. Si ce programme de survie était « refoulement et blocage de gestes violents dans un contexte où il n'est pas possible de les exprimer, et où il est prudent de les retenir (cas d'un enfant maltraité par un adulte), alors l'expression consciente de ces gestes dans un contexte sécurisé agit exactement comme une déprogrammation. Dans le contexte de notre exemple, le cerveau cesse immédiatement d'envoyer des informations contradictoires aux groupes musculaires concernés par ces gestes violents. En effet, pour contenir l'action, le cerveau pouvait faire en sorte que se contractent en même temps des muscles fléchisseurs et extenseurs, dits muscles antagonistes, aboutissant ainsi à une certaine immobilité, qui pouvait ensuite, si maintenue trop longtemps ou si de nouveaux stress venaient s'ajouter au premier, se transformer en tremblements. Que sont les tremblements, sinon l'action alternée de muscles fléchisseurs et extenseurs ?

Il semblerait que l'on puisse étendre ce genre de constatations à la plupart des pathologies, et que l'on puisse aussi observer ce fonctionnement de façon répétée. En quinze ans d'accompagnement et d'observation de personnes réussissant à lâcher leurs conflits grâce à l'hyperventilation et l'expérience d'états modifiés de conscience, il m'est apparu comme une évidence que les maladies organiques et les troubles psychosomatiques ne sont pas le fruit du hasard ou d'une malchance particulière, mais

plutôt la conséquence de refus, de révoltes intérieures, de manques d'attention et de présence à soi-même, de culpabilités et de dévalorisations répétées, ou bien la conséquence d'agressions par des agents physiques ou une nourriture toxique, etc.. Elles représentent donc une forme de réaction à un contexte hypertressant pouvant conduire à l'épuisement, et donc à la mort. Le cerveau, pour résoudre ce problème devenant urgent, semble proposer des solutions toujours parfaitement adéquates. Si dans un premier temps, il propose de calmer le jeu en refoulant les informations, c'est que cela permet à l'individu de survivre. Si ultérieurement, il propose de relâcher et de libérer dans une grande décharge émotionnelle ce qui est refoulé, c'est aussi que cela permet de survivre dans un contexte devenu différent. Toute notre vie, nous allons ainsi de conflits programmants en apaisements déprogrammants. Il y a là un prodigieux terrain de recherche pour la médecine et les psychothérapies.

Depuis le début de mes études médicales, je presentais que la maladie avait un sens, une logique, qu'elle ne s'attrapait pas, ni n'était le fruit d'une injustice, et je m'intéressais à Groddeck, précurseur dans le domaine de la psychosomatique. Aujourd'hui, j'ai beaucoup de bonheur à constater l'intérêt grandissant pour cette manière de voir, et j'apprends sans être vraiment surpris que les chamans du monde entier voient les choses de la même manière ; certes leur langage diffère quelque peu du nôtre, mais ils eurent toujours conscience du fait que ce sont les conflits irrésolus qui sont à la source des maladies. Dans le monde chamanique, les conflits sont des « esprits », ou des « entités », qui sont actifs et qui peuvent être maîtrisés.

Comme nous l'avons déjà dit, l'une des plus graves erreurs du monde scientifique, en particulier médical, est de s'être désintéressé du sens, au sens philosophique, car le conflit peut aboutir à une même pathologie, que le problème soit réel, imaginaire ou symbolique. Pour notre cerveau, « comme si » équivaut à « c'est ».

Un individu peut souffrir de son estomac parce qu'il ne peut pas digérer ce qu'il a absorbé, et il peut aussi en souffrir parce qu'il ne peut absolument pas digérer une situation professionnelle, ou une trahison conjugale. Les symptômes peuvent être

rigoureusement les mêmes : douleurs épigastriques, brûlures, douleurs, nausées, vomissements...

De ce point de vue, l'expérience psychothérapeutique et holotropique m'a également permis d'observer que l'impact d'une situation problématique est toujours lié au ressenti subjectif du conflit, à la façon dont nous nous représentons la réalité des faits. Les travaux de Boris Cyrulnik sur la résilience confirment ces faits. Un même traumatisme aura des conséquences extrêmement différentes sur deux individus qui ne le vivront pas de la même manière. L'un pourra être stimulé dans le développement de ses propres ressources, l'autre se positionnera en victime impuissante et dépressive.

D'un point de vue transpersonnel, on ne peut guérir qu'en affrontant le problème avec courage et sagesse (union, présence, objectivité, clarté, discernement), en faisant une expérience de la réalité traumatique en pleine conscience de tous les éléments qui la composent, éléments corporels, psychologiques, émotionnels, affectifs, et aussi en tenant compte des histoires familiales, transgénérationnelles, et de tout élément qui pourrait être lié à l'inconscient collectif.

Du point de vue des cultures chamaniques, l'anthropologue Angeles Arrien a pu observer que dans de nombreuses sociétés indigènes, face à un individu déprimé, au cœur endurci ou fermé, ou bien déconnecté de sa dimension spirituelle, certaines questions précises sont systématiquement posées par le responsable de la tribu, le chaman, le sorcier ou le médecin, en vue d'un diagnostic que l'on peut dire psychospirituel :

- Quand dans ta vie t'es-tu arrêté de chanter ?
- Quand dans ta vie t'es-tu arrêté de danser ?
- Quand dans ta vie as-tu cessé d'être enchanté par les histoires, et en particulier par les histoires de ta propre vie ?  
Quelles sont tes histoires préférées, celles que tu racontes à tes enfants, à tes amis, à tes collègues ?
- Quand dans ta vie as-tu commencé à te sentir mal à l'aise dans le doux territoire du silence ?

Ces quatre questions sont universellement utilisées et se retrouvent dans toutes les cultures. Deux autres questions doivent également être posées chaque jour, chaque matin :

- Est-ce que le bon, le vrai, le beau, dans ta propre nature, tiennent autant de place que les murmures des démons et des monstres ?
- Qu'est-ce qui t'empêche d'être vraiment qui tu es ? Pourquoi n'es-tu pas toi-même ? Quand, où, en présence de qui, est-ce difficile ou impossible de l'être ?

### **Réflexions sur le processus de guérison**

Guérir. Un seul mot pour désigner la guérison de l'acné, de l'angine, du cancer, de l'anorexie et de la boulimie, des phobies, des peurs et des angoisses diverses, des compulsions, des états d'excitation ou de dépression, et aussi pour la guérison du mal-être, du non-désir de vivre, de la solitude, et de l'abandon...

Je propose, à partir mon expérience personnelle et professionnelle de médecin et de psychothérapeute, de partager avec vous quelques réflexions sur la guérison physique, psychique, et spirituelle, et les différentes modalités de guérison et de transformation de l'être humain.

Ultimement, on peut poser la double question : faut-il, et peut-on, guérir de tout ?

#### *Différentes voies de guérison*

Savoir qui nous sommes est utile si nous voulons savoir qui veut guérir. Dans l'anthropologie chrétienne, on considère que l'être humain a une structure tridimensionnelle – Corps, Âme, et Esprit –, et on admet aussi une double réalité, facile à vérifier : tout être humain, sans exception, est blessé dans les profondeurs de son être ; tout être humain, sans exception, a besoin d'aimer et d'être aimé pour vivre heureux et joyeux. Que nous pensions être des êtres spirituels incarnés, ou bien des êtres de chair en quête d'une dimension spirituelle n'y change pas grand-chose.

Depuis une vingtaine d'années, j'ai pu observer, comme de nombreux thérapeutes, les aspirations et les croyances populaires en ce qui concerne la guérison.

Au niveau du corps, les malades de la « tribu matérialiste » s'adressent en général aux professionnels compétents de la même tribu, à savoir les médecins. S'ils ne sont pas satisfaits, et que l'urgence les pousse, ils se laissent un peu aller à la superstition, et vont voir – discrètement – les guérisseurs, les magnétiseurs, etc., partant du principe qu'« on ne sait jamais, des fois que... » Et ils ont tout à fait raison, puisqu'en faisant cela, non seulement ils s'offrent une chance supplémentaire de guérison de leur maladie, mais en sus, ils font mémoire – souvent sans le savoir – de leur nature immatérielle, ou spirituelle. À ce niveau-là, il est clair que le malade reste consommateur de soins et ne se sent que peu ou pas responsable de son état morbide et de sa guérison.

Toujours au niveau du corps, les malades de la « tribu psy » ont tendance à s'adresser préférentiellement aux psychothérapeutes, aux thérapeutes pratiquant les médecines qu'on appelle aujourd'hui « non conventionnelles », et aux stages de développement personnel. S'ils ne sont pas satisfaits, ou si c'est trop grave, ils abandonnent ce terrain d'expériences, délaissent leurs convictions et leurs croyances, et retournent finalement consulter les médecins, dont ils moquaient jadis l'incompétence dans le domaine des relations humaines et de la guérison.

Quant aux malades de la « tribu religieuse », ils croient en tout, « puisque tout est l'œuvre de Dieu, et qu'il est en toute chose ».

Au niveau psychologique, la « tribu matérialiste » consulte le psychiatre pour mettre fin à ses symptômes au moyen de médicaments, selon la logique médicale. La « tribu psy » s'adresse au psychanalyste pour comprendre ses symptômes, au psychothérapeute si elle veut connaître (renaître avec) ses symptômes, et aux maîtres spirituels si elle veut guérir de son besoin de guérir. La « tribu religieuse » s'adresse directement à Dieu et à ses saints, qui sont les plus efficaces à long terme, selon sa foi...

Les tendances actuelles sont de tout essayer en allant cuisiner sa guérison au feu du chamanisme traditionnel, des thérapies

psychocorporelles, de la régression-thérapie, de la chromothérapie, de la lithothérapie, de l'astrologie, de la numérologie, de l'art-thérapie, de la musicothérapie, de la danse-thérapie, des voyages-méditation dans le désert saharien, des séminaires et retraites spirituels, etc. Et on peut facilement observer que tout le monde est très content des démarches entreprises, et très heureux d'avoir progressé dans un domaine. On guérit de sa peur de sourire à l'autre, de sa peur d'être regardé, de sa peur d'exprimer ses émotions, de sa peur de chanter ou de dessiner, de toucher et d'être touché, etc., ce qui, évidemment, est déjà merveilleux en soi.

Mais ce que l'on peut également observer, c'est que l'effet bénéfique des différentes thérapies ne dure en général pas très longtemps. Cela explique peut-être pourquoi il y a tant de nouveaux modes de thérapies, et tant d'engouement à tout tenter, parce que « je veux voir si cette fois, ça va me guérir définitivement de mon angoisse existentielle ». La vie se fait fort de nous présenter de nouvelles épreuves qui mettent en péril nos certitudes les plus récentes, et nous voyons de plus en plus souvent les gens se précipiter sur de nouvelles techniques ou de nouvelles approches en croyant dur comme fer que cette fois ils ont trouvé ce qui va résoudre leur problème. Et le cycle continue de se dérouler inexorablement. Il s'agit évidemment d'un pseudo-cycle, et d'une vraie spirale de croissance, car on ne repasse jamais deux fois au même endroit.

On peut se poser la question de savoir quel est le point d'efficacité commun à toutes les démarches que nous venons d'énumérer, et y répondre assez facilement. Au-delà de toutes les techniques et approches particulières, ce qui fait du bien, c'est que l'on nous adresse la parole, que l'on dise du bien de nous, que l'on nous encourage, que l'on nous accepte comme nous sommes, que l'on nous tienne la main pour les « passages » difficiles, en un mot, c'est que l'on nous aime de manière sensible, en nous touchant par le regard, par la main, par la parole. L'anthropologie chrétienne peut nous aider à comprendre pourquoi, proposer une interprétation.

Croyant nous être séparés de ce que nous appelons Dieu, le Principe Créateur, en nous incarnant, nous sommes blessés par nature, blessés de manque d'amour, du manque de l'amour infini et absolu que nous habitons et qui nous habitait. Nous

cherchons inexorablement à combler ce manque par tous les moyens, et de ce point de vue, il est clair que nous sommes tous frères et sœurs. D'ailleurs, il semble que ce soit de cette souffrance commune que jaillit notre espérance en un monde d'amour et de paix, ainsi que notre motivation à abandonner progressivement tout ce qui est faux, erroné, ou mensonger, autrement dit à dégonfler cet encombrant ballon de notre faux-moi, de nos mécanismes de défense, de notre ego, afin de retrouver ce pur joyau d'amour et de joie qui constitue notre vraie nature. Yvan Amar parle de l'obligation de retour à notre être essentiel, au « premier homme » idéal, primordial, qui se trouve en chacun de nous, « chemin qui exige une consécration, un engagement sans faille dans lequel la séduction, les stratégies de pouvoir, les diverses formes de corruption, les concessions, les compromis, les mensonges, ne sont plus possibles »<sup>6</sup>.

La sainte indienne Ma Amritanandamayi, plus connue sous le nom d'Amma, fondatrice d'hôpitaux et d'universités, créatrice de centaines de milliers de logements pour les plus démunis, responsable d'une ONG suscitant l'admiration de nombreux chefs d'état à travers le monde pour l'efficacité de ses œuvres caritatives, aime à dire qu'il y a deux sortes de pauvreté dans le monde. Une pauvreté matérielle, et une pauvreté spirituelle. Elle affirme que la plus préjudiciable est la seconde, car lorsque l'amour remplit les cœurs, alors il est facile de s'unir pour travailler à la première.

### *Guérir du sentiment de séparativité*

Comme nous l'avons vu au paragraphe précédent, nous pouvons choisir entre différents niveaux de guérison. Nous pouvons penser et expérimenter qu'il est bon de guérir en priorité des symptômes ou des maladies somatiques ; nous pouvons penser et expérimenter qu'il est bon également de guérir de nos différentes blessures psychiques et affectives. Ainsi, guérir du corps malade peut impliquer de s'occuper des causes profondes, psychologiques et spirituelles de la maladie, de faire un décodage biologique, d'identifier les blocages énergétiques (informatifs) qui provoquent la tension, l'inflammation, l'infection, la dou-

---

6. Yvan Amar, *L'Alchimie de l'homme*, éd. Le Relié.

leur, et parfois la lésion, la tumeur bénigne ou maligne. Guérir de troubles psychiques, du plus banal au plus grave, implique d'apprendre à reconnaître nos peurs, nos croyances limitantes, nos dysfonctionnements, nos schémas comportementaux pathogènes ou autodestructeurs. Selon notre besoin et selon la pathologie, nous pouvons, ou devons, recourir également à la médecine conventionnelle.

Mais nous pouvons nous heurter douloureusement à l'impuissance de guérir définitivement par des voies humaines toutes ces blessures somatiques et psychoaffectives, parce que nous sommes impuissants à guérir seuls de la blessure qui sous-tend toutes les autres, le sentiment de séparativité, ou sentiment d'être séparés de l'amour. Guérir véritablement, c'est retrouver l'unité, l'union avec la Vie, avec l'Amour, avec ce que nous appelons Dieu, ou le Grand Esprit, ou le Vivant. Et cela, même si le corps est malade. Si le corps est malade, la condition essentielle du rétablissement de la santé est-elle autre que le désir d'être en vie et heureux ? Quelques exemples.

Guérir de l'amour passionnel-fusionnel sur le plan humain, si l'on en souffre trop, ne serait-ce pas apprendre à continuer à aimer dans la séparation ? Ne serait-ce pas guérir spirituellement de l'illusion de séparativité et de l'abandon, pour pouvoir enfin s'unir et s'allier au lieu de se fondre et de se con-fondre ? Préférer la com-union à la con-fusion ?

Guérir, ne serait-ce pas aussi apprendre à voir, goûter, toucher, sentir, écouter la Vie, qui est l'Univers, qui est la Création tout entière ? Alors, notre sensorialité ne serait autre que l'immense cadeau de la Vie pour que nous puissions nous unir à elle en la touchant physiquement, puisque nous sommes des êtres matériels et physiques. Tous les sens se rapportent au toucher : quand je goûte, je touche avec ma langue ; quand je sens, je suis touché dans mon odorat par l'air qui véhicule les odeurs et les divers parfums ; quand j'entends, je suis touché dans mes oreilles par l'onde sonore, par la vibration aérienne ; quand je vois, je suis touché dans mes yeux par l'onde lumineuse ; quand je sens sur le plan subtil, je suis touché dans mon intuition par des informations...

Guérir d'une sexualité insatisfaisante pourrait impliquer de passer de la sensualité à une sensorialité sous-tendue par l'amour

et le désir de se donner. En effet, la sensualité est-elle autre chose qu'une sensorialité pervertie par le désir de posséder l'autre, de ressentir pour soi, d'avoir quelque chose pour soi, en quelque sorte de garder la distance par rapport à l'autre, au lieu du désir véritable de donner et de se donner ?

Guérir de la culpabilité, ne serait-ce pas pardonner et se pardonner ? Se réconcilier, donc encore se réunir avec la source divine ? Car ce qui est coupable est facilement coupé.

Guérir, ce pourrait être passer de l'homme psychique, qui vit dans une dépendance affective aliénante, à l'homme spirituel, qui vit dans la dépendance d'amour, qui est libérante. Ce serait passer de la fusion humaine à la communion divine, car seul l'amour a le pouvoir de guérir la blessure de manque d'amour.

### *Guérir est une décision et un acte de foi*

Quel que soit le domaine dans lequel nous souhaitons guérir, il semble bien que le résultat dépende surtout d'une décision existentielle majeure, celle de vouloir vivre heureux à tout prix, donc de guérir du malheur. Le malheur, c'est de vivre à la mauvaise heure, c'est-à-dire dans les douleurs ou les regrets du passé, ou dans les angoisses et projections dans le futur. Le bonheur, c'est vivre à la bonne heure ; et il n'y a qu'une seule heure qui soit bonne, c'est ici et maintenant, dans le présent, dans la présence à soi-même, dans la présence à l'autre, en présence de la Relation, donc en présence du Tout-Autre. Cela n'est-il pas une définition possible de l'Amour ? En français, le présent n'est-il pas un cadeau ?

Notre naissance est une métaphore de nos devenir parce qu'elle concentre toutes les dynamiques de la mort et de la renaissance psychocorporelle et spirituelle. Elle représente l'archétype de toutes les situations de crises et de transformations majeures que nous aurons à subir au cours de notre existence. Elle nous montre si nous sommes présents à ce qui se passe, comment nous choisissons, subissons, ou refusons la réalité présente, et nous montre comment nous pouvons être heureux ou malheureux. Ainsi, notre naissance nous montre comment nous engager dans un chemin, dans une voie de guérison, et nous montre en même temps qu'elle nous a blessés.

Le message est donc relativement clair : nous avons cette effrayante et enivrante liberté de choisir ou de refuser l'expérience blessante qui nous est proposée ; mais si nous l'acceptons, nous apprendrons à la transformer de manière créative. Un petit exemple : une femme de 65 ans m'a récemment raconté son histoire de naissance, travail très long et très difficile, ayant fortement imprimé ses dynamiques psychiques ; ainsi, claustrophobie malade, agoraphobie, toutes ses peurs d'être coincée dans ses relations affectives, ses fuites et refus de s'engager... Que fait-elle maintenant ? Elle entre en contact télépathique avec les victimes de tremblements de terre isolées et coincées sous les décombres, elle prie pour eux, les encourage à tenir jusqu'à l'arrivée des secours... « Là où est ta blessure se trouve aussi ta rédemption. » (Ephraïm)

Seule la volonté déterminée de guérir, associée à une foi aveugle dans la guérison, permet de guérir, que ce soit au niveau physique, psychique, ou spirituel. La première étape de tout processus de guérison passe obligatoirement par la motivation à changer.

### *Conditions de la guérison*

Comme nous l'avons dit plus haut, il ne semble possible de guérir qu'en affrontant le problème en claire conscience et dans la réalité réelle, qui englobe le monde matériel et le monde spirituel.

Il est important de redire que la guérison appartient au malade, et à des instances qui, peut-être, nous dépassent.

Il n'est que de penser à un processus de guérison fort simple comme la cicatrisation pour éclairer le propos. Quand nous nous coupons le doigt en éminçant des légumes, si cette coupure ne nécessite pas de points de suture, nous ne nous posons pas la question de savoir si le processus de cicatrisation va fonctionner ou pas ; nous sommes plutôt confiants dans la nature spontanée et efficace de ce processus, nous savons qu'il s'agit d'un processus d'autoguérison. Pour une petite coupure, il n'est nul besoin d'aiguille ou de fil, les berges de la plaie restent suffisamment rapprochées pour se « recoller », et nous savons, comme tous les hommes de tous les pays, que la cicatrisation

va se faire toute seule. Nul besoin de savoir que les globules blancs et rouges, les plaquettes sanguines, et les immunoglobulines du plasma, vont travailler d'une certaine façon pour restaurer l'intégrité cutanée. Nul besoin de dire à notre peau « arrête, maintenant ça suffit » pour que les multiplications cellulaires qui permettent la cicatrisation fibreuse et le comblement de la coupure s'arrêtent à temps. Le miracle est là. Savons-nous encore le voir, l'honorer, et exprimer notre gratitude ? Le miracle de la vie se fait sous nos yeux, et nous cherchons des miracles plus visibles, plus spectaculaires. Nous avons un corps de dizaines de milliers de milliards de cellules qui vivent en communauté harmonieusement, qui dépendent les unes des autres, qui nous permettent de voir, sentir, toucher, entendre et goûter, nous avons la capacité de penser, de concevoir, de méditer, d'imaginer, de vivre d'extraordinaires aventures dans la conscience, et nous cherchons des preuves que les miracles existent !

Nous cherchons à tout comprendre, or la vie ne se comprend pas, elle se prend, ou ne se prend pas. La compréhension ne guérit pas. Plein de malades ont tout compris, et ne guérissent pas. En tant qu'humain malade désireux de guérir, notre rôle est seulement de solutionner le problème qui nous rend malade en posant un acte libérateur. Ensuite, le cerveau opérera la guérison du corps, car il est programmé pour ça.

Bien sûr, il n'est possible de guérir vraiment qu'au repos. Tout stress, toute obligation de faire une action particulière, fût-elle destinée à la guérison, vient entraver celle-ci. On ne peut se reposer que lorsqu'on n'est pas en danger. Les injonctions « battez-vous, secouez-vous, etc. », dont la motivation n'est souvent autre que la projection des peurs de l'entourage, et souvent acte pure de bonne volonté, impliquent l'aggravation.

D'un point de vue transpersonnel comme d'un point de vue chamanique, les deux ingrédients indissociables de la guérison sont le solutionnement complet du problème ou du conflit, et la foi absolue dans le processus d'autoguérison.

### *Qu'entend-on par guérison psychospirituelle ?*

Vouloir guérir à tout prix signifie qu'en effet, il y a un prix à payer : il s'agira, en connaissance de cause, en pleine conscience, de dégonfler progressivement notre ego, ou faux-moi, de renoncer à nos mécanismes de défense, qui, pour avoir été utiles en leur temps en nous protégeant d'agressions extérieures, ont aussi pour inconvénient de nous éloigner de nous-mêmes et les uns des autres. Pour aller voir au-delà, il faudra cesser de se protéger, de se mettre à l'abri, accepter de devenir sensible et vulnérable, car c'est la nature de l'amour de ne rien forcer. Il faudra décider que la vie vaut la peine d'être vécue, avec ou sans ego. La guérison psychospirituelle vient dès qu'il nous est possible de ne plus nous identifier à notre faux-moi, à notre ego.

Pour cela il faudra vouloir croire que la blessure de séparation est illusion. Et cette volonté est déjà véritablement soulageante. Mais la guérison ne viendra vraiment qu'à travers l'expérience tangible que la Vie est là, dans notre cœur, bien au chaud, priant pour que nous voulions d'elle et pour que nous l'aimions.

Ephraïm écrit ces merveilleuses et bienfaitantes paroles : « Souvent, notre âme psychique est tellement insatisfaite de la vie que le monde nous propose, que ce soit au niveau culturel, dans le monde du travail, ou dans celui des loisirs, qu'il y a lieu de nous demander si au moins notre vie affective nous comble, et si ce n'est pas le cas, si notre vie spirituelle nous fait expérimenter le bonheur. Or nous devons nous rendre compte que la vie nous demande bien plus que d'être les acteurs de notre propre guérison psychique ou somatique, et nous propose sur le plan spirituel bien plus que d'être simplement des fidèles qui cherchent l'accomplissement le plus parfait possible d'un devoir religieux, et bien plus que d'être des adeptes, ou des disciples, éternels chercheurs de vérité sur ce chemin spirituel. La vie nous demande d'entrer véritablement dans le mystère de la création, c'est-à-dire d'entrer dans la vie mystique. Il y a donc un grand pas entre vie religieuse et vie spirituelle, et un pas plus grand encore entre vie spirituelle et vie mystique.

La vie religieuse consiste à satisfaire à des devoirs, à observer des règles ; la vie spirituelle ouvre sur une autre dimension de l'être, comme si l'âme cherchait sa respiration ; mais dans ces

deux démarches, c'est toujours soi-même que l'on recherche, et c'est toujours l'ego qui tient les rênes. Dans la vie mystique, par contre, on accepte de se laisser envahir par plus grand que nous, et on le laisse nous diriger. L'important, ce n'est plus nous-même, mais ce Tout Autre que nous appelons de noms divers – Dieu, Allah, Grand Esprit, le Vivant... –, et c'est seulement là que nous pouvons être comblés. Et que pouvons-nous apporter d'intéressant aux autres si nous ne sommes pas joyeux, témoins d'un miracle insigne, d'un événement étonnant, de la présence de Dieu dans nos vies ? »

La guérison psychospirituelle concerne donc ceux qui éprouvent la nécessité de savoir vraiment qui ils sont – Corps, Âme, Esprit –, qui se sentent prêts à se confronter à leur corps de plaisir et de souffrance, à leur inconscient, à l'inconscient collectif, à leurs blessures les plus profondes, à la séparation, à l'abandon, au manque d'amour, et qui veulent simplifier leur existence – leur manière d'être au monde – par des voies empiriques et non-intellectuelles, et qui sont prêts à s'abandonner, à lâcher prise véritablement.

Guérir spirituellement serait aussi guérir du besoin « religieux » (des règles qui enferment l'être et le contiennent par leurs exigences...), et guérir du besoin « spirituel » (de l'ascèse, de l'ermitage...), pour accéder à la vie mystique, pour entrer dans le mystère de l'existence. Ce qui est mystérieux ne se comprend pas. Ephraïm faisait observer : « Quand les gens parlent de leur vie spirituelle, ils parlent souvent de ce qu'ils ont compris de la vie spirituelle avec leur intelligence. Mais Dieu ne se comprend pas avec l'intelligence, Dieu se goûte et se touche à travers nos cinq sens, et peut-être les autres, à découvrir. Mais celui qui ne « goûte » pas Dieu avec ses cinq sens ne le connaît pas, ni ne peut en parler. La vie mystique, c'est toucher Dieu, c'est le toucher divin « de substance à substance ». C'est être informé de ce qu'est Dieu par les dons du Saint-Esprit. Celui qui « goûte », touche, et se laisse toucher par Dieu, celui-là connaît Dieu, et pourrait en parler, mais il n'en éprouve pas le besoin. Grégoire le Sinaïte disait : « Considère que la connaissance de la Vérité est avant tout la sensation de la Grâce. »

*Différents modes de guérison possibles*

Il semblerait que la guérison, qu'elle soit somatique, psychique, ou spirituelle, peut se faire de cinq manières différentes.

1. Guérison totale : elle est immédiate, évidente, et définitive.
2. Guérison progressive : le processus amorcé continue dans les jours, semaines, et mois qui suivent. Il faut savoir rester vigilant par rapport aux doutes qui assiègent le mental, et faire confiance, quoi qu'il arrive. La foi dans le processus de guérison est la clé.
3. Guérison retardée, ou différée : rien ne semble avoir changé, mais le processus est actif, quoique non conscient. Si on coupe à la racine un vieux lierre qui pousse depuis des années, *a fortiori* plusieurs décennies, et menaçait de détruire un beau chêne, on observe que ses feuilles continuent de vivre comme si rien ne s'était passé, pendant des jours, voire des semaines. Et pourtant, les racines sont coupées ! C'est seulement après un certain temps que les feuilles finissent par mourir, et montrent l'efficacité de la taille. La guérison ne devient parfois évidente qu'après une période plus ou moins longue, et d'autant plus longue que le mal est ancien. Dans ce cas, non seulement le doute peut détruire tout l'espoir mis dans la thérapie, mais l'habitude de la pathologie peut voiler la prise de conscience du changement. Donc, vigilance et confiance resteront les maîtres mots.
4. Guérison partielle : la libération est incomplète. Peut-être faut-il apprendre à vivre ainsi pendant un certain temps, et accepter la nécessité de continuer la thérapie. Un simple changement de perception de la situation est peut-être suffisant pour le moment.
5. Guérison temporaire : le problème qui semblait réglé resurgit. C'est une invitation à la patience, à l'acceptation du temps qui passe, à l'acceptation de la précarité de la vie, et parfois la conséquence du doute.

*Guérison et persévérance*

Les différentes voies décrites se résument dans la volonté persévérante d'être vraiment heureux, qui reste le choix majeur de toute notre existence. Notre capacité au bonheur n'est pas liée à la quantité d'épreuves douloureuses que nous avons vécues ou que nous expérimentons aujourd'hui, mais aux décisions et aux choix que nous posons face à ces difficultés.

Guérir, c'est se prendre en charge, devenir totalement responsable de soi-même, corriger les errements de toutes sortes ayant conduit à la pathologie. Cela exige patience et confiance, et une foi inébranlable dans le processus de « guérison » du corps et de la psyché.

Guérir, c'est aussi découvrir que l'être humain abrite au plus profond de son cœur la mémoire ontologique de sa divinité. C'est aussi s'abandonner à plus grand que soi, accepter d'être vulnérable, avec la confiance d'un tout-petit enfant.

Guérir, c'est adhérer à ce qui est, adhérer au « paquet » qui nous est confié. Accepter que ce soit du marbre ou de l'argile, comme le disait Jean-Yves Leloup<sup>7</sup>. Le marbre ne permet pas de faire des bols fins, ni l'argile de construire des marches d'escalier solides. Notre liberté, c'est de désirer ou de refuser ce qui nous est imposé, notre matière, notre nature, notre héritage. C'est la liberté de nous donner un sens vers le beau et le meilleur pour nous et pour les autres. C'est vouloir de la vie, ou n'en pas vouloir. C'est même désirer ce qui nous est imposé, s'ouvrir à la réalité, aimer ce qui est, au lieu de désirer ce qui n'est pas. C'est commencer la vie dans une inspiration douloureuse, respirer profondément dans la réalité, puis mourir dans une expiration paisible. C'est braver avec courage notre peur ancestrale de la folie et de la mort, en utilisant comme arme, la plus simple, la plus vieille, la plus utile, et la plus difficile à manier qui soit : la persévérance dans la confiance.

---

7. Jean-Yves Leloup, *Aimer malgré tout*, Éditions Dervy.

## Manifeste pour une médecine perpendiculaire

Le temps de la synthèse et de la réunification est arrivé. La médecine conventionnelle peut aujourd'hui décider de cesser de croire qu'elle est la seule valable. L'incroyable arrogance de certains médecins vis-à-vis des médecines traditionnelles peut aujourd'hui s'incliner devant la choquante réalité des faits. Aujourd'hui, même si les conditions de vie, d'hygiène et de confort, se sont spectaculairement améliorées, l'humanité est globalement en moins bonne santé qu'il y a deux siècles, moins heureuse, moins autonome et résistante sur le plan physique, quoi qu'en disent les marchands de pseudo-santé, toujours très habiles à convaincre hommes et femmes qu'ils ne pourront s'en sortir sans le secours des médicaments. Grâce à Internet, personne aujourd'hui ne peut ignorer que le monde entier est sous la coupe réglée des trusts pharmaceutiques, en particulier le monde médical et celui de l'agroalimentaire ; celui qui ne le reconnaît pas est, soit ignorant des faits, soit de mauvaise foi. Tout le monde sait aussi que dans l'immense majorité des cas, les médicaments ne font qu'atténuer les symptômes sans régler le problème de fond.

C'est pourquoi, dans le contexte psycho-somato-socio-écologique contemporain, il est devenu absolument essentiel d'apprendre à faire feu de tout bois et d'exploiter sans préjugés toute ressource physique, intellectuelle, culturelle, spirituelle, qui puisse contribuer d'une part, au bien-être, à la santé, et d'autre part, qui puisse aider à gérer personnellement et collectivement la « grande catastrophe », que celle-ci survienne au niveau personnel sous forme de maladie grave, ou bien qu'elle se produise à l'échelle planétaire. L'écrasante hégémonie de la médecine matérialiste a vécu, et cette médecine particulière doit humblement accueillir au profit des malades les différentes pratiques de santé tout aussi efficaces, et dont certaines sont éprouvées par des millénaires d'expérience clinique (chamanisme, ayurvéda, acupuncture, par exemple).

Il n'y a pas d'un côté la vraie médecine et de l'autre les médecines « complémentaires », il n'y a que des pratiques qui se complètent les unes les autres.

Les médecines non conventionnelles, souvent baptisées de noms absolument vides de sens comme « parallèles », « douces »,

ou « alternatives », auraient avantage à être considérées comme perpendiculaires, plutôt que parallèles. Elles doivent continuer à favoriser la rencontre avec la médecine conventionnelle universitaire et hospitalière en faveur d'une médecine unifiée qui aurait cette capacité nouvelle de respecter humblement toutes les approches originales qui la constituent et lui confèrent sa richesse. La diversité des corps et des psychologies impose que l'on réponde par une diversité d'approches lorsque la maladie survient.

Quand psychothérapeutes, naturopathes, iridologues, hygiénistes, homéopathes, simples « compléments » de santé, parfois accusés d'exercice illégal de la médecine, observent qu'après quelques jours ou semaines d'entretiens assortis de simples conseils d'hygiène, leurs clients sortent simplement de maladies chroniques sans médicaments ; qui devrions-nous traiter de « complémentaire », celui qui aide le patient à résoudre de manière définitive le conflit qui est à l'origine de sa maladie, ou bien celui qui prescrit des anti-quelque chose (douleur, infection, dépression, angoisse...) et ne fait que traiter le symptôme ? Des personnes témoignent, les médecins ne peuvent plus ignorer, que migraines, maux de ventre, syndromes prémenstruels, cystites à répétition, dépression, artérite, troubles du rythme cardiaque, tétanie, spasmophilie, angoisses, pour ne citer que quelques maladies, ont été guéris par d'autres voies que la médecine conventionnelle. Des personnes dépressives témoignent qu'ayant été abusées sexuellement, elles sont allées chez le psychiatre, qui leur a répondu le plus honnêtement du monde qu'il n'y avait rien à faire d'autre que prendre des antidépresseurs et des anxiolytiques, alors qu'existent des formes de thérapie puissantes et très efficaces comme l'EMDR et la Respiration Holotropique, permettant de traiter avec succès ces traumatismes gravissimes et plus généralement tout syndrome de stress post-traumatique. Des personnes se plaignent du peu de temps accordé par leur médecin généraliste trop débordé de sollicitations et de consultations. Il est bien normal que ces personnes se tournent vers d'autres thérapeutes, puisqu'il en est de compétents et efficaces.

Les médecines non conventionnelles et les approches non-médicales ne sont pas une voie plus royale que la médecine conventionnelle, mais il me semble qu'elles ne le sont pas moins.

De mon point de vue, la voie royale de la médecine est une et indivisible. Elle est celle de l'amour de la vie, de l'amour de l'amour, de l'amour des malades et des bien portants, de l'amour du service, de l'amour de la santé, de l'amour de toutes les médecines inspirées du monde humain et du monde divin, de l'amour de la nature et de l'ordre des choses.

La voie royale de la médecine est celle de la présence au malade. Pas n'importe quelle présence, une présence totale, de tout l'être, Corps, Âme, et Esprit. Un état de responsabilité totalement assumée sur ces trois plans.

Une présence sage, c'est-à-dire objective, claire, sans préjugés, ouverte à toute possibilité, et détachée de tout résultat, à l'instar d'Ambroise Paré, chirurgien du roi, affirmant avec cette inef-fable sagesse qui était sienne : « Je soigne, mais Dieu seul guérit ».

La voie royale de la médecine, c'est aussi la compétence technique adaptée au besoin particulier d'un être particulier. Médecins conventionnels et non conventionnels doivent savoir donner des plantes ou des médicaments à ceux qui ne veulent que des plantes ou des médicaments, opérer ceux qui veulent le couteau, ou piquer ceux qui veulent des aiguilles.

Mais ils doivent aussi apprendre à aller plus loin, sur les chemins encore peu fréquentés où le malade veut prendre sa responsabilité d'être vivant à bras-le-corps, comprendre et transformer les différents conflits qui l'ont mené dans sa maladie, car son mal-a-dit quelque chose d'important pour lui.

Son mal a dit : « Regarde, sois présent et attentif. Il y a quelque chose qui ne va pas dans ta vie ; c'est important pour toi que maintenant tu écoutes ce que te dit ton corps, ce que te dit ton âme ». Et il souhaite les écouter.

Ces chemins moins fréquentés sont aussi ceux où le thérapeute peut assumer l'origine étymologique de son nom, qui est « celui-qui-accompagne », et non pas « celui-qui-guérit ».

## Aux sources de la médecine

La croix est un symbole universel de rencontre. Elle peut illustrer la rencontre d'énergies horizontales, humaines, incomplètes, avec des énergies verticales, suprahumaines, divines, représentant ce qui est accompli.

Parler de médecines perpendiculaires n'est pas seulement un petit trait d'humour pour alléger le propos, cela évoque aussi les origines chamaniques de la médecine, où l'humain et le divin cherchaient à se rencontrer. Il me semble que c'est la vocation du chamanisme et des approches transpersonnelles que de chercher à réunifier ce qui est séparé, et en particulier l'homme avec l'univers et les forces de vie, l'homme avec son milieu naturel. Si nous avons gardé le contact avec notre environnement autrement que dans l'intention de l'exploiter, nous n'en serions pas à nous exploiter les uns les autres matériellement, psychologiquement, et affectivement. Le Christ n'a pas dit « exploitez-vous les uns les autres comme je vous ai exploités ». Il ne semble pas que le divin cherche à exploiter qui que ce soit.

Pour avancer aujourd'hui sur des voies plus saines, il s'agit bien de restaurer le lien sacré qui existe entre monde visible et monde invisible pour une vie harmonieuse et ancrée dans une réalité bien réelle et complète. Me paraît donc bienvenu que la médecine tienne compte de nouveau des réalités spirituelles, renouant par là avec les sources de son génie.

## Chapitre 7

### POUR UNE THÉRAPIE DU CORPS, DE L'ÂME ET DE L'ESPRIT

« J'ai dit : "La vie est méchante ?" L'écho m'a répondu : "... chante !" »

Théodore BOTREL

« Les hommes s'occupent de tout, sauf de l'essentiel, c'est-à-dire d'eux-mêmes. »

RÛMI

« L'obéissance et sa sœur, la soumission, pleinement choisies et consenties, sont le plus grand luxe de la liberté. »

INCONNU

Ce chapitre propose quelques réflexions sur l'enjeu colossal que représente l'exploration de soi, qui n'est, ni plus, ni moins, qu'un chemin de guérison à la fois physique, psychique et spirituel. C'est un chemin qui commence par une longue descente au creux de nos profondeurs, puis un chemin de paix intérieure, de découverte et d'expression de nos potentialités les plus profondes.

Aucune paix dans le monde ne semble possible tant que chacun ne mettra pas en priorité absolue la pacification personnelle. Commençons par bien nous connaître et nous aimer, alors nous ne pourrons que mieux aimer les autres et aimer la Vie.

L'expérience holotropique nous donne les moyens d'entreprendre une exploration de nos trois mondes, corporel, psychique et spirituel, et confirme notre nature tridimensionnelle. Nous pouvons ainsi redécouvrir que nous abritons au cœur de nous-mêmes toutes les solutions de notre propre bonheur, en ce lieu mystérieux où nous pouvons dialoguer avec l'existence tout entière, en nous reliant aussi à notre dimension transcendante.

L'homme ainsi « relié » a bien conscience qu'en détruisant la planète et en blessant autrui, il se détruit lui-même. Rendu conscient – par expérience personnelle – des interrelations qui régissent l'univers, il ne lui est plus possible de continuer à croire qu'il peut se débarrasser de ses problèmes en les projetant sur le monde extérieur. Connaissant la véritable nature de la réalité, il ne peut plus fonctionner uniquement sur le registre matériel et personnel. Une authentique écologie humaine et planétaire peut enfin voir le jour. Il est donc très clair qu'une écologie intérieure minimale est la condition *sine qua non* d'une authentique écologie extérieure, ou environnementale.

L'auto-exploration au moyen d'états modifiés de conscience étant un processus particulièrement puissant, il convient de ne pas s'y engager à la légère. Une telle entreprise doit recouvrir l'aspect d'une nécessité, d'un besoin fondamental de passer à autre chose, de transformer une vie insatisfaisante en une vie heureuse et pleine.

On peut regrouper en deux catégories principales les motivations qui peuvent pousser à une telle démarche : la recherche du bien-être, d'un mode de vie plus épanouissant, et la quête spirituelle.

## **Recherche du bien-être et d'un mode de vie plus épanouissant**

### *Entrer dans le processus d'individuation*

L'éducation que nous recevons, les limites entre lesquelles nos éducateurs, parents ou professionnels, nous laissent expérimenter la vie, font de chacun de nous un être particulier, plus ou moins bien dans sa peau, plus ou moins teinté des couleurs

de sa génération, mais en tout cas marqué au plus profond de lui par les concepts moraux, philosophiques et existentiels de ses éducateurs, qui ne peuvent échapper eux-mêmes à leur passé, à leur éducation, et à ce dont leur inconscient est porteur.

Nos éducateurs ont généralement tenté de faire pour le mieux dans la mesure de leurs possibilités. Mais le plus important n'est pas ce que l'on a fait de nous. L'important est bel et bien ce que nous faisons nous-mêmes de ce que l'on a fait de nous.

Nous devons choisir, à un moment donné, entre deux chemins. Soit continuer à nous lamenter de ce que l'on a fait de nous, en rejetant la responsabilité de nos difficultés existentielles sur nos parents, sur nos éducateurs ou sur la société, soit regarder en face notre propre réalité, en quelque sorte accepter de faire l'état des lieux, l'accepter, puis essayer de faire quelque chose en ce lieu intime, en cet espace particulier.

Accepter de faire cet état des lieux constitue ce que C.G. Jung appelait « entrer dans le processus d'individuation », c'est-à-dire explorer peu à peu les profondeurs et les hauteurs de notre psyché selon un rythme particulier à chacun et semblant dépendre de lois parfois incompréhensibles. Sa lenteur peut nous décourager, sa trop grande rapidité nous bouleverser profondément, mais il semble qu'il n'y ait rien d'autre à faire que d'accepter et respecter ce rythme.

Entrer dans ce processus demande du courage, de la détermination et de la patience, vertus nécessaires à tout apprentissage, mais plus encore, une confiance absolue dans la justesse des enseignements que nous donne la vie. Nous pourrions considérer la vie comme une sorte d'école informelle à plein-temps. Nous pouvons aimer les enseignements que nous recevons ou bien penser qu'ils sont stupides et sans pertinence. Mais, quoi qu'il en soit, nous ne cesserons jamais d'apprendre, nous ne cesserons jamais d'expérimenter, de faire des essais, de faire des erreurs, et les expériences ratées se révéleront tout aussi importantes que celles qui réussissent. Nous devons recommencer certaines expériences autant de fois que nécessaires pour aller au-delà de ce que nous croyons être, et nous rapprocher de nous-mêmes à chaque fois un peu plus.

Recommencer ne doit pas se concevoir en termes de faute ou d'échec. La croissance est un processus intégrant aussi bien les succès que les échecs. On ne peut pas considérer comme un

échec une expérience ratée si l'on accepte de s'être trompé, d'avoir fait fausse route, d'avoir été orgueilleux, d'avoir été trop ambitieux.

« Lorsque l'on échoue, il y a toujours de l'humiliation, parfois même un sentiment de honte. Si l'on regarde en face cette humiliation, on se rend compte que l'on a tenté quelque chose de totalement inapproprié. Si l'action avait été juste, nous n'aurions pas pu échouer. C'est l'expérience répétée des échecs et des humiliations qui nous permet de voir que nous faisons fausse route. » (Albert LOW)

L'expérience devient bénéfique, malgré son allure négative, dès lors qu'elle entraîne une remise en question de soi-même et suscite l'énergie de recommencer avec patience, même s'il faut « placer la barre » un peu plus bas pour pouvoir aller plus loin.

Nous avons en nous toutes les ressources, tous les outils dont nous avons besoin, pour aller plus loin et nous ouvrir davantage à l'existence, à l'instant présent. Il nous faut regarder, observer, écouter, faire confiance. Nous ne pouvons pas passer notre vie à fouiller le passé à la recherche du temps perdu et des explications rationnelles. Encore une fois, la vie n'est pas faite pour être comprise, mais pour être prise. Notre intellect reste bien trop limité pour appréhender un Réel qui est sans limites.

Nous pouvons choisir de faire confiance. Nous pouvons choisir d'accepter ce qui nous dérange et nous bouleverse, autant que porter notre attention sur ce qui est beau et réconfortant. Mais il ne s'agit pas là d'obligations ; si nous ne voulons pas choisir de faire confiance, nous expérimenterons simplement la non-confiance jusqu'à ce qu'il devienne nécessaire pour nous de passer à autre chose. Et cette expérience peut constituer une étape essentielle de notre vie. Il n'y a pas à juger qu'une expérience de vie est bonne ou mauvaise.

Dans le processus d'individuation, il semble extrêmement important de nous souvenir de tous les moments privilégiés où nous nous sommes sentis élevés par quelque chose de plus grand que nous, dans ce que C.G. Jung nomme le « numineux ». Ces instants sacrés où nous avons senti que nous n'étions qu'un avec l'univers sont une source de lumière, et cette lumière peut réellement nous aider à passer certains tunnels, à travers certaines zones sombres, certaines nuits noires de l'âme.

*Une aide pour passer de l'ancien au nouveau*

L'apprentissage d'un nouveau métier, l'installation professionnelle, le mariage, la séparation ou le divorce, la naissance d'un enfant, un deuil, une rencontre amoureuse, une mise à la retraite, un sentiment de solitude et d'abandon, un état dépressif prolongé, une maladie grave, un manque de confiance en soi, des comportements névrotiques, certaines pseudo-maladies mentales – la liste n'est pas exhaustive – sont autant de situations où le passage de l'ancien au nouveau peut être très difficile et nécessiter un guide, un éclairer.

Certains voudront voir ce guide à l'extérieur d'eux-mêmes et partiront à la recherche d'un maître ou d'un gourou. S'ils ont affaire à de vrais guides spirituels, ils auront quelques réponses, mais ils s'entendront surtout dire que la réponse est à l'intérieur d'eux-mêmes. S'ils ont affaire à des charlatans, ils seront enrôlés dans une secte ou une autre, où leur besoin de sécurité et d'encadrement pourra être comblé au-delà de toute espérance. Certains autres sauront intuitivement, ou découvriront par des voies détournées et parfois inattendues, que le guide qu'ils réclament se trouve en eux-mêmes et nulle part ailleurs.

Depuis la nuit des temps, l'homme a su recourir, par l'intermédiaire du sorcier, de l'homme-médecine ou du chaman du village, aux états non-ordinaires de conscience, induits par des drogues ou tout simplement par la danse et la respiration. Ces états de conscience lui permettaient de se connecter aux royaumes des dieux, au monde des archétypes, à cette présence divine en lui-même, pour en recevoir des messages, des orientations nouvelles, sous forme de visions, d'expériences énergétiques, ou d'expériences mystiques et transpersonnelles. Actuellement, si nous en ressentons le besoin, la Respiration Holotropique peut nous permettre d'entrer dans un état de conscience holotropique et ainsi nous confronter aux dires de notre inconscient et laisser s'exprimer notre « guérisseur intérieur ».

Ce guérisseur intérieur parle et agit au moyen de symboles, fait intervenir des archétypes, et utilise certaines formes d'énergie perceptibles physiquement. La confrontation des données habituellement inconscientes avec le conscient est véritablement initiatrice de nouveaux départs, de nouvelles décisions, dans une

plus grande justesse, dans une plus grande conscience de soi, dans une plus grande unité. Et il s'agit bien là d'une authentique forme de guérison de l'être.

On peut tout à fait considérer les événements cités plus haut comme des initiations naturelles s'inscrivant parfaitement dans le cadre symbolique de la mort-renaissance. Et si la mort d'un état particulier, ou la renaissance à un autre état, s'avère trop difficile, les états de conscience holotropiques peuvent être un outil extraordinaire pour aider à cette transformation.

### *Choisir d'être présent*

Un certain nombre de situations plus ou moins traumatisantes peuvent nous couper de nous-mêmes, de notre élan vital, de ce qui permet le désir, la rencontre, le projet, le plaisir de vivre. Nous pouvons nous trouver enfermés dans des schémas comportementaux et avoir bien des difficultés à nous en sortir, alors même que nous sommes bien conscients de leur influence négative sur notre vie quotidienne. Ces problèmes peuvent empêcher l'énergie psychique et physique de circuler librement, allant jusqu'à perturber le fonctionnement corporel, de façon temporaire ou durable. Si ces énergies restent bloquées, notre intérêt à vivre la vie peut s'en trouver de plus en plus réduit.

Comme l'exprime si bien le psychiatre Yves Prigent dans un ouvrage exceptionnel<sup>1</sup> : « La névrose refuse au désir sa libre circulation. » Chacun, pour des raisons aussi variées qu'il existe d'individus, peut mettre en place dans sa vie un certain nombre de protections visant à le couper de son propre désir. C'est, apparemment, le rôle des névroses.

Refusant de vivre ses désirs, l'individu peut se réfugier dans le monde de « l'avoir », car posséder de plus en plus de choses permet de se rassurer, mais il semble que ce soit toujours momentané, car les possibilités de se créer de nouveaux besoins sont inépuisables. Notre société s'y entend d'ailleurs fort bien, ne parlant que de croissance illimitée et de relance de la consommation. L'équation des mystiques : « Plus on a, moins l'on est » prend une saveur toute particulière dans un monde où la

---

1. *L'Expérience dépressive*, Desclée de Brouwer.

primauté absolue est accordée au paraître et à l'accumulation de biens matériels.

L'individu qui refuse d'être un être de désir peut aussi se réfugier dans le monde du rêve ou vivre à travers les désirs des autres, cela est bien courant.

Une troisième manière de se couper de soi-même consiste tout simplement à nier l'existence même du désir et du plaisir de vivre. Cela se fait dans la souffrance jusqu'à ce que la détresse morale ou une maladie psychosomatique fassent basculer l'individu dans un processus de transformation.

Un grand nombre d'expériences douloureuses peuvent entraver la libre circulation de l'énergie vitale et être plus ou moins à l'origine de ces névroses : une séparation maternelle à la naissance pour cause de prématurité, un abandon, une séparation momentanée pour une raison tout à fait banale, un rejet paternel ou maternel, le décès précoce d'un parent, une mauvaise entente parentale, une entente parentale excessivement fusionnelle et exclusive au détriment de l'enfant, etc.

Il est important d'insister sur la très grande distance pouvant exister entre les faits réels et le sentiment d'un enfant. De fait, un enfant peut ressentir très douloureusement une séparation momentanée. Sa mère peut tout simplement lui être indispensable pendant un certain laps de temps, même très court. Et ce même temps peut sembler insupportable de longueur à l'enfant, s'il est à ce moment-là dans le sentiment de la séparation et de l'abandon.

Lorsqu'un enfant ne peut plus souffrir de la séparation, il se coupe de ce qu'il ressent, il se coupe de lui-même. De coupé, il devient coupable, et expérimente le sentiment de culpabilité, qui est une fausse culpabilité, puisqu'aucun acte destructeur volontaire n'a été commis. Mais la vie est là, et l'âme continue ses appels. L'âme demande réparation, et avec elle, l'ensemble de la personnalité. Il s'agit alors non pas d'analyser ou de déchiffrer, ou encore de comprendre ce qui s'est passé, mais bien de réparer.

Cette réparation ne peut se faire qu'en permettant au Soi de se manifester. Cette manifestation est le moment privilégié de l'évolution de la personnalité. À partir de cette manifestation, et grâce aux énergies psychiques qu'elle libère, le Moi peut se consolider et avec lui l'ensemble de la personnalité. Bien sûr, il

faut du courage, de la confiance et de l'espérance pour tenter de se reconnecter à soi-même. Parfois, ce sont le désespoir, le désarroi et la souffrance, qui nous forcent à nous tourner vers nos profondeurs, à explorer l'inconnu en nous-mêmes. C'est sans doute le rôle de chacun d'avoir à se retrouver dans ce dédale de peurs et d'angoisses de toutes sortes, de se réunifier après s'être senti séparé de sa mère, de son père et de ce que nous nommons Dieu. Chacun peut cesser de se lamenter de ce que l'on a fait de lui en devenant véritablement l'acteur de la transformation de ces manques en quelque chose de chaud et de vivant. Pour cela, il est nécessaire d'aller au-delà des peurs, d'entrer dans notre propre champ d'expérience, dans notre réalité, aussi dure soit-elle.

Vient un moment où l'individu peut prendre conscience qu'il n'a rien à perdre à essayer de vivre ce qui se présente à lui. Il sent très bien que ses peurs augmentent en nombre et en intensité au fur et à mesure qu'il recule au lieu d'avancer. Plonger dans la réalité, entrer dans l'expérience permet de dire « oui » ou de dire « non » à ce qui se présente, et les peurs peuvent alors commencer à s'effacer. À l'opposé, le refoulement des désirs peut les transformer en chimères de plus en plus effrayantes au fur et à mesure que nous les refusons.

Choisir d'être présent, c'est choisir d'être un cadeau pour soi et pour les autres, c'est choisir la vie debout et se tenir derrière toutes nos actions en pleine responsabilité.

### *Apprendre à lâcher prise*

Entrer dans le concret, vivre à fond une situation, n'est pas une garantie de succès, mais refuser l'expérience est par contre une garantie d'être resservi du même plat. Et il faut croire qu'un certain nombre d'échecs sont nécessaires pour permettre à la conscience de se réveiller, et de dire un beau matin : « Je ne veux plus de cela. Il faut passer à autre chose. »

Il ne faut plus rien avoir à perdre pour se laisser aller aux désirs de l'âme, ne plus espérer de puissance pour revendiquer le plaisir d'être, ne plus souhaiter simplement survivre, mais croire en la renaissance.

Le monde ne nous dira rien d'essentiel et ne nous offrira pas de solutions toutes faites pour résoudre nos difficultés

relationnelles ou nos troubles psychosomatiques si nous nous contentons seulement de le regarder, de l'analyser et de le comprendre. Vient un moment difficile où il s'agit d'accepter le fait que notre intellect ne nous permettra pas de comprendre ce qui nous arrive, ni de le transformer. Comme nous le disions plus haut, lorsque l'individu réalise qu'il n'a plus rien à perdre, alors seulement il cesse de vouloir comprendre, alors seulement il peut tout lâcher et s'en remettre à une instance supérieure. Nous avons amplement développé dans le chapitre 6 la nécessité de lâcher ce qui est conflictuel pour laisser la guérison s'opérer naturellement.

La Respiration Holotropique peut offrir à celui qui se sent prêt à ce lâcher prise un espace privilégié où il pourra laisser son être profond s'exprimer à travers les symboles et les archétypes, à travers l'énergie physique. Laisser de côté ego et intellect, c'est faire la place à l'humilité et à la confiance. Laisser agir cette force de guérison intrinsèque peut nous permettre enfin de devenir acteurs de nos propres désirs.

### *Recherche d'une alternative aux thérapies verbales*

Certains peuvent être amenés, par des voies différentes, à rechercher une alternative ou un complément à la psychothérapie verbale et à diverses approches traditionnelles des problèmes psychopathologiques et psychosomatiques.

Les états de conscience holotropiques aident à dissoudre les résistances psychologiques et à relâcher les mécanismes de défense d'une manière naturelle et semble-t-il beaucoup plus efficace que les approches purement verbales. Il n'est pas rare d'accéder dès une première séance à des événements de la petite enfance, à la naissance, voire au domaine transpersonnel. Certaines séances peuvent occasionner un tournant majeur dans l'existence de l'individu en permettant la guérison de troubles psychosomatiques anciens, ou en offrant une vision du monde qui bouleverse les croyances les plus ancrées. L'ouverture incroyable qui peut s'opérer au cours d'une séance vient contrebalancer la longueur des reconstitutions historiques nécessitées par les thérapies verbales (psychanalyse, psychothérapie).

Les résultats obtenus en quelques heures ou quelques mois vis-à-vis des troubles comportementaux, affectifs ou psychosomatiques présents depuis de nombreuses années, ne manquent

pas d'éveiller quelque intérêt, et ne sont pas mentionnés pour vendre du spectaculaire. Les liens existant entre les modifications obtenues et les contenus spécifiques des séances holotropiques sont si nets que la relation entre le processus holotropique et les résultats ne fait absolument aucun doute.

Plus communément, une « bonne » séance donne pratiquement toujours au sujet le sentiment très clair que quelque chose d'important s'est passé, même s'il ne s'est rien passé de spectaculaire. Ce sentiment engendre un mieux être appréciable, et encourage celui qui veut répondre à la question « qui suis-je ? » à approfondir sa quête.

### *Guérison psychosomatique*

Les traumatismes psychologiques et physiques s'accompagnent systématiquement de blocages énergétiques en divers points du corps. Il se révèle que ces blocages peuvent être en relation directe avec les traumatismes physiques, c'est-à-dire rester en rapport avec le corps, l'anatomie, mais ils peuvent aussi être en relation avec le corps sur un plan purement symbolique ; et c'est l'enseignement que nous apporte la médecine traditionnelle de différents pays, en particulier la Chine, l'Inde et l'Amérique du Nord, les travaux plus récents du décodage biologique des maladies.

On peut par exemple associer des douleurs de l'épaule droite à un refus de se battre ou d'entrer dans la colère ; des problèmes thoraciques ou bronchopulmonaires à une retenue émotionnelle trop importante ou un manque d'amour, voire la peur aiguë de mourir ; des maux d'estomac à la colère de ne pas pouvoir digérer une situation particulière ; des infections urinaires ou génitales à des problèmes de territoire ou de sexualité. Toutes ces associations paraissent souvent trop simples aux yeux du monde médical, pourtant, l'observation attentive des maladies dites psychosomatiques donne ce genre de réponse avec une constance irréfutable. Une observation véritablement scientifique, ouverte, sans préjugés, ne s'attachant qu'aux faits, est à même de démontrer combien le corps a son langage, et que le véhicule de ces messages est une forme d'énergie-informative qui peut circuler ou bien rester bloquée.

Les blocages énergétiques se traduisent, s'expriment véritablement, par des douleurs aiguës ou chroniques très variables en

intensité, en qualité et dans leurs localisations. Elles peuvent être handicapantes, ou bien tout à fait supportables, et d'ailleurs supportées pendant des semaines, des mois, voire des années et finissant par s'intégrer à la vie de l'individu, qui en vient presque à les considérer comme normales et inévitables puisque la médecine ne peut y remédier de manière satisfaisante.

Ces douleurs peuvent prendre toutes les formes : simples tensions, crampes musculaires, pesanteurs, oppression, boules dans la gorge, brûlures, impressions de coups de poignard, douleurs transfixiantes, etc.

Les blocages énergétiques en rapport avec un traumatisme physique et/ou psychologique peuvent donc trouver leur concrétisation, leur matérialisation, dans quelque chose de palpable et de mesurable : la contracture musculaire. On ne sait pas en médecine expliquer clairement pourquoi une zone particulière est plus tendue qu'une autre. Parfois, le problème mécanique est très clair, une mauvaise posture entraînant des contraintes physiques qui sont toujours les mêmes et se focalisent en un point précis. Mais quand ce n'est pas consécutif à de mauvaises postures, que comprendre ? Bien des patients en viennent à se poser quelques questions intéressantes : pourquoi moi ? Pourquoi cet endroit fait-il toujours si mal, alors que mes radios sont normales et que je fais correctement ma gymnastique d'entretien ? Pourquoi le médecin ne peut-il pas me soulager ? Qu'est-ce que tout cela veut dire ? Qu'est-ce que la tétanie ? Qu'est-ce que la spasmophilie ?

De même qu'au niveau des muscles du squelette, des blocages énergétiques peuvent trouver leur matérialisation au niveau viscéral, dans le spasme intestinal, générateur de troubles du transit dans un sens ou un autre (diarrhée ou constipation), dans les douleurs d'estomac, dans une envie fréquente d'uriner, dans des règles douloureuses, dans des palpitations cardiaques, dans les symptômes subjectifs de la crise d'angoisse (boule dans la gorge, oppression cervicale et/ou thoracique, tremblements des membres, bégaiements, dans certaines toux d'origine « nerveuse » etc.)

Ces problèmes psychosomatiques sont parfois traités avec un peu de mépris par certains médecins qui, ne pouvant visualiser le trouble, doutent de son existence. Le médecin dira à son patient que « c'est dans la tête ! », que « c'est nerveux », lui faisant

comprendre à demi-mot qu'il est un malade imaginaire et qu'il doit se débrouiller seul. C'est d'ailleurs ce qu'il finit par faire, changeant de médecin, s'adressant aux médecines non-conventionnelles, qui ont le mérite d'être ouvertes à autre chose, et d'expérimenter de nouveaux moyens d'aborder le problème. Massages, acupuncture, homéopathie, ostéopathie, naturopathie, iridologie, etc., peuvent apporter le soulagement recherché.

Mais le fond du problème reste souvent inaccessible, et de même qu'en allopathie, les médecines non-conventionnelles ont leurs limites, car les symptômes peuvent revenir à l'arrêt du traitement.

Les états de conscience holotropiques peuvent alors proposer des solutions inédites en confrontant les données physiques (matérielles) avec les données psychologiques, énergétiques et symboliques (immatérielles). Lorsque le conscient peut s'ouvrir à l'inconscient, les problèmes commencent à se résoudre. Dans cette optique, il conviendrait vraiment de considérer les états modifiés de conscience comme un outil thérapeutique de premier ordre.

Il semble, en fait, que ces états fonctionnent à la manière d'un remède homéopathique universel, respectant la loi du *similimum* énoncée par Hahneman, père de la discipline, c'est-à-dire en quelque sorte traitant le mal par le mal. Chacun sait, pour l'avoir entendu dire ou l'avoir vécu que l'on ne se sort réellement d'un état dépressif qu'après avoir touché le fond, le fond de soi. Il s'agit bien de cela, si l'on admet qu'il y a un fond...

Au lieu de fuir le symptôme à l'aide du médicament, il est question, dans le cadre qui nous intéresse, de bien regarder ce qui se passe, d'observer les symptômes, voire de les laisser s'amplifier, jusqu'à ce qu'ils délivrent leur contenu émotionnel, leur message jusque-là tenu secret, puis se résolvent selon le processus que nous avons décrit en détail dans les chapitres précédents. Nous sommes là en présence d'une véritable transmutation de l'énergie-information bloquée dans le corps et dans la psyché en énergie physique, émotionnelle, en énergie circulante, et cette transmutation est la clé de la libération.

Nous pouvons citer quelques exemples de changements effectués dans le cadre de séances holotropiques : guérisons d'états dépressifs chroniques, soulagement d'un grand nombre d'états anxieux et de phobies diverses, disparition de troubles psychosomatiques tels que maux d'estomac, spasmes intestinaux, maux

de tête, migraines, syndromes prémenstruels, oppressions thoraciques ou cervicales (« boules dans la gorge »), palpitations cardiaques, spasmophilie, tétanie, guérisons de nombreuses infections chroniques (cystites, vaginites, sinusites, angines à répétition). Il semblerait que des blocages énergétiques informatifs, survenant dans ces régions particulières et correspondant à certaines problématiques d'ordre inconscient, puissent se matérialiser sous forme de vasoconstriction<sup>2</sup>, donc de diminution du flux sanguin, et puissent être à l'origine d'un déficit immunitaire fonctionnel localisé permettant à l'infection de se développer.

Certaines pathologies particulières comme l'asthme et les troubles circulatoires connus sous le nom de maladie de Raynaud, ou l'artérite de Takayasu peuvent trouver une issue favorable et durable avec la Respiration Holotropique.

Malgré un grand nombre d'améliorations spectaculaires, il ne s'agit pas de croire que ce processus est une panacée. Certaines personnes verront s'améliorer leurs symptômes de manière radicale. D'autres verront leur évolution se faire à un rythme plus lent et devront se confronter à une longue séquence de situations difficiles et pénibles avant d'arriver à la résolution d'un problème donné.

Les barrières intellectuelles, mentales, la peur de perdre le contrôle de soi, la peur d'une trop grande violence contenue, constituent des obstacles à une évolution rapide, ainsi que la peur de souffrir, de mourir, ou de sombrer dans la folie. Ce sera alors au thérapeute holotropique de transmettre sa confiance dans le processus afin de permettre à celui qui a le désir profond d'aller plus loin, de dépasser ce qu'il croit être une limite infranchissable.

### *Résolution des crises psychospirituelles : l'alternative holotropique*

La prise de conscience de l'existence d'une autre réalité que la réalité matérielle est fondamentale, et semble la seule voie pouvant mener à une compréhension réelle de certains états

---

2. Contraction des vaisseaux sanguins amenant une diminution de l'irrigation dans un territoire donné.

considérés comme pathologiques par la médecine et la psychiatrie du monde moderne.

Actuellement, les développements révolutionnaires de certaines disciplines scientifiques<sup>3</sup> (en particulier la physique quantique relativiste, mais aussi les théories holographiques et holonomiques de David Böhm et Karl Pribram, la théorie des champs morphogénétiques de Rupert Sheldrake) démontrent leur compatibilité absolue avec les phénomènes observés dans les états de conscience holotropiques. Malgré cela, la médecine et la psychiatrie restent en général fermées à l'expérimentation et à l'observation de ces états, les jugeant sans intérêt. Ce manque de curiosité, de réel esprit scientifique, est particulièrement regrettable, car un grand nombre d'individus vivent de manière spontanée des états non-ordinaires de conscience qui viennent parfois bouleverser brutalement l'organisation de leur vie quotidienne et sociale. Ces crises ne peuvent se résoudre de façon réellement satisfaisante, ni s'expliquer, si l'on s'en tient exclusivement aux conceptions matérialistes de l'être humain (homme machine) et de l'univers.

Rester au niveau matériel ne permet aucune compréhension des phénomènes psychospirituels et d'un certain nombre de pseudo-psychoses et d'états névrotiques. Le monde médical et psychiatrique traditionnel ne sait que rester dans l'attente de nouvelles découvertes scientifiques sur le fonctionnement du cerveau, cherchant à attribuer ces phénomènes à des désordres métaboliques, moléculaires, ou à certains dysfonctionnements des neurotransmetteurs chimiques.

La médecine et la psychiatrie, faute d'ouverture à d'autres solutions, ont une attitude coercitive vis-à-vis des états non ordinaires de conscience qui dérangent sur un double plan, pratique et théorique, et utilisent donc des drogues suppressives, comme les neuroleptiques, les antidépresseurs ou les anxiolytiques, afin de faire disparaître les symptômes incompréhensibles dont elles sont les témoins.

Pourtant, il semble que des esprits scientifiques dignes de ce nom devraient s'ouvrir à de nouvelles propositions et tout au moins tenter d'expérimenter, puis de discuter de leurs

---

3. Lire *Le Tao de la physique et le temps du changement* de Frijof Capra.

observations. Ils se rendraient alors compte que certains états de crise, pouvant parfois revêtir l'aspect de phénomènes psychotiques, ne sont que des tentatives de la psyché de résoudre certaines problématiques en passant momentanément de la réalité ordinaire à la réalité non ordinaire, des états de conscience hylotropiques aux états de conscience holotropiques.

Les recherches systématiques menées par Stanislav Grof et bien d'autres chercheurs de par le monde, ont fait la démonstration du potentiel curatif des états de conscience holotropiques, qu'ils soient induits par certaines drogues ou par la respiration. Il est donc logique de penser que la survenue spontanée de ces états est également un processus de guérison de la psyché.

Il semblerait intéressant, après avoir éliminé tout diagnostic de maladie physique (par exemple une tumeur du cerveau), de proposer un travail thérapeutique avec les états non-ordinaires de conscience, d'encourager les phénomènes qui se produisent, en faisant confiance à la psyché, plutôt que de chercher systématiquement à les supprimer. En cas d'insuccès, il serait toujours possible de recourir aux médicaments.

Pour décrire les états de crise psychospirituelle et les accès spontanés à des états non ordinaires de conscience, Stanislav et Christina Grof ont proposé le terme d'« Emergence Spirituelle ». Le chapitre suivant est consacré à ce sujet important.

## Quête spirituelle

### *Dépendances et déviation de la quête spirituelle*

L'attraction irrésistible qui pousse l'être humain à chercher « autre chose » peut l'entraîner dans des domaines où il cherchera inconsciemment une certaine forme de spiritualité à travers diverses expériences visant à le satisfaire toujours davantage, tant sa quête de bonheur et de paix intérieure est grande. Au fur et à mesure que ces expériences s'intensifient, il cherchera à les intensifier toujours davantage. Toujours insatisfait, il ira toujours plus fort, pour toujours plus de biens, toujours plus d'alcool, toujours plus de sexe, toujours plus de danger, toujours plus de risques, toujours plus de télévision, d'Internet ou de

travail. Toujours plus de tout. On reconnaît là le processus générateur d'un certain nombre de dépendances. Selon Angeles Arrien, les cultures indigènes reconnaissent quatre dépendances universelles :

1. la dépendance à l'intensité, qui exprime le besoin d'être aimé et reconnu. La ressource humaine manquante est l'amour. Faible tolérance à l'ennui,
2. la dépendance à la perfection. Les ressources humaines non reconnues et exprimées sont l'excellence et le juste emploi du pouvoir. La perfection ne tolère aucune erreur, tandis que l'excellence intègre les erreurs et en tire profit. Faible tolérance envers les erreurs et les démonstrations de vulnérabilité, qui sont à tort confondues avec la faiblesse. Les indigènes comprennent fondamentalement que la vulnérabilité jaillit du soi authentique,
3. la dépendance au besoin de savoir. La ressource humaine non intégrée est la sagesse. Boulimie de savoir et de compréhension, désir de contrôle. Problème avec l'inattendu et difficulté à faire confiance. Tendance à la rigidité, au dogme, à la critique et à l'arrogance. La sagesse consiste en objectivité, clarté et discernement,
4. la dépendance consistant à se focaliser sur ce qui ne fonctionne pas plutôt que sur ce qui fonctionne. La ressource humaine non intégrée est celle de la vision claire et celle de la vision d'ensemble. Refus de l'intuition, de la vision, de la perception. Fixation sur une seule perspective.

Les dépendances classiquement décrites recouvrent toujours ces quatre dépendances, qui sont beaucoup plus profondes.

L'utilisation de drogues peut correspondre à une recherche dénaturée de libération de soi-même. Le potentiel désinhibiteur de l'alcool peut faire croire à une libération des instincts refoulés et anesthésier les sentiments d'angoisse. L'opium, l'héroïne, la morphine, offrent la béatitude et l'extinction des désirs, donc des souffrances, tandis que la cocaïne et les amphétamines proposent l'expérience du pouvoir de l'ego à son plus haut niveau. Toutes ces drogues ont la perversité particulière de faire croire à l'individu qu'il est arrivé à son achèvement, que ce soit dans la toute puissance de l'ego, ou les paradis artificiels, et la surprise

est grande de découvrir qu'il n'en est rien lorsque l'effet pharmacologique s'estompe... Et non moins grande la tentation d'y recourir à nouveau !

D'un autre côté, les drogues dites hallucinogènes, ou psychédéliques, offrent quelque chose de radicalement différent. Parmi celles-ci, des plantes et des racines naturelles, marijuana, haschisch, champignons, peyotl, ayahuasca, eboga, mais aussi des substances synthétiques, ecstasy, LSD.

L'analyse minutieuse des observations d'expériences de substances psychédéliques montra tout d'abord que ces substances ne sont autres que des amplificateurs des processus psychiques favorisant l'émergence de certains éléments des profondeurs de l'inconscient. Autrement dit, et comme nous l'avons déjà dit, à l'inverse des autres médicaments figurant dans la pharmacopée, ces substances ne produisent quasiment aucun effet qui leur soit propre, mais fonctionnent plutôt comme des sortes de catalyseurs non spécifiques des processus inconscients. En élevant le niveau énergétique de la psyché, elles en révèlent les contenus profonds et la dynamique intrinsèque. La recherche sur les psychédéliques ou la Respiration Holotropique n'est donc pas l'étude d'un produit ou d'une technique, mais bien celui de la psyché humaine. Cent personnes expérimentant ce produit ou cette technique feront cent expériences différentes. Et chacune de ces personnes, si elles expérimentent cette substance une nouvelle fois ou font une autre séance, fera une expérience différente de l'expérience précédente.

Dans ces conditions, l'individu n'expérimente pas une drogue, ou une technique respiratoire, il s'expérimente lui-même, ce que l'on ne peut plus considérer comme pervers et destructeur. Toutefois, les expériences de ce type, si elles ne sont pas guidées et explicitées peuvent être difficiles à comprendre et à intégrer et l'individu peut entrer dans un processus de dépendance psychologique, ou dans le rejet total, suite à des expériences effrayantes ou qui le dépassent, comme cela peut être observé dans les « raves » ou autres rassemblements de jeunes où ces substances sont utilisées de façon extrêmement dangereuse. À cet égard, la Respiration Holotropique représente un outil thérapeutique efficace et particulièrement adapté au toxicomane. Dans ce cadre, elle est utilisée avec succès à Londres et dans plusieurs pays d'Europe de l'Est.

La sexualité peut également constituer une dépendance, liée à la recherche des états non-ordinaires de conscience que constituent le sentiment amoureux, l'excitation sexuelle et l'orgasme, mais peut aussi dévier sur la dépendance pornographique.

La boulimie constitue une dépendance à la nourriture en tant que substitutif aux affects, aux émotions et à la sexualité. De même, l'anorexique, dépendant de sa maigreur, de la privation de nourriture, et dépendant de son conflit maternel, est en recherche inconsciente d'états de conscience holotropiques, qui sont hautement favorisés par le jeûne.

Dans un autre registre, certaines personnes fanatiques d'exercice physique recherchent l'état particulier de conscience issu d'un effort intense et prolongé, libérateur d'endorphines (dérivés morphiniques produits par l'organisme en cas de douleurs intenses).

La Respiration Holotropique constitue également pour ces autres dépendances une remarquable opportunité de transformation.

### *Répondre aux questions existentielles*

Qui suis-je ? Quel est le sens de la vie ? Que se passe-t-il après la mort ? Quelle est la raison de mon existence sur cette terre ?

En dehors de toute période particulièrement difficile, chacun peut ressentir naturellement le besoin profond, impérieux, vital, de se développer, de grandir, d'acquérir de nouvelles connaissances du monde et de lui-même. Nous pouvons certainement nous sentir suffisamment bien en nous-mêmes pour pouvoir vivre de belle manière notre vie affective, notre vie amoureuse, notre vie de parents, notre vie artistique et professionnelle, mais néanmoins ressentir le besoin d'autre chose, le besoin d'une autre dimension, le besoin de trouver un sens plus profond à notre existence. Peut-être s'agit-il d'une quête spirituelle, sans oser la nommer, sans même savoir que c'est de cela dont il est question. Cette aspiration complètement normale, naturelle et instinctive, à vivre sa dimension spirituelle semble même d'une puissance telle qu'elle peut susciter chez l'être humain l'envie profonde de l'expérimenter plutôt que de se persuader de son existence.

Le processus holotropique donne réalité à cette dimension essentielle en offrant à l'individu la possibilité de trouver des

réponses satisfaisantes aux grandes questions existentielles à travers une expérience personnelle, et non plus à travers des enseignements religieux dogmatiques. Ceux-ci peuvent d'ailleurs prendre leur véritable sens après cette expérience.

Les expériences holotropiques viennent confirmer les constatations faites depuis des siècles, voire des millénaires, par les grandes traditions mystiques, qu'elles soient orientales ou occidentales. Des siècles d'observation de l'esprit humain par différents peuples offrent une vision de l'existence en tous points comparable à celle expérimentée en état de conscience holotropique, quels que soient le lieu, la race et la culture.

Avec ces expériences, l'individu comprend – ou plutôt, connaît – clairement la différence fondamentale entre spiritualité et religion. Il peut y avoir spiritualité sans religion. Et il peut, d'ailleurs, y avoir religion sans spiritualité véritable. En principe, une religion devrait offrir à l'être humain un contexte lui permettant de faire l'expérience de la spiritualité, et de se relier à un ordre supérieur de réalité.

Lorsque des individus font ces expériences, elles ne sont pas forcément en accord avec le dogme religieux et la hiérarchie religieuse. Elles se rapprocheraient plutôt des courants comme le soufisme, la cabbale, ou des visions de certains mystiques chrétiens, comme Maître Eckhart.

Les religions officielles véhiculent l'idée selon laquelle Dieu est une force extérieure aux êtres humains, et que le seul moyen de contacter la divinité est de passer par leur intermédiaire. Dans le cadre de l'auto-exploration holotropique, c'est le corps et la nature qui servent de temple à l'individu, lui permettent de découvrir sa propre divinité et de vivre sa dimension spirituelle de façon responsable et autonome.

Il est sans aucun doute essentiel à l'être humain d'être conscient des deux faces de la réalité, réalité spirituelle et réalité matérielle. Se familiariser avec chacune d'elles est le seul moyen pour lui d'accéder à sa totalité, à l'équilibre auquel il aspire d'une manière évidente, même si cette aspiration reste au niveau de l'inconscient un certain temps.

Selon Stan Grof: « La découverte des aspects cachés de la réalité et des défis qui lui sont associés ajoute de nouvelles dimensions fascinantes à l'existence. Elle rend notre vie beaucoup plus riche et intéressante, et libère une partie des énergies

auparavant détournées dans des entreprises ambitieuses pour les rediriger vers l'aventure de la découverte de Soi. [...] Certaines expériences vécues au cours de la quête « intérieure » ont une intensité telle qu'elles transforment l'attitude profonde de l'individu face à la vie, et la vision qu'il a de ses propres limites. Cette évolution fondamentale peut s'avérer être un outil très important pour améliorer la qualité de la vie quotidienne. »

Je suis d'accord et je peux confirmer cette expérience. La Grâce exige souvent que nous consacrons du temps à préparer sa venue.

## Chapitre 8

### LES CRISES D'ÉMERGENCE-URGENCE SPIRITUELLE

« La détresse elle-même fait notre fierté, puisque la détresse, nous le savons, produit la persévérance ; la persévérance produit la valeur éprouvée ; la valeur éprouvée produit l'espérance ; et l'espérance ne trompe pas, puisque l'amour de Dieu a été répandu dans nos cœurs par l'Esprit Saint qui nous a été donné. »

Lettre de saint Paul aux Romains 5, 1-5

« Celui qui aide doit descendre dans l'abîme. Je te donne la clé de la profondeur : son nom est "Tâche". »

*Dialogues avec l'Ange*

Les états non-ordinaires de conscience peuvent survenir de manière spontanée, sans cause spécifique décelable et contre la volonté même de celui ou celle qui les subit. Étant donné que, majoritairement, la psychiatrie moderne ne différencie pas les états mystiques des maladies mentales, les personnes présentant des symptômes caractéristiques d'états de conscience holotropiques se voient attribuer des étiquettes diagnostiques péjoratives, et reçoivent des traitements anti-psychotiques.

Dans ces états particuliers, un nombre impressionnant de symptômes et d'expériences peut voir le jour. Il est particulièrement intéressant de constater que les expériences vécues dans

les crises spontanées d'états non-ordinaires de conscience correspondent en tout point au spectre des expériences rencontrées lors des séances de Respiration Holotropique.

Partant du principe, fondé sur des expériences et des résultats, que les états de conscience holotropiques représentent un potentiel de guérison, il est donc logique de penser qu'il en est ainsi pour les états de conscience holotropiques de survenue spontanée, puisqu'ils recouvrent le même spectre d'expériences. Effectivement, ces expériences s'étendent de la même manière aux domaines biographique, périnatal et transpersonnel, ainsi qu'aux expériences motrices et énergétiques, et ont souvent des contenus mystiques.

Il convient, bien sûr, de distinguer ces crises spontanées des véritables états délirants qui accompagnent les traumatismes crâniens, les tumeurs cérébrales, diverses intoxications ou troubles métaboliques, certains états infectieux (septicémie, méningite ou abcès cérébral) et de nombreux troubles dégénératifs ou circulatoires concernant le cerveau. Dans ces cas précis, nous pouvons retrouver une désorientation temporo-spatiale, d'importants troubles des fonctions intellectuelles et de la mémoire, ce qui n'est jamais le cas dans les états non-ordinaires de conscience que nous avons décrits. Dans le contexte d'états de conscience holotropiques, les expériences peuvent avoir une allure délirante, mais la personne sait parfaitement qui elle est, où elle se trouve et d'où elle vient. Ses fonctions intellectuelles et sa mémoire sont non seulement normales, mais voient souvent leurs capacités augmenter. D'autre part, ces personnes ont le sentiment profond que cet état particulier mène quelque part, qu'il n'est pas dangereux et qu'il correspond à un processus de guérison de la psyché. Elles ont la perception d'un autre niveau de réalité et sont convaincues que l'expérience a quelque chose de bénéfique, et qu'il ne s'agit pas d'une maladie mentale.

Pour décrire ces crises psychospirituelles, Stanislav et Christina Grof ont proposé le terme de *Spiritual Emergency* jouant sur le double sens du mot *emergency* signifiant à la fois « émergence » et « urgence ».

Dans ce cadre, si ces crises sont encouragées et comprises de manière adéquate, elles peuvent déboucher sur une guérison, une transformation positive de la personnalité et une évolution de la conscience extraordinaire.

## Une nouvelle approche des maladies mentales

On pourrait situer les problèmes de santé mentale, tels qu'on les définit en Occident, dans une zone intermédiaire entre les deux réalités, hylotropique et holotropique, ou bien dans un mouvement d'alternance entre les deux. L'individu ne sait alors plus dans quelle réalité il se trouve, et son comportement devient inacceptable pour lui-même et la société, d'autant plus que notre société est répressive vis-à-vis des états non ordinaires de conscience.

La difficulté est donc de trouver un contexte approprié et sûr dans lequel nous puissions expérimenter les réalités holotropiques. Les anciennes cultures préindustrielles disposaient de cérémonies, de rituels, qui permettaient aux gens de vivre leurs expériences holotropiques. En quelque sorte, elles créaient les circonstances favorables à ces expériences de sorte qu'elles soient acceptées par la société. Cette approche, respectueuse des deux réalités, fut, et est encore, utilisée par toutes les sociétés humaines à l'exception des sociétés industrielles, pour lesquelles le mode de fonctionnement holotropique, et les états non-ordinaires de conscience relèvent de la pathologie psychiatrique et ne présentent aucune sorte d'intérêt.

Dans ce domaine comme dans d'autres, la civilisation occidentale considère que son mode de pensée est la référence, et est même parvenue à en convaincre le monde entier. L'état actuel du monde, dans lequel matérialisme et croissance illimitée font figure de valeur dominante, laisse pourtant à penser que l'humanité suit un chemin dangereux et destructeur.

Les problèmes de santé mentale montrent également à quel point la science occidentale est sélective. D'une manière générale, elle semble ne vouloir étudier que les faits rentrant dans le cadre de la réalité matérielle ordinaire. Les phénomènes se produisant dans les états non-ordinaires de conscience n'éveillent que peu d'intérêt, bien qu'ils donnent lieu à des faits observables, reproductibles et compatibles entre eux, ce qui constitue le matériau de base de toute approche véritablement scientifique. De mon point de vue, une science qui rejette un état de fait sous prétexte qu'il ne correspond pas à son mode de pensée n'est pas une science digne de ce nom. Si l'on songe que les

diagnostics concernant les pathologies mentales varient avec le lieu, le pays et la culture, on est même en droit de se demander si la psychiatrie et la psychologie sont de véritables sciences.

L'étude scientifique honnête et consciencieuse des états non-ordinaires de conscience démontre que ces états ont un puissant pouvoir de guérison sur un certain nombre de psychoses et de névroses graves, selon les étiquettes psychiatriques actuelles.

Le concept d'émergence spirituelle a ceci de particulièrement intéressant qu'il permet de proposer à l'individu en crise d'aller au bout de son processus dans un environnement protégé et sécurisant, tout en étant accompagné par des personnes compétentes. En cas de doute, il est toujours possible de faire un examen neurologique avec des examens complémentaires pour éliminer une maladie organique. Si ce bilan est négatif et que les symptômes correspondent aux expériences holotropiques, il est possible de proposer à cette personne de l'accompagner dans son processus et d'observer ce qui se passe. En cas d'insuccès, il sera toujours possible de recourir aux médicaments psychotropes (neuroleptiques, anxiolytiques, antidépresseurs).

Dans un contexte approprié, la crise d'émergence spirituelle peut être une formidable opportunité de s'ouvrir à soi-même, de mûrir et de développer de nouveaux niveaux de conscience. Dans un contexte psychiatrique traditionnel, cette opportunité est réduite à néant par les thérapeutiques médicamenteuses.

### *Émergence spirituelle et épanouissement personnel*

Stanislav et Christina Grof définissent l'émergence spirituelle comme étant le mouvement d'un individu allant d'un mode de vie limité à un mode de vie beaucoup plus large, développé, comprenant une santé émotionnelle et psychosomatique améliorée, une liberté d'être et une créativité beaucoup plus importantes, et un sens profond de lien avec soi-même, avec la nature, avec ce que nous nommons Dieu ou le « Grand Esprit ».

Le terme d'émergence spirituelle se réfère donc à cet aspect normal du développement humain où la quête de sens et le désir de connexion à « plus grand que soi » dépassent les limites étroites de l'ego. Durant cette transformation, l'individu acquiert une conscience croissante de sa dimension spirituelle

et également la capacité de traduire cette conscience élargie en actions concrètes dans sa vie de tous les jours : plus de respect et plus d'amour pour soi et pour les autres ; plus de confiance et d'énergie positive pour élaborer, imaginer, créer ; plus de temps consacré aux vraies priorités, qui sont désormais recon- nues comme étant par exemple les liens affectifs, familiaux, sociaux, et moins de désir d'un « toujours plus » se situant au niveau matériel.

Ce mouvement est un mouvement vers la complétude, vers le développement de notre vrai potentiel, vers davantage de sagesse, de compassion, de respect pour toute forme de vie, avec un sentiment profond de sécurité et de paix intérieure.

### **Diversité des crises d'émergence spirituelle**

Il est important de savoir que les expériences qui se produi- sent pendant ces crises couvrent un très large spectre et se situent à des niveaux d'intensité très différents.

Il se produit des émergences « subtiles », à un moment où la vie de l'individu prend un tournant important. Grâce à des rencontres, des livres, des conférences, la vie commence à changer doucement, à se transformer tranquillement.

Dans certaines circonstances, l'émergence se produit de façon spectaculaire, parfois très stressante. On constate assez réguliè- rement que la crise débute dans une période de stress intense, moral et/ou physique. Maladie, intervention chirurgicale, acci- dent, épuisement physique extrême, expérience proche de la mort, peuvent être le cadre de cette émergence spirituelle.

Cette ouverture à une autre réalité peut constituer un stress supplémentaire, et s'avérer extrêmement déstabilisante pour l'individu qui serait fermé à autre chose que la réalité purement matérielle. Elle peut aussi changer radicalement sa vie et sa vision de l'univers.

D'autres situations fréquentes de survenue de l'émergence spirituelle sont l'accouchement, l'avortement et les fausses cou- ches. Parfois, une expérience sexuelle intense, une expérience d'union totale avec l'aimé(e), peut servir de déclencheur à ces crises. La perte, au sens large (mort d'un proche, divorce, sépa- ration, perte d'un emploi, d'une maison, déménagement...) peut

être le facteur déclenchant. La prise de drogues hallucinogènes peut également être un facteur favorisant. Bien entendu, les pratiques spirituelles – méditation, kundalini yoga, pratiques tantriques, etc. – sont également pourvoyeuses de crises d'émergence spirituelle.

Quel que soit le déclencheur, le processus n'est pas le résultat du déclencheur, mais paraît plutôt en rapport avec l'état de réceptivité de l'individu à ce moment précis de sa vie, avec le fait qu'il ait été prêt à vivre cette expérience. D'autre part, insistons sur le fait que le processus d'émergence spirituelle ou toute forme de crise psychospirituelle est un processus de guérison psychique et spirituelle, de transformation, de suppression des barrières existant entre nous, individus limités, et ce que nous sommes réellement. Et nous pouvons acquérir petit à petit un sentiment de complétude, d'élargissement de la conscience. Mais souvent cela demande du temps à l'individu d'accepter le lâcher prise, de croire en une sagesse plus grande, de croire en autre chose que le moi tout puissant et actif, et cela peut être particulièrement difficile de croire en quelque chose de bénéfique quand tout se passe apparemment dans la destruction. C'est au thérapeute qui aura appris l'humilité face à la puissance de ce processus de transmettre sa confiance à celui qui se sent perdu, de maintenir un état de coopération avec ce qui se présente. Si l'individu lutte contre sa propre transformation, cela peut prolonger son expérience ou bien l'interrompre.

Ces expériences peuvent être considérées comme un voyage intérieur, un parcours initiatique, et l'on devrait encourager l'individu à affronter son « épreuve suprême » avec confiance, de sorte qu'il puisse en revenir enrichi de lui-même et victorieux afin de passer à autre chose et retourner à son quotidien avec une vision plus claire, moins de résistances, plus d'esprit d'aventure et d'efficacité dans son fonctionnement.

Si par contre, une personne en crise s'adresse à un psychiatre traditionnel parce qu'elle a peur de mourir, qu'elle se sent dissociée, et reçoit à ce moment-là une forte dose de tranquillisants, son expérience va se trouver bloquée là et elle ne pourra pas dépasser la « mort » pour arriver à la renaissance. Et l'on sait combien l'expérience de mort symbolique est essentielle dans ce processus.

Tout le monde n'a pas le désir ou le courage d'aller au-delà de ses propres limites à un moment particulier alors qu'il peut y être prêt plus tard. Il n'y a pas à juger de cela. Certaines personnes ne peuvent pas faire autrement que prendre des tranquillisants pour faire disparaître les symptômes, et cela doit être respecté absolument et dans un non-jugement total. Par contre, il semble préférable qu'un thérapeute soit ouvert à d'autres approches que les médicaments et puisse proposer une psychothérapie, une psychanalyse, un travail sur les rêves, une thérapie psychocorporelle, et éventuellement une expérience holotropique. Il est essentiel qu'un thérapeute soit ouvert à l'intérêt de son client pour la vie spirituelle, et n'ait pas de jugement à cet égard.

### *L'expérience du SEN aux États-Unis*

Le SEN (*Spiritual Emergence Network*) fut fondé en 1980 par Christina Grof et se traduit par Réseau d'Émergence Spirituelle. Il s'agit effectivement d'un réseau de bénévoles et de professionnels (psychiatres, médecins, psychothérapeutes, infirmières...) pouvant être contactés en cas de confrontation à un processus d'émergence spirituelle. Bien entendu, les membres de cette association sont inscrits officiellement comme thérapeutes spécialisés ou ayant été formés pour faire face à la plupart des problèmes psycho-spirituels.

Le SEN a pour vocation de mettre en contact les personnes confrontées à des difficultés importantes concernant leur développement spirituel avec des thérapeutes compétents afin d'offrir, dans la mesure des possibilités, une autre alternative que l'hospitalisation psychiatrique ou les médicaments. Dans une culture où l'on ne comprend pas bien les différents problèmes qui gravitent autour de cette question importante, être entendu et compris par un auditeur compétent et attentif constitue un cadeau à la valeur inestimable et peut radicalement transformer la vie de celui qui est en crise.

Le SEN fournit donc les références de professionnels de la santé mentale, la plupart du temps dans la région de l'appelant, qui peuvent assurer, le temps nécessaire, une assistance en continu.

Comprenant plus de quarante centres régionaux aux États-Unis, le SEN se développe aussi à travers le monde et se trouve

actuellement implanté dans plus de vingt pays. Il répond à un besoin fondamental dont l'expression va croissant au sein de populations très diverses, indépendamment de tout contexte culturel ou religieux.

Le SEN s'adresse donc :

- à tous ceux qui vivent une expérience d'émergence spirituelle et qui cherchent de l'aide et des informations,
- à tous ceux qui prennent conscience de l'existence d'une réalité non ordinaire, à travers différentes pratiques, lectures, ou à travers certaines drogues, et qui cherchent un sens à leurs expériences,
- à tous ceux qui éprouvent le besoin de se connecter à une dimension spirituelle, ou que la dimension mystique peut effrayer,
- à tous les professionnels susceptibles d'avoir affaire un jour à ce type de crises : médecins, psychiatres, psychologues, infirmières, psychothérapeutes, etc.

### *L'expérience du SEN en France*

Fondée en juin 1992, l'association SEN-France fut présidée par un psychiatre et tenta d'organiser un réseau plus ou moins calqué sur le modèle du SEN américain. Ce réseau commença à fonctionner, et une grande partie de ses acteurs était constituée de professionnels de soins très motivés par cette approche non-médicale des expériences spirituelles extraordinaires, habituellement considérées comme troubles psychiatriques. Malheureusement, le rapport parlementaire de 1996 sur « les sectes en France » conduisit à des amalgames fort préjudiciables entre sectes véritables, milieux spirituels et développement personnel, et contraignit son président à démissionner, puis l'association à se dissoudre.

### *Pour une reconnaissance des expériences extraordinaires*

Aujourd'hui, en 2009, grâce à l'énergie active d'un journaliste grand-reporter et d'un médecin tous deux très motivés, un réseau du type SEN est en train de voir le jour sous l'égide de l'Institut de recherche sur les expériences extraordinaires.

L'INREES a pour vocation de sensibiliser les professionnels en santé mentale, les médecins et les soignants en général, aux expériences extraordinaires que disent traverser un grand nombre de personnes. Leurs témoignages portent sur des visions qualifiées de surnaturelles, le vécu de phénomènes physiques ou subtils de nature inexplicable, des épisodes intenses vécus au seuil de la mort ou au retour d'une expérience de mort imminente, des communications ou des rencontres avec des entités ou des esprits, des transformations psycho-spirituelles ou émergences spirituelles, etc.

Depuis la fondation de l'INREES en 2007, les centaines de courriers reçus confirment la demande considérable d'un réseau d'écoute de personnes vivant des expériences « hors-normes ». Aussi, pour répondre de manière professionnelle et rigoureuse à cette demande, l'engagement généreux de quelques psychologues ou autres professionnels de santé bénévoles ne suffit pas. Quelques mois d'existence ont montré qu'il fallait en fait construire de toute pièce un service qui n'existe pas aujourd'hui. L'INREES travaille donc en particulier sur :

- l'élaboration d'un *Manuel clinique des expériences extraordinaires*, outil permettant aux volontaires de se retrouver derrière un modèle d'approche commun ;
- la mise en place d'une cellule d'accueil. Cela veut dire un lieu d'accueil, mais aussi la possibilité d'orienter les demandes vers des professionnels de santé et des thérapeutes à travers toute la France grâce à une permanence téléphonique.

Cette ouverture et cet énorme travail paraissent répondre à une montée d'interrogations non seulement sur le sens des expériences extraordinaires mais également sur le sens de la vie en général dans une culture majoritairement dédiée au matérialisme depuis bientôt deux siècles. Nul doute que l'avenir verra bientôt la création de centres d'accueil permettant de rassurer et d'accompagner les personnes en crise d'émergence spirituelle ou ayant été acteurs ou témoins d'expériences extraordinaires sortant du cadre accepté par notre culture. Que ces personnes puissent être accueillies avec confiance et ne plus être victimes de diagnostics psychiatriques invalidants me paraît une belle perspective.

## Chapitre 9

### TÉMOIGNAGES

« Les uns craignent de perdre Dieu, d'autres craignent de Le trouver. »

PASCAL

« Seul peut triompher l'amour qui a su résister au doute, à l'absence, qui a surmonté les épreuves de l'existence. C'est le seul amour que l'on puisse dire heureux, non parce qu'il est tranquille et assuré pour toujours, mais au contraire parce qu'il a affronté et vaincu toutes les forces d'inertie, toutes les peurs, et la déchirure de la séparation.

Le seul amour heureux est celui qui a accepté la blessure, mais n'a jamais consenti à la défaite, ne s'est jamais résigné. Rien dorénavant n'a de prise sur cet amour, parce qu'il a tout traversé, au lieu de se garder de tout. »

Jacqueline KELEN

Les témoignages qui composent ce chapitre sont publiés avec l'autorisation de leurs auteurs. Les prénoms, sauf demande particulière, ont été changés afin de préserver la confidentialité des expériences. Les textes n'ont pas été modifiés, ou très peu dans la forme, afin de conserver le caractère personnel du témoignage.

**Eric – 39 ans, journaliste et photographe**

Dans la charte des journalistes, il est dit : « N'écris que ce que tu peux signer. » Je pourrais signer ce témoignage des deux mains, mais il restera anonyme, car il implique l'histoire très personnelle de mon existence et de celle qui l'a partagé.

Je fonctionne à l'instinct. Dans mon métier, c'est souvent un avantage. Dans la vie courante, dans la vie de couple et familiale, ça l'est moins. J'ai presque 40 ans, une vie professionnelle scintillante, une vie privée qui ressemble à un terrain vague. Deuxième divorce en cours, fin d'une histoire banale sans âme au travers des chamailleries qui accompagnent la rupture, un enfant que je ne vois pas assez, une autre femme que j'aime éperdument, qui vit à des milliers de kilomètres de moi et qui a peur de s'engager. Et qui se désengage. Pour la première fois de ma vie d'adulte, je suis seul, et désemparé. Et puis, toutes ces casseroles de l'enfance, que mon propre enfant me renvoie comme un miroir, de plus en plus lourdes à traîner. Si lourdes que j'accumule physiquement des douleurs : lombaires, digestives, pulmonaires...

Je sens la charnière prête à craquer et il est temps pour moi de tenter à nouveau et pour la deuxième fois l'expérience de la psychothérapie. C'est ainsi que nous nous sommes rencontrés avec Patrick Baudin. À la fin de la première séance, son intuition, appuyée sur mes paroles, l'a conduit à me parler de la Respiration Holotropique. Mon instinct s'est éclairé comme un phare dans le brouillard. Je savais que la respiration me fixait un rendez-vous important. Pourquoi ? À quel point important ? Je ne me suis pas informé sur ce qu'était dans le détail la Respiration Holotropique. Sciemment. Oui, comme tout le monde, j'ai eu le réflexe « sectaire ». Je ne suis pas tenté par les choses religieuses, communautaires et assimilées. Internet et son moteur de recherche m'ont définitivement rassuré sur le travail de Patrick Baudin. Pour le reste, j'ai une nouvelle fois fait confiance à mon instinct.

Le week-end de stage de Respiration Holotropique fut l'histoire d'une grande montée en puissance émotionnelle. À mon arrivée, j'ai vu des gens se tomber dans les bras pour se saluer. Ils m'ont renvoyé l'image de ce curé qui étreignait ses ouailles

avant d'asseoir sur ses genoux, dans son bureau à l'abri des regards, le petit garçon que j'étais. Je suis mal à l'aise. Assis en rond par terre dans la salle commune, chacun se donnant la main pour un moment de silence, je me pose beaucoup de questions sur ma présence à cet endroit, à cet instant. Une pointe d'angoisse me gêne, renforcée par l'inévitable choix d'un partenaire pour la séance de respiration du lendemain. Tour à tour, nous accompagnons et nous respirons. C'est une femme d'un certain âge, qui m'a précédemment invité à m'asseoir à côté d'elle, qui me demande si je veux bien l'accompagner. Je ne saurais pas dire si à ce moment-là mon oui fut obligé ou non. Ce que je peux dire, c'est qu'une force émotionnelle incroyable a uni tout le week-end les deux personnes très différentes que nous sommes, mais finalement très proches de par leur expérience, de par leur personnalité et leur vécu. Et ce choix intuitif ne fut pas le fruit du hasard, j'en suis maintenant convaincu.

Ma partenaire a respiré en premier. Je ne pouvais pas me résoudre à me jeter dans ce voyage inconnu vers les plis de mon inconscience sans me rassurer un peu. Elle « respire » depuis quelque temps déjà. Elle s'est allongée sur son matelas, sous sa couverture, son mouchoir à proximité. La musique, les paroles justes d'Isabelle ou de Patrick qui encadraient le stage, la salle, la présence du groupe, sa respiration lente et profonde, elle est doucement rentrée dans sa transe. Une belle énergie s'est très vite dégagée de ce petit bout de femme fragilisée par la maladie et les années. Quelques larmes coulaient de ses yeux fermés que j'essuyais délicatement avec son mouchoir en tissu, parce que « le papier, c'est trop rêche ». J'ai éprouvé le besoin de me lever et de danser à côté d'elle. Des images de danses (trances ?) africaines me sont venues. Elle ne semblait pas souffrir, mais vivre très intensément quelques événements de sa vie, et de son enfance. Patrick est venu l'aider un moment ; je me sentais inutile, mais puisque j'étais là, autant être le plus naturel possible, sans s'encombrer des entraves habituelles qui nous brident : regard des autres, idées préconçues, etc. Après un peu plus de deux heures, elle s'est réveillée et a demandé à ce que je m'allonge à côté d'elle. En posant sa tête au creux de mon épaule comme l'avaient fait avant elle les quelques femmes de ma vie, elle a eu ce mot merveilleux : « Tu es confortable. » « Oui, je suis bien

installé », ai-je répondu. Mais elle voulait simplement dire : « Tu es un homme confortable. »

Malgré les explications de Patrick Baudin, les mots rassurants, mon accompagnement du matin et le rayonnement général des participants qui imprégnaient petit à petit mon corps et mon esprit, j'avais un peu peur. De plus en plus peur. Je suis parti m'allonger après déjeuner pour m'endormir comme un enfant, épuisé par mon expérience d'accompagnateur. Une heure plus tard, encore engourdi, je m'installais dans la salle, sur mon matelas, sous mon duvet. Le processus s'est mis en marche. Je me souviens très précisément des paroles de Patrick à ce moment-là. Ses mots d'apaisement à l'adresse de tous les participants résonnaient dans mon corps qui se relâchait de manière presque mécanique. Il a parlé du bas du dos et j'ai senti un point chaud sur ma colonne ; il a évoqué les épaules, et mes trapèzes se sont détendus ; et ainsi de suite jusqu'au bout de mes mains et de mes pieds. La musique fut plus présente, ma respiration plus régulière, plus profonde jusqu'au moment où mon esprit a lâché prise.

Incroyable sensation que de percevoir nettement la séparation entre le corps et l'esprit. Je savais où j'étais, qui m'entourait (j'avais pourtant mis un masque sur les yeux car la lumière me gênait), cependant mes gestes ne répondaient plus aux ordres de mon cerveau si précis et mesuré habituellement. J'ai senti mon corps se révolter, avec une violence incroyable. La tétanie a paralysé ma bouche jusque dans la gorge. J'avais l'impression que mes lèvres se soudaient entre elles. Mes doigts et mes mains se sont crispés à en hurler. Et j'ai hurlé. Je me suis entendu hurler, sans aucune retenue. Un hurlement bestial venu du ventre, venu des profondeurs de mon humanité. Jamais je n'aurais soupçonné être capable d'un tel cri. Qui plus est en sachant très bien qu'il y avait dans la salle une vingtaine de personnes. Pas une fois je n'ai été contrit par l'inhibition qu'induit habituellement chez moi la présence d'inconnus. Mon corps était le plus fort et son expression la plus puissante. Mon esprit laissait faire, comme le spectateur d'un match de boxe laisse deux hommes se frapper sur un ring sans qu'à aucun moment l'idée d'intervenir ne le traverse. Mes tremblements se sont mus en secousses, j'avais l'impérieuse envie de me libérer des liens qui m'entraient ;

mes cris rauques et puissants décuplaient ma force. On m'a placé dans la main une étoffe roulée que j'ai pu saisir. Ce fut libérateur de tirer à corps perdu sur ce bout de tissu. Je ne sais pas combien de temps cela a duré. J'ai décroché, jusqu'au moment où une douleur vive dans la cuisse m'a réveillée. Une crampe d'une intensité inouïe, mais pas suffisante pour me décourager. Je voulais y retourner. Pourquoi ? Je savais qu'il y avait encore beaucoup de choses à explorer. Tout ce temps, des images fortes ont balayé mes yeux clos. Des acteurs de ma vie présente étaient mêlés à un passé qui se mesure en siècles. Je me suis révélé en guerrier, cumulant les chevauchées, toujours et encore à la poursuite... mais de quoi ? De qui ?

Puis mon corps s'est assagi, il y a eu un moment de répit, de repos après tant d'énergie évacuée. Et j'ai basculé dans l'enfance... L'envie de pleurer s'est révélée à moi comme une évidence. L'envie, oui, mais comment passer à l'acte ? Patrick et Isabelle ont perçu ma détresse et sont venus m'envelopper de leur présence physique, comme un père et une mère le feraient pour leur enfant en détresse, encourageant les larmes à couler enfin. Impossible. Une voix d'homme m'a demandé avec une infinie précaution si elle pouvait me proposer quelque chose. J'ai accepté sans aucune contrainte une proposition que je ne connaissais pas encore. Cela ne pouvait pas être autrement. À sa demande, j'ai serré Patrick dans mes bras si fort que j'avais l'impression que j'allais lui briser les côtes. Et mes pleurs d'enfant sont sortis. J'y étais. La brûlure qui me sciait le ventre et la gorge s'est estompée. J'ai relâché et à mon réveil, mon premier sentiment fut l'apaisement.

Le lendemain, le partage de nos expériences fut un moment intense. Chacun prenait la parole quand il le désirait et il m'a fallu prendre mon élan à plusieurs reprises pour que je trouve enfin la force de l'expression. Des mots simples sont venus, ces mots que j'aligne sur le papier pour témoigner de mon expérience de la Respiration Holotropique. C'est seulement à ce moment précis que j'ai commencé à réaliser la force de ma respiration. C'est aussi là que j'ai compris l'intensité de ma relation avec ma partenaire du week-end, que j'ai senti le besoin et l'envie de serrer dans mes bras les personnes qui m'entouraient pour

leur témoigner ma gratitude et leur offrir mon amour. En toute simplicité, sans retenue ni tabou.

Je venais à cette séance de Respiration avec l'envie de me débarrasser d'histoires et d'un héritage encombrants. Non seulement, j'ai appris que je ne me débarrasserais de rien, mais j'ai surtout appris que ce bagage était mien. Je continue mon voyage dans la vie avec mon baluchon sur l'épaule. Je sais seulement un peu mieux ce qu'il y a à l'intérieur, et il me paraît aujourd'hui bien plus léger à transporter. Une connaissance de moi-même qui me permet de m'ouvrir davantage aux autres, à ceux que j'aime, à ceux qui me sont proches ou plus lointains, et à ceux que je ne connais pas encore. Cette première respiration en appelle certainement d'autres, car il me reste beaucoup à découvrir, et le bien-être qui en découle fait le chemin de la vie plus large, à défaut de savoir s'il sera long ou non.

### **Jean-Pierre – 60 ans, professeur de beaux-arts à la retraite**

#### *Notes suite à ma première Respiration Holotropique*

Je ne sais pas quels poids, quels obstacles il y avait, mais j'ai eu l'impression de me frayer un chemin avec une incroyable aisance. Je ne sentais pas de poids. C'était même léger.

Une fois sorti, j'étais même peut-être un peu déçu, par cette facilité. Avoir plus à batailler m'aurait même plu, beaucoup. J'aurais aimé être plus comprimé et étouffé. Je crois que je sortirais avec la même aisance. C'était un jeu d'enfant. Je m'en amusais même. J'aurais pu sortir encore plus vite, mais j'ai fait mine d'être un peu épuisé pour peut-être me faire un peu plus cajoler une fois sorti.

Rendu à la vie. Réconcilié avec soi-même. Tendre avec soi. De là vient : la capacité à aimer, et donc la capacité à être aimé, l'abandon de la critique envers soi-même, et donc de la critique des autres (qui ne sont plus autorisés à le faire), et la sincérité, l'abandon du recours au mensonge, et donc la légèreté, etc.

Comment cette chose (ce qui est décrit précédemment), qui n'est pas grand-chose à première vue, peut-elle produire de si grands effets ? Cela m'a traversé l'esprit parfois qu'une telle chose

était possible. Je trouvais même ça intéressant, mais je restais au niveau mental.

Aujourd'hui, je le vis. C'est tout à fait autre chose.

J'ai maintenant des indices que je me suis forgé très tôt un mental. Je dirais à partir d'environ 10 ans. Le mental, c'était mon recours, mon refuge donc, ce qui m'a permis de vivre. Au fil des ans, il y a eu comme une sophistication, un perfectionnement du mental, qui, vers 40 ans, s'est mis à s'allier, à s'appuyer sur l'intuition qui avait fait largement ses preuves. Je suis – je crois – devenu très fort pour repérer les choses importantes, pertinentes etc., je suis devenu professionnellement en quelque sorte un expert, participant à des choses importantes. À côté de cela, je faisais illusion, passant pour un type libéré, équilibré... Mais en fait je *survivais*, et je le savais. Régulièrement, j'en faisais le constat. Il n'y avait aucun doute, quelque chose n'allait pas. Dans la vie courante, je sentais un manque, quelque chose qui ne suivait pas.

Il a fallu que je vive cette expérience de Respiration pour que sortant de cette impuissance je transforme la situation et me sente enfin sur le chemin de la vie. Et je me dis aujourd'hui que l'alliance de ce mental qui s'est perfectionné et de cette inscription, cet ancrage dans le corps, l'émotion, la matière, etc., augurent de choses autrement plus fortes et vraies. Cet accès à la complétude, à la plénitude, me lance sur un chemin autrement plus engageant.

Tout cela pour dire qu'avec le mental, on peut très bien aménager sa vie, mais c'est toujours en attendant mieux et pour donner l'illusion aux autres que tout va bien. Même si on peut faire pas mal de choses plutôt convaincantes, c'est toujours trop peu, ça n'est toujours qu'une faible partie de ce que l'on pourrait faire quand le mental est uni au corps, au cœur, etc..

Je doutais, beaucoup, *mais je suis allé suffisamment loin dans l'expérience pour que ce soit sans retour possible*. J'ai sauté les pieds joints dans ce trou qui semblait à peine crédible, d'une matière inexistante, de lumière pâle. J'espérais passer, mais ce fut le choc brutal, dur de la matière. Ce qui ne m'a pas découragé. Un peu plus loin, j'ai plongé la tête la première dans un trou différent, un point vif, prononcé, entouré d'un halo frisant et concentrique. Plus loin encore, ce furent des trous sans issue, essayés

l'un après l'autre, impuissant, sans jamais passer, traverser, me délivrer. Plus loin encore, scrutant la matière, des profondeurs de couleurs vives et contrastées, une incandescence, un passage lent de « nuages déchiquetés », de formes à la dérive, ni adoucies, ni acérées, mais vives et compliquées.

Puis « Je suis né », j'ai vécu la surpuissance, une force surhumaine, une aisance, et l'impuissance aussi dans des actes répétés et sans effet. J'ai vécu la colère sans cible, j'ai eu plaisir à la manifester. Notamment, coups de pieds répétés et de plus en plus violents. Je me suis retenu, freiné. J'aurais aimé aller plus loin dans cette violence. J'ai pensé : rage contre maman et papa. Mais je ne l'ai que pensé.

À la fin, j'ai pleuré. De bonheur ? Sur moi-même ? Du gâchis de moi-même ? Du temps perdu ? J'en avais gros sur le cœur. J'ai demandé à ce que l'on me prenne dans les bras. Moment simple et rassurant. Idée de sucer mon pouce. Mais je le rapproche seulement, le frôle de mes lèvres.

Puis, je me suis levé, ai dessiné, peint en me sentant un enfant. Sans vouloir rien prouver, sans vouloir « performer », sans vouloir tout dire, me laissant porter par une grâce légère, qui m'est restée. Qui reste encore, conjuguée à d'autres choses.

Je ne suis pas un enfant. Je ne suis pas nostalgique de l'enfance. Il est là, cet état d'enfant, que je ne saurais totalement décrire, mais que je reconnais comme tel. Une tranquillité, une confiance. Je me sens équilibré. Équilibré entre l'adulte et l'enfant.

## **Mathilde – 52 ans, psychanalyste, peintre**

### *Première expérience de Respiration Holotropique*

Peur, panique, angoisse, étouffement, souvenirs réels de moments traumatiques de ma vie qui défilent très rapidement, puis retour dans un rêve que je connais où j'ai été pendue pour sorcellerie à l'époque de l'Inquisition, étant sans défense et abandonnée par presque tous... Puis sacrifice rituel où j'ai la gorge tranchée dans un décor qui me semble aztèque ou inca ? Vêtements blancs, lourds, bijoux en or magnifiques, coucher de soleil sublime... chaleur...

Il y a eu beaucoup, beaucoup d'images, de sensations, à une vitesse où j'ai à peine eu le temps de les conscientiser. C'était très violent, puissant. Puis, après cette traversée, je ressens un grand apaisement et la lenteur s'installe.

Je suis une gazelle, je sens le frémissement de mes narines humides, spécialement la droite. Mes perceptions de l'environnement passent par les narines (le fait d'y repenser ou de l'écrire me remet dans l'exacte sensation)...

Je suis en même temps un guépard guettant la gazelle pour choisir le moment propice de l'attaque ; je sens mon poil rêche, mes sens en éveil...

Je suis aussi un guerrier immobile, j'observe, je veux la peau du guépard. Je suis les muscles de son bras, je suis la lance, je suis la main qui tient la lance...

Je suis l'herbe sèche sous les pieds de chacun, je suis l'air qui apporte les odeurs, qui défend et qui trahit dans une totale neutralité...

La lance part. Elle me transperce. Douleur fulgurante. L'animateur me demande où je suis blessée ; il arrache la flèche et la douleur se dissipe...

Je suis la gazelle qui n'a pas bougé, je suis le guépard mort porté sur les épaules du guerrier...

Je suis à la fois rescapée, morte et victorieuse, et surtout, ACCOMPAGNÉE.

Je suis le vent qui contient la mémoire de tout cela... Sensation d'équilibre, de tranquillité, de confiance... D'unité... Je deviens de l'eau, et la lumière qui se reflète dans l'eau...

Cette expérience est venue confirmer la sensation que j'avais lorsque j'étais enfant d'être une partie d'un tout. Durant ces expériences, tout en étant totalement dans ce que je suis en train de percevoir, j'observe ce qui se passe et reste retenue par un fil de conscience à l'autre réalité où je suis sur un matelas, accompagnée... entourée...

*Deuxième expérience de Respiration Holotropique*

Je suis une sauterelle ; je saute, ma vision est sphérique, il n'y a plus de perspective visuelle. Je suis très amusée, je saute encore et encore... Tout me paraît énorme... Je m'amuse, la vie est un jeu... Le ciel est très loin.

Tout à coup je suis écrasée par le cuir qui est sous le pied d'un indigène noir et puissant. Je suis en purée et en morceaux, et néanmoins totalement consciente et amusée... Joyeuse... Dans le souvenir de mes sauts...

J'observe à travers les bouts de ce qui était moi... La vision est plus vaste, différente selon le bout qui regarde... Ensuite, je suis au-dessus ; j'observe non plus à travers ce moi éparpillé, mais au-dessus de ce qui fut moi, et avec le même amusement...

Et si c'était cela mourir ?

Cette expérience fut légère, joyeuse... Puis j'ai l'impression que la porte qui s'ouvre est énorme... Je suis un ovule... des spermatozoïdes s'approchent... plusieurs sont contre moi... j'absorbe l'un d'eux que j'ai consciemment et rapidement choisi ; celui là et pas un autre... nous sommes un...

Je suis très surprise par cette expérience.

Puis j'accouche de moi-même... je nais... sans violence... Et ce moi nouveau accouche à son tour. Dans la réalité ordinaire, je suis née et j'ai donné naissance, par césarienne programmée.

*Troisième expérience de Respiration Holotropique*

Je suis en train de marcher, nous sommes très nombreux, nous sommes juifs, et nous allons mourir... Nous chantons et je porte une flamme... C'est la flamme de l'Amour...

Il est impossible que nous disparaissions, puisque la flamme est là. C'est un devoir de la protéger et de la transmettre. C'est cela l'immortalité, la possibilité de transmettre...

Je suis un goéland, j'apprends à voler de plus en plus vite, de plus en plus loin...

Il y a des anges partout dans la pièce, je passe toute la respiration à les observer. Un temps de danse avec celui qui me garde.

C'est bientôt la fin de la respiration... Je suis seule ; mon accompagnatrice ne répond pas... Douleur... Solitude... Désespoir... Je me mets en croix... Je préfère la mort à la solitude partagée... Je sens une pression de plus en plus forte sur mes pieds [qui sont l'un sur l'autre] et dans mes mains. Je suis crucifiée... J'ai envie de mourir, d'en finir avec la solitude...

Pression de plus en plus forte... Désir de mourir qui s'amplifie...

Sensation d'infini du temps... Pression qui augmente... Très doucement la colère émerge... Je me débats... Je veux vivre...

J'ouvre les yeux... Il y a en plus de mon accompagnatrice en larmes, trois personnes autour de moi... Puissance... Énergie... Joie... Gratitude...

### **Blanche – 51 ans, designer, créatrice de bijoux et de jouets**

Parmi toutes les expériences que j'ai vécues en état de conscience modifié, celle-ci me bouleversera très particulièrement, et me bouleverse encore et encore...

J'étais aux pieds du Christ crucifié. L'air était très sec, comme empli de particules de poussière. La terre était ocre, la végétation rare et sèche. Mon corps était moite, et j'étais vêtue de tissus très colorés plutôt rêches, que je sentais lorsque je bougeais.

J'étais par la sensation chacune des femmes au pied de cette croix. À la fois moi et toutes les femmes. Ressentant l'Amour de Marie, de la mère pour son enfant... Et tout particulièrement celui de Marie-Madeleine pour Jésus son Seigneur. Un Amour empli de dévotion et d'acceptation de son rôle de servante.

Très délicatement, elle touchait (je touchais) les pieds de Jésus, qui étaient à la hauteur de son (mon) visage. J'étais à la fois Marie-Madeleine et observatrice de Marie-Madeleine.

Puis tout est devenu lumineux, et j'ai reçu l'Amour infini du Christ pour les femmes, pour la femme. Je me suis sentie aimée et reconnue dans chacune de mes cellules, dans une sorte de béatitude.

Puis il y eut la résurrection, comme une sensation de fraîcheur, et la conscience de cet Amour pour cette femme en

particulier. Avec la certitude que personne ne peut tuer l'Amour, car l'Amour est éternel.

Je ne sais si cette expérience a duré un instant ou des heures... Et elle est au-delà des mots, puisqu'il n'y en avait pas. Lorsque je peux revenir de cette sensation, l'existence du plan divin me paraît évidente...

### Anaïs – 45 ans, infirmière hospitalière

J'ai commencé à faire de la Respiration Holotropique à 42 ans. Je me considérais à cette époque-là comme une femme encore jeune, dynamique, bien installée dans la vie, avec mari, enfant, maison, une profession qui me passionnait et m'assurait des revenus confortables.

J'estimais avoir eu une enfance pas forcément géniale mais pas pire qu'une autre, et même si mon caractère m'amenait à me poser constamment des questions sur ma manière d'être, en particulier dans mes relations avec les autres, je n'estimais pas avoir besoin d'une quelconque démarche thérapeutique. Je me sentais « sans problème majeur ».

C'est la réflexion d'une personne rencontrée « par hasard » qui m'a amenée à m'interroger. Elle parlait du « spirituel » comme d'une dimension de l'être humain que je ne connaissais pas. Ce n'était pas simplement des mots, je sentais bien que cette personne parlait « vrai », je ne pouvais pas ne pas l'entendre. Alors, j'ai cherché dans les livres : *Dürckheim*, *Drouot*, *Krishnamurti*... En vrac, pour essayer de cerner ce quelque chose qui m'échappait. Lorsque j'ai lu *Les Nouvelles Dimensions de la conscience* de Stanislav Grof, qui parlait de la Respiration Holotropique, j'ai eu envie d'expérimenter cette technique. Je me suis dit : « Ça, c'est pour moi ! »

Voilà trois ans que je fais de la Respiration Holotropique de façon régulière. Je pense réduire ce rythme à l'avenir, parce que je n'ai plus besoin, me semble-t-il, d'investir autant.

La première année a été difficile pour moi, parce que je cherchais du « spirituel », c'est-à-dire des expériences belles, plannantes... Il m'a fallu du temps pour accepter de faire cette sorte de « grand nettoyage » qui consiste à revenir sur le passé, sur ce

qui avait été douloureux. Je ne voulais pas souffrir, je n'en voyais pas l'utilité.

En respiration, inutile de chercher à orienter consciemment le travail. C'est, disons, l'inconscient qui décide, et nous propose l'expérience que nous avons à vivre à un moment donné.

J'ai d'abord pris contact avec une partie de moi que je ne connaissais pas : fragile, hypersensible, muette, coupée du monde, recroquevillée dans un coin et qui pleurait, qui n'arrêtait pas de pleurer. Je me croyais forte et j'étais ça aussi : la petite fille blessée, humiliée, pour qui il n'y avait de place nulle part. Il m'a fallu l'apprivoiser, la reconnaître, la bercer, écouter sa douleur, essayer ses larmes. Ça m'a pris du temps.

Plus tard, j'ai pris contact avec ma violence, une sainte violence, la rage de vivre. Je me suis sentie panthère, féline, destructrice, enragée. J'ai vécu l'impuissance absolue ; celle du nourrisson abandonné dans son berceau, celle du prisonnier qui n'a même plus la possibilité de se donner la mort.

Dans d'autres expériences, je me suis sentie mourir, mourir d'étouffement, mourir en dedans, être portée en terre, être jetée dans la fosse commune.

J'ai expérimenté aussi la mort glorieuse et mon enterrement comme une fête de printemps...

J'ai été rythme, tambour... J'ai senti mon cœur s'ouvrir à une capacité d'amour que je ne sais pas mettre en mots. J'ai vécu des expériences « planantes ».

Je ne suis plus la même personne. J'ai retiré aux autres le pouvoir que je leur avais donné de me dire qui je suis, ce que je vaudrais et ce que je dois faire. Je me croyais libre et j'ai mesuré à quel point mes jugements et mes comportements étaient conditionnés par mes expériences passées et les conclusions que j'en avais tirées sur la vie, sur les autres, sur ce qui est bien et ce qui ne l'est pas...

Je me croyais forte alors que j'étais blindée. C'est vrai que la carapace est douloureuse à ôter. Maintenant il me semble qu'il y a en moi, quelque part, un noyau ferme qui me permet de vivre – sans les fuir – les situations difficiles, douloureuses, sans qu'elles me détruisent.

Je vis davantage au présent. Je ne passe plus ma vie à me projeter dans le futur. Lorsque je prends une décision, je perds

moins de temps à analyser les risques, je prends plus de temps à repérer ce qui est important pour moi.

J'ai changé physiquement, j'ai grossi (j'étais maigre), j'occupe plus d'espace. On me dit que mon regard a changé ; ma voix aussi.

Ces changements ne sont pas forcément bien perçus par l'entourage. Dans mon milieu professionnel, certains sont franchement déroutés. Je n'ai plus la même attitude.

Au niveau familial, cela crée quelques tensions. J'ai conscience d'imposer à mon mari une situation complètement nouvelle à laquelle il n'était pas préparé et ne souhaitait pas.

J'étais souvent malade avant de commencer ce travail. Mon médecin m'avait prescrit des examens pour vérifier si je n'avais pas une carence des défenses immunitaires. Depuis deux ans, je ne le vois plus, ou rarement.

Mon intuition s'affine : il m'arrive de pressentir certains événements.

J'ai conscience que ces changements sont des prémices, que je m'achemine vers autre chose, un autre mode de vie peut être.

Je ne cherche pas à rationaliser. Je n'ai pas peur. Je souhaite laisser les choses se faire...

### **Christine – 34 ans, comédienne**

Déjà pendant la relaxation, je sens mon corps s'expanser. Une chaleur douce et dorée s'installe juste au-dessus de lui. Avivée par le souffle, la chaleur devient flamme. Les mains s'élèvent pour la rejoindre. Elles s'y fondent puis redescendent vers le corps pour envoyer de l'or. Tout est or ; un Gaulois, au-dessus de moi, avec son bouclier énorme, une momie égyptienne, un cercueil. Je suis dans le cercueil. Il s'entrouvre, s'ouvre et j'aperçois une cascade de lave, de lave d'or.

Il me faut la remonter, jusqu'à la source, « rejoindre les humains ». La source est un trou noir. « Y retourner », d'accord, mais pour quoi faire ?

« Donne de l'or à ta femme, à ton mari, à tes enfants ». Je n'ai rien de tout ça... À moins que je ne sois tout ça ?

Il y a comme l'idée que je n'ai rien à comprendre, juste à entendre, il y a comme quelque chose de sacré qui ne doit pas être vu, alors la vie se charge du maquillage...

« Ma vie n'est pas un spectacle. » « Ma mort n'est pas un spectacle. » « C'est pour moi. »

J'appelle Monique, qui m'accompagne, pour lui dire qu'il y a trop de lumière. Et reviennent les mots étranges, étrangers, venus d'ailleurs. Toujours la même phrase, en boucle, qui appelle, appelle du sens.

J'ai 16 ans. Des hommes me violent les uns après les autres. Le pire ce n'est pas ça. Le pire, ce sont les autres, ceux qui regardent. « Je ne veux pas qu'ils regardent. » Mon corps est jeté dans un charnier. Au-dessus, encore, des hommes regardent. Je pleure, j'ai honte, je me débats, impuissante. Leurs regards me violent jusqu'à la mort.

Je suis squelette encore en vie, avec une drôle de chaleur qui bouge dans la colonne vertébrale. La chaleur devient serpent, monte sur le ventre, entre les seins, pose sa tête sur mon cœur. Je le caresse doucement. C'est chaud, c'est doux, ça ondule.

Puis de nouveau, la douleur est là, dans tout mon corps. Tout autour, la souffrance, la noirceur. Je n'ai pas envie, pas envie de ça encore. Je pars ailleurs.

Au-dessus, une lumière chaude nouvelle... Cette fois, elle prend la forme du pardon, du « Grand Pardon » (?). Celui-ci passe par moi pour guérir l'homme. Pour guérir la femme. Pour guérir la VIE. Tout a un sens... Je reste dans le sentiment de savoir sans vouloir en savoir plus, sans pouvoir. Quelque chose comme ça, quelque chose comme la confiance.

Alors vient l'Amour. Tellement qu'il m'encombre. Ça tombe bien, je soupçonne Monique de souffrir, l'attire dans mes bras. Un morceau de bois. « Tu ne peux pas consoler celui qui ne le demande pas. » Ne peux ni ne dois. L'Amour, c'est comme ça. Alors reviennent les pleurs, le désespoir, la culpabilité. J'abandonne, je suis abandonnée.

Alors revient cet homme, le premier pour moi ; celui qui a choisi de se tuer. Il me revient de plein fouet. C'est loin, c'est là. Ses yeux, ses mains, sa voix. Un petit-déjeuner partagé au café du coin. Il finit mes tartines, parce qu'un homme ça mange plus. Il est plus proche qu'il ne l'a jamais été. Plus tendre qu'il ne l'a jamais été. Me tient la main, sera là quand je mourrai. Me rappelle que « c'est pas triste ». Un rire me traverse.

Je sens un homme, debout à mes pieds. Il s'avance. Le matelas s'enfonce sous son poids. Il s'allonge sur moi. Je sens l'amour

se répandre en moi, puis la peur. Il n'a pas à être là. Je le repousse, je lui demande de partir. Il monte dans une sorte de gondole et empoigne un bâton pour pousser, puis s'immobilise. J'ai peur, le cœur qui brûle. Monique appuie. Je hurle : « Vart'en ! » Il est toujours là. « S'il ne part pas, je vais mourir. » Je sombre dans les bras de Monique, me laisse bercer. Je tombe, descends, descends... Au « royaume des morts ». Visages inconnus, déformés, grimaçants. Tout s'emmêle. Un son monte, monte et descend. Gorge, ventre, tête. On dirait qu'il nettoie, entraîne, dans un même élan, tout ce qu'il rencontre sur son passage, la joie, la peur, la tristesse. Je suis emportée, dissoute, ramenée, emportée, c'est sans fin.

Des hommes autour de moi battent le sol et chantent. Je suis le son qui se nourrit de leurs voix. Je les traverse. Je suis le son qui fait l'amour en moi. Il se calme, il s'éteint doucement.

Je me retrouve, échouée, sur le matelas. Un drôle de radeau. Ça tangué encore.

J'ouvre un œil et ris de voir Monique me jeter un regard inquiet. Nicole s'étire et baille. Des « êtres humains »...

### **Patrick – 39 ans, médecin**

C'est ma toute première séance. La respiration semble tout à coup échapper à mon contrôle. Elle s'accélère de plus en plus, et je commence à souffler bruyamment. Ma bouche ne constitue plus qu'un tout petit orifice et la respiration devient sifflante. J'ai les mains bloquées et les bras repliés. Les mains font terriblement mal. Je réalise soudain que je dois être en train de tétaniser. La peur d'étouffer m'envahit, puis rapidement, je songe aux conseils qui ont été donnés avant la séance et je trouve la force de faire confiance. Je cesse de résister et de paniquer. Immédiatement, la tétanisation cesse d'être douloureuse, ou bien elle a cessé, je ne sais pas. J'ai le souvenir d'avoir perdu totalement conscience à ce moment-là. Quand j'ai repris conscience, j'avais la nette sensation de progresser pour me sortir d'un écrasement terrible. J'allais vers une lumière blanche. Progressivement, mes forces se rassemblent pour me permettre de me libérer de cette étreinte insupportable qui m'étouffe. Je me retrouve sur le plancher, essoufflé, hébété, le cœur battant. « Je voudrais une

mère dans mes bras » (!) sont mes premières paroles au sortir de cette expérience.

Vient une femme parfumée, chaude, douce. Je n'ai jamais été si heureux de ma vie. Au bout d'une heure, j'ai retrouvé mon état de conscience habituel, mais je me sens vraiment touché en profondeur par cette expérience. Je sais déjà qu'elle est en train de bouleverser ma vie. Le petit-déjeuner est difficile, car j'ai à peine la force de soulever ma tasse de thé. Je suis dans une grande faiblesse musculaire. La tétanie et la lutte pour me sortir de ce qui m'enserrait m'ont épuisé physiquement. Mais je suis si bien. Je me sens à ma place, je me sens moi-même enfin, et enfin bien dans ma peau, libéré, libéré physiquement aussi, car je ne ressens plus aucune des douleurs avec lesquelles je suis arrivé au stage, mal au cou, aux épaules, au dos et au ventre. C'est incroyable ! Je me sens ouvert et libre, rempli d'amour pour tous ceux qui sont là et pour l'humanité entière. Ce sentiment d'amour universel est totalement nouveau pour moi. Il ne s'agit plus d'un désir intellectuel d'aimer tout le monde parce que c'est bien. Non, je sens cet Amour ; je ne le pense pas, je le sens. Je sais que je ressens cela de tout mon être, avec justesse et honnêteté.

Le partage du soir est chargé d'émotions pour tout le monde. J'éprouve un grand bonheur d'être là, de me sentir humain parmi d'autres, ni meilleur, ni pire, et d'avoir eu accès à cette naissance archétypale, car je sais que ma naissance ne s'est pas déroulée aussi bien que celle que je viens de vivre.

J'ai l'impression nette d'être né une deuxième fois. Oui, je suis né deux fois, et ma vie ne sera plus jamais comme avant. J'ai moins peur de la mort, moins peur de ma violence. Je me sens beaucoup plus vivant.

Le soir, j'ai dansé comme jamais cela ne m'était arrivé, comme un être harmonieux, sensible, rythmique, intensément présent à lui-même. Et devant trente personnes qui me regardaient. Je me sentais, pour la première fois depuis longtemps, vivant et à ma place.

J'ai décidé ce jour-là de continuer la Respiration Holotrope pour aller plus loin, repousser encore mes limites. Je n'attends rien de particulier. Je sens juste que l'essentiel est la qualité du présent, et que cette méthode me convient pour améliorer ce présent...

**Julie – 50 ans, enseignante**

La Respiration Holotropique a été pour moi une expérience à la fois difficile, déroutante et passionnante. Ma grande problématique de départ était de « vivre », libérée de ce qui m'avait inconsciemment paralysée et empêché de goûter à la vie.

Dès les premières notes de musique, j'ai commencé à avoir des visions dont je devenais l'acteur principal.

De grands thèmes se sont alors succédés, revenant à chaque séance sous des aspects différents.

Les Amérindiens, l'Irde, un pharaon, un marécage, une corneille, une araignée, une raie... La grande interrogation a tout de suite été : « Que vais-je faire de tout cela ? Est-ce que cela m'appartient ? Est-ce que je contacte une mémoire collective, des vies antérieures ? »

J'ai compris plus tard que tous ces thèmes avaient la même coloration que mon histoire et formaient chacun à sa façon un morceau de puzzle qui me permettrait un jour, d'une part de comprendre, puis d'accepter, et enfin d'intégrer « les secrets » liés à ma naissance.

Je dois dire que j'étais portée par une conviction intime qu'une alchimie lente s'opérait et que la guérison était au bout.

Chaque séance se déroulait en quatre temps :

1. Violence : « Non, je ne veux pas vivre. »
2. Contact avec des mémoires d'initiation, reflets de mon histoire.
3. Images de sérénité.
4. Tentative de naissance.

Chaque symbole rencontré (araignée, pharaon...) s'est présenté d'une manière différente à chaque séance, comme si le symbole m'amenait progressivement vers une réalité qui aurait été trop difficile à affronter directement. La progression était incroyable, parfaitement incompréhensible au début, parfaitement claire lors des dernières séances.

Régulièrement au cours des respirations, je faisais les pieds au mur pour plonger au plus profond de ma fange. À la dernière respiration, ma vision n'était plus du tout celle de la fange, mais celle d'une terre nourricière.

Il m'a fallu tout au long de ce travail, qui s'est fait de façon très profonde, mais finalement assez rapide, garder une confiance absolue face au thérapeute, d'une part, et à ce qui se mettait en place d'autre part.

Les cinquième et sixième Respirations se trouvaient sur un week-end de quatre jours. Au cours de la cinquième respiration, j'ai contacté « le secret » et j'ai lutté pour fuir cette réalité de toutes mes forces. Je rejetais toute image, et proclamais : « Je m'en fous ! Je ne veux pas savoir »...

Un travail d'apaisement fut effectué par le groupe. La lutte va durer toute la sixième Respiration ; à la fin de celle-ci, le thérapeute m'aide à dire le « secret ». Ce sera très long, mais tout à coup, je peux articuler et lui dire mon « secret ».

Je pousse un cri déchirant... Un calme infini m'envahit, je suis libérée.

La septième Respiration sera une forme de conclusion par rapport à cette étape essentielle.

Au début, je suis une immense fleur à corolles rouges, qui se laisse bercer par le vent. Bras en croix, je reste tétanisée, puis tout à coup je m'écroule comme évanouie. Les Amérindiens sont là qui me portent jusqu'au feu, et ils mettent des braises incandescentes sur mon corps.

Je me retrouve sous une cascade, l'eau ruisselle sur moi, et je me transforme à nouveau en cette même fleur. Je suis le chemin des racines dans l'eau pure pour atteindre, tout au fond, la terre nourricière.

Je me retrouve dans le désert, un gong frappe le soleil qui est devenu un immense tambour : je deviens vibrations.

Je suis assise en prière avec un prêtre, et apparaissent des vestales blanches qui dansent au soleil.

Soudain, le « Non, je ne veux pas vivre » se transforme en « Oui, oui, oui, je veux bien vivre maintenant ! »

Je reste longtemps recroquevillée, je sais qu'il me faut naître et finis par demander l'aide du thérapeute. Ce sera long et difficile, mais je finis par me retrouver dans les bras du « Père ». C'est très apaisant.

Cependant une émotion subsiste, et je devrais renaître à nouveau, avec beaucoup de douceur. Je suis un bébé raie qui va jouir de la fluidité de l'eau et des rayons du soleil qui l'effleurent.

Je me sens légère, apaisée, je sais que je ne serai plus jamais la même.

### Jean-Jacques – 41 ans, cultivateur

J'ai tenté l'expérience de la Respiration Holotropique en novembre 1992. J'étais mal dans ma peau, spasmophile, je sortais d'une dépression avec difficultés. J'avais beaucoup de mal à cesser de prendre mon traitement de Prozac et de Lexomil. Mon médecin m'avait déconseillé d'arrêter. Une rencontre décisive avec un psychothérapeute m'avait cependant fait comprendre la nécessité d'apprendre à faire face à l'angoisse, à l'anxiété, et aux moments de déprime.

J'avais quand même plutôt peur de tenter ma première expérience de respiration, car je savais que cette méthode amplifiait tout ce qui se trouve là, au niveau psychique et physique.

J'ai ressenti dès la première demi-heure d'hyperventilation à quel point mon corps était bloqué, bloqué de partout. Impossible de faire un mouvement. Pas vraiment de douleur, mais une sorte de contraction généralisée. Je sentais aussi la chaleur se répandre partout. Puis j'ai senti le besoin d'être un petit enfant, de me laisser aller à cette sensation bizarre. Comme pour un retour à la sensibilité, à la fragilité, à la cohérence originelle, à la disponibilité de l'enfant vis-à-vis du présent...

Le moment était très doux, comme pour accepter une dimension féminine, une ouverture, et cesser de penser sans arrêt à faire ce que je crois que l'on attend de moi. Juste être là, ouvert.

Des images bleues se sont succédées, très belles, et j'ai eu un moment de bonheur intense. Juste apprécier ce bleu, ce rien qui passe ; il ne se passe rien et je suis heureux de ce rien. Juste heureux d'exister.

Après, les choses se sont gâtées un peu. Une musique m'a profondément agacé et j'ai senti, petit à petit, une sorte de colère monter en moi. Je n'osais pas hurler, comme je sentais que cela arrivait. Je ne savais pas quoi faire. Peur de blesser les autres, peur de ma violence. Peur de tout casser. Envie de tout casser. J'ai demandé de l'aide à mon accompagnateur, qui a appelé le thérapeute. Ils se sont mis chacun d'un côté, m'ont bloqué les épaules et m'ont encouragé à exprimer comme je le sentais cette

tension qui était en moi. Cela a pris du temps, mais le cri a fini par jaillir de mon ventre. Un « NON » retentissant, impressionnant, effrayant. Puis, je me suis débattu avec une énergie phénoménale. L'étreinte s'est resserrée et j'ai quand même pu décharger une énergie et une violence qui m'avaient toujours effrayé. J'ai réellement pris conscience ce jour-là de la force que j'avais. J'ai cessé d'en avoir peur, ignorant à quoi elle ressemblait et combien il y en avait. Je savais aussi à quel point elle était une ressource pour la survie. Je me suis senti fort d'avoir contacté ma vraie violence en même temps que ma faiblesse d'enfant. J'avais une haute conscience du fait que l'énergie contenue est encore plus destructrice que l'énergie dépensée, même violemment, de façon appropriée et au bon moment.

### **Marc – 30 ans, expert-comptable**

Je ne saurais pas redécrire les séances de Respiration vécues depuis un an, mais j'ai retrouvé dans mon journal une espèce de bilan de l'année 93. Ce bilan ressemble aux prises de conscience successives à travers les huit week-ends de « respirer » vécus cette année-là.

L'« à quoi bon » des petits matins peu enthousiastes ne représente pas autre chose que ma peur du changement.

Apprendre à proposer, plutôt qu'imposer mes interventions, mes cadeaux, mes envies. Faire la différence entre le refus de l'autre, et son non-besoin.

Cultiver la justesse et l'honnêteté, d'abord vis-à-vis de moi-même, au lieu d'aller voir ce qui « pêche » chez le voisin.

Ma peur de la folie, c'est la peur d'être moi-même. Apprendre à remplacer le « ou » de l'adulte qui s'impose un choix qu'il croit nécessaire par le « et » de l'enfant. Vivre l'ombre et la lumière, le bien et le mal, le plaisir et la douleur. L'enfant veut tout ensemble...

Apprendre le silence, et laisser parler les actes. Cesser de confondre les besoins des autres avec mes projections personnelles.

La rage de me voir donner des leçons aux autres, alors que j'ai tout à apprendre d'eux.

Prise de conscience de mon indisponibilité et de mon manque d'ouverture.

Culpabilité à m'amuser, à ne rien faire.

Toutes ces prises de conscience se sont faites au fil des séances, par le truchement de situations de ma vie passée et présente. Mais, cette conscience nouvelle n'était pas intellectuelle. Elle était issue de situations très denses au niveau émotionnel, comme si de vivre à fond la situation émotionnelle m'avait libéré de toutes les tensions qui s'y rattachaient.

J'ai progressé cette année-là, ayant acquis la certitude que la souffrance, les blocages, sont vraiment les messagers du changement, les guides de la transformation.

### **Anne – 35 ans, musicienne**

Aujourd'hui, je me sens sans peur particulière au début de la séance. Je peux pousser à fond la respiration. Vient un moment merveilleux où je suis complètement submergée par le rire. Je ris, je ris, je ne sais combien de temps. Je ris simplement de mon bien-être.

Les cris des autres me font rire, les douleurs des autres ne me font pas mal. J'ai le droit d'être heureuse, même si d'autres sont malheureux à côté de moi.

J'ai toujours cru qu'il fallait être triste avec les gens malheureux, pour soi disant partager leur tracas. Je me rends compte grâce à cette séance que mon bonheur peut être bien plus utile à celui qui souffre que des larmes de circonstance, ou que l'activation de mes problèmes par ceux des autres. Je me sens soulagée d'un grand poids aujourd'hui. Un poids sur l'estomac est parti. J'ai une énergie très bonne dans le ventre. Ça circule. C'est chaud. Alors je danse, je danse et je ris du bonheur de danser, de sentir cette chaleur couler en moi...

### **Sophie – 25 ans, étudiante**

Je suis détendue. Je respire à fond. Besoin irrésistible de lutter, avancer, pousser sur mon épaule. Besoin de résistance sur mon épaule. Les thérapeutes m'offrent cette résistance et je me trouve

rapidement connectée à ma peur de mourir étouffée. Je pousse, je pousse et un cri sort de ma poitrine, en même temps que j'effectue des mouvements de reptation très, très violents. Après cette décharge, j'ai une impression de détente psychique et physique extrême. Je sens mon plaisir de vivre. Cette fois, je me suis sortie toute seule de « là », on ne m'a pas sortie. (Je me remémore les véritables événements de ma naissance que l'on m'a racontés. Ma mère fut anesthésiée juste avant l'expulsion). Je sais maintenant que mes nombreux comportements d'adulte, qui ne finit jamais ce qu'elle a commencé, sont liés à ma naissance. Je le sais. J'attends toujours qu'on m'aide. Je n'ai jamais cru que je pouvais me sortir toute seule de situations difficiles. Maintenant, je sais que c'est possible, que j'ai la force de me battre pour obtenir ce que je veux.

### Sébastien – 38 ans, médecin

Ma « respi » de janvier dernier m'a mis en colère. Rien ne s'est passé. Impossible de parvenir à un état modifié de conscience. J'avais l'impression que mon intellect m'empêchait constamment de me laisser aller. Intense sentiment de frustration.

Pendant le partage, je me sentais très présent, sans savoir pourquoi. L'évocation par Helmut de l'inévitable coexistence du beau et du laid, lorsqu'il parlait de son expérience avec des mendiants, me fait plonger dans une tristesse profonde. Mon corps se met à trembler des pieds à la tête. Les larmes jaillissent et je m'effondre sur le sol. J'ai « contacté » mon état de mendiant d'amour, mendiant du « je t'aime », mendiant le toucher. Je prends conscience que mon besoin irréprensible de toucher les femmes ne fait que refléter mon besoin énorme d'être touché, câliné, et que l'on me dise qu'on m'aime. Le groupe me soulève de terre, me caresse, me dit qu'il m'aime. C'est bon ! C'est si bon ! Je remercie ceux qui ont eu la parole juste et le geste juste, quand il le fallait ! C'est vraiment merveilleux !

Je me sens si bien maintenant avec « ça ! » J'ai identifié mon besoin, bien plus grand que je l'imaginai. Et je sais que cette séance-là a marqué la fin de cette sorte de mendicité vis-à-vis de l'amour. Je sais maintenant demander pour satisfaire mes

besoins. J'ai cessé de refouler ce besoin sous prétexte que j'étais adulte et que c'était trop tard... Ma femme m'a dit quelque mois après que j'avais changé. Je n'étais plus si exigeant. Je savais demander au lieu de vouloir qu'elle devine tout ce dont j'avais besoin...

### **Peter – 44 ans, informaticien**

Respiration difficile aujourd'hui. J'ai peur. Un mal de tête terrible surgit je ne sais d'où. J'ai mal aux tempes et à l'arrière de la tête. Le thérapeute vient m'aider. La douleur augmente et je libère un grognement. Soulagement. Puis je recommence à respirer.

Je sens quelque chose « glisser sur mon front, descendre doucement, millimètre par millimètre, vers mon nez, ma bouche, mon menton, mon cou. C'est humide, chaud, et ça ne fait pas mal, c'est comme une caresse, je me sens si bien. Je jouis véritablement de cette situation, comme après un orgasme. Je me sens calme et détendu. Soudain, je prends conscience d'un mouvement ténu de ma lèvre inférieure. Je me tète moi-même ! Jamais je n'ai fait ça de ma vie ! Devenant observateur au lieu d'acteur, la sensation s'estompe. Je me rends compte que je dois vivre la situation à fond, au lieu de commenter de l'extérieur. Je me laisse aller complètement à téter. Puis je me rends compte qu'il n'y a rien à téter. Je suis tout seul (je sais que j'ai été en couveuse à ma naissance. Est-ce le souvenir de cela qui resurgit ?).

Je demande de l'aide. Je n'ai pas envie de rester seul. Diane vient et me prend dans ses bras. Je me laisse être bébé, nouveau-né ! Qu'est ce que c'est bon !

Cette séance a été déterminante dans mon processus. Elle m'a donné l'acceptation de ma naissance telle qu'elle s'est passée. J'ai cessé d'en vouloir à ma mère de n'avoir pas été là pour m'accueillir, et mes relations avec elle se sont complètement transformées. Nous sommes redevenus capables de nous dire notre besoin mutuel d'être soutenu et aimé.

Je peux dire à ma mère que je l'aime, elle peut maintenant me dire qu'elle m'aime. Pour moi, cette expérience est un des plus beaux cadeaux de mon existence.

**Véronique – 33 ans, formatrice**

[Le témoignage de Véronique est particulier. Les pages qui vont suivre ont été écrites à la fin de ses séances de respiration. Véronique a demandé du papier, un crayon, et s'est mise à écrire ce qu'une voix intérieure lui dictait, en gardant les yeux fermés tout le temps de l'écriture.

Véronique dit elle-même qu'elle est totalement incapable d'écrire pareillement dans son état de conscience habituel.

Ces textes, absolument extraordinaires et d'une haute portée spirituelle, chantent le chemin parcouru en un peu moins d'un an, tout au long des séances de respiration. Véronique avait peur de tout engagement, peur de changer sa vie...

Sa dernière séance est un aboutissement, dans l'incomparable beauté d'un « oui » à la vie qui se présente à elle...

Merci à Véronique d'avoir bien voulu offrir ces textes magnifiques au lecteur de ce livre. Elle dit que ces textes ne lui appartiennent pas.]

Respiration holotrope du 5 août 1994

L'instant d'insouciance est meurtri de la chair.

L'espoir meurt de cette longue attente.

Dieu ne les abandonne pas dans la nuit.

Fais résonner les trompettes de leur libération.

Partage leur douleur et emporte leur chagrin loin dans les terres inconnues où toi et moi pourrons les laver à la lumière de la Connaissance.

Laisse-moi leur dire les mots balbutiés. L'autel de leur bouche attend le breuvage de vie. Chaque pardon illumine notre raison d'un cristal de feu.

Entends les anges qui chantent à l'unisson des cœurs souffrants. Je veux grandir dans l'amour et la paix pour que bourgeonnent les fleurs d'une immortalité flamboyante.

Lave mon passé, mon présent, mon avenir, de cette boue putride, et ouvre les pétales de ma félicité.

Enfant, je meurs ; adulte, je jaillis dans l'aube pourpre qui tend mes paupières encore closes.

Une coupe se remplit d'une eau sans reflet et déborde somptueusement parée des bijoux de l'Être.

Respiration Holotropique du 7 août 1994

JE SUIS LA VIE

JE SUIS LA PEUR

JE SUIS L'AMOUR

JE SUIS TOUT CELA POUR TOUJOURS.

JE M'ACCORDE LE DROIT À LA VIE

ET LE DROIT À LA PEUR.

Peu importe mes géniteurs, mes amis, mes amours, je suis la seule en mesure de me donner la vie ou la mort et j'ai choisi la vie. J'accepte ce que je suis, puisque c'est toi qui me l'as donnée. Libre je suis, libre je resterai. Je me rejoins, enfin !

Peu importe le passé, ce qui m'appartient c'est le présent et l'avenir. Je ne chercherai plus à savoir hier. Il ne sert à rien de remuer la pierre morte, le feu ne jaillira que de la flamme allumée ce jour et ce jusqu'à la fin de cette vie.

Je ne chercherai plus à savoir les souffrances vides, mais à remplir les amours vacants.

J'enfante ma réalité dans l'imaginaire reconquis. Plus de cris, plus de douleurs, la porte s'entrouvre sur des moments bénis et des lieux enchanteurs.

Père et mère, je vous pardonne, ma seule folie fut de croire que vous ne m'aimiez pas. Mais je sais combien j'ai pu croire à cette peur d'être abandonnée, alors même que je n'avais fait que m'abandonner moi-même à l'instant de ce premier cri.

La parole est en moi et je meurs de sentir mes mots si petits sur le papier. Je voudrais vous faire entendre les mots qui parsèment les sphères et jalonnent notre route humaine.

Mais la gloire des hommes attend encore la gloire de Dieu. Dans l'espace de ce son qui tourne autour de chaque être, grandit une impuissante frénésie. Cessez le brouhaha de vos consciences et enfin vous vous ouvrirez aux direx célestes. Je ne sais rien de plus que vous, et ceux qui prétendent en savoir plus sont des menteurs, mais là aussi, le chemin n'est pas où l'on croit.

Je vous invite au festin de vie, dégustez ses mets, ils vous nourriront plus que toutes les douleurs que vous vous infligez. Ouvrez vos yeux et vos oreilles, la dégustation commence dans la libération des sens. Nul autre message n'est vrai. Profitez de

votre humanité, donnez-lui déjà toute sa réalité et alors de surcroît vous pourrez goûter à la félicité de l'âme et de l'esprit.

L'oubli vous rend grâce, ne cherchons pas à mettre à jour les mémoires perdues car elles sont les eaux salvatrices et notre ÊTRE.

Respiration Holotropique du 15 octobre 1994

Dans la paix de ma liberté, je te bénis.

Dans l'espoir que la vie naisse, je me féconde.

Je quitte le chemin de servitude humaine, car l'aube a jailli en l'être que je SUIS. J'entends le message de mon inconscient et je lis à cœur ouvert en ce moi qui m'habite, mais qui ne me détruit plus.

Je chante l'allégresse de ces jours, de ces instants de liberté retrouvée.

Dans ta main, je repose et je me baigne à la source de ton souffle.

Lumineuse est la journée de nos épousailles intérieures. J'entre, épouse et époux, dans l'échange multiple de l'unicité. Multiple par les possibles, unique par la simplicité.

L'enfant de ces noces grandira dans les cris expulsés du fond de mes entrailles. Je lis ces mots écrits sur la pierre de vie, le Livre de l'Universel.

« Jamais ou toujours » n'ont plus de sens pour l'être qui veut grandir. Seul l'instant où je suis compte et il n'y a aucune éternité derrière tout cela. Car l'éternité n'a pas plus de raison d'être que ce temps qui embrume nos vies. L'éternité n'existe que pour ceux qui doutent encore.

JE SUIS

VOUS ÊTES

NOUS SOMMES

Et rien d'autre ne peut et ne sera dévoilé.

Je prie pour que l'aube grandisse dans mon âme, mon corps et mon esprit.

Je veux construire l'église de ma vie sur cette pierre immense, car elle contient toutes les églises et toutes les pierres. Je n'ose et pourtant la voix me pousse à dire combien les larmes salées qui coulent sur nos joues ne pourront tarir qu'à la source de

notre grandeur véritable : une humanité pleine et entière où souffrance et joie lèveront les voiles de nos désirs immédiats. Immédiatement, c'est maintenant, c'est tout de suite ; ne refusons pas ce que la voix nous dit. Elle est nourrie de toutes nos errances humaines.

Je sais désormais que je mérite de m'aimer, d'être aimée et tout le reste n'a vraiment plus d'importance.

Apprenons ensemble à devenir des êtres aimés et aimants et notre aube se transformera en une journée resplendissante de rayons.

À MOI

À VOUS

À NOUS

À DIEU

Respiration Holotropique du 3 décembre 1994

Ceci est mon testament.

La douleur de mes entrailles me tue et je n'ai plus la force de lutter pour vous.

Combien de fois m'avez-vous laissé mourir, sans me jeter un seul regard ?

Je vous contemple et je m'étonne de ce silence de vos consciences.

J'ai mal de vous, de moi qui ne peux qu'être dans la peur de chaque nouvelle flèche. Laissez-moi en paix. Ne vous dérangez pas pour moi, je ne suis que cette humanité qui meurt, jour après jour, en vous.

Le pieu enfoncé dans mon âme fait jaillir le sang de vos énigmes intérieures.

Je ne vous guéris plus car votre peur envahit tout le champ de l'être.

Libérez-vous avant que de mourir encore et encore. Je vous attends, mais faites au moins un pas, un seul vers moi.

J'entends le cri de ma douleur, mais j'écoute et je ne comprends pas !

La nuit engraisse mes errances et je cherche la sortie de ce labyrinthe. Je meurs sans avoir pu grandir.

Entendez bien, je suis celle qui doit être et pourtant j'ignore tout de ce qui est.

Je t'en prie, guide mon retournement, laisse-moi regarder en

face la lumière de mon être et cesse de faire entendre ces cris au fond de moi.

La douleur grandit et prend toute la place, je ne peux croire qu'il n'y aura pas une tendresse qui épanchera mes plaies béantes.

Le puits sans fond se creuse et les réminiscences s'y engouffrent sans que je puisse éteindre l'incendie de ma souffrance.

J'explore mes ténèbres et j'essaie de croire que des marais naissent les terres sèches de la béatitude.

Arrête les flèches qui transpercent mon abdomen, je ne peux grandir dans l'orgie de ce sang qui coule et me noie.

Envoie les trompettes du jugement dernier et j'écouterai la prophétie.

AIDEZ-MOI,  
AIDEZ-MOI,  
AIDEZ-VOUS !

[Quelques semaines après ce « testament », Véronique a fait une expérience proche de la mort, au cours d'un choc anaphylactique (choc allergique) se libérant d'un même coup de la peur de mourir et de la peur de vivre...]

Respiration Holotropique du 25 février 1995

Le chant de ton âme berce la vie.

Je parle les mots chantés.

J'entends la mélodie de l'esprit qui grimpe vers la lumière.

Je vois la force de tes mots, l'œil s'allume et luit dans les ténèbres. Je me libère de la chrysalide. Mon cri s'est transformé en chant et je me dresse dans l'harmonie des sphères.

Je baigne dans l'aube de mon Verbe balbutié.

Je découvre où me mène le chemin et je te suis sans plus de peur.

J'ai vu qui je suis, mais je promets de garder le secret. Le mystère guide mes pas, mais je suis dans la jouissance de l'ignorance.

La connaissance est d'une autre essence encore que celle que nous voulons croire.

Je hume l'air de ma grandeur reconquise. Je t'entends dans l'oreille de ces instants.

Maintenant, plus rien n'est à dire ou à faire. Tout est dans l'être. Il a chanté ce jour l'allégresse de sa naissance.

Chantons, chantez, l'aube est naissante, le jour va se lever, ne soyons plus à genoux, suppliants, mais dressés enfin prêts à vivre. Ma mélodie vous envahit et je la veux si belle qu'elle fasse éclore les fleurs de vos incertitudes et en dissipent les pétales au vent de l'oubli.

J'ai la paix, qu'elle vienne aussi sur vous et nous serons comblés. Entendez la voix de votre cœur, son chant emporte vos douleurs et fait naître la tendre mélodie du bonheur retrouvé.

### PAIX SOIT SUR VOUS TOUS.

[Durant cette, séance Véronique a chanté à pleine voix pendant deux heures. Elle ne s'était jamais autorisée à le faire, s'étant entendu dire par sa mère cantatrice durant toutes ses années d'enfance qu'elle chantait mal et faux...]

Respiration Holotropique du 28 avril 1995

L'oiseau s'envole dans le jour lumineux.

La terre se nourrit de sa splendeur.

Ses ailes déployées, Il scrute son royaume.

Je L'entends qui murmure les mots de la libération :

« Israël est Son nom, Éternelle est Sa louange. »

Il est né de moi ce jour et j'entre dans la paix de Sa résurrection.

L'herbe chante une mélodie d'argent, la nature s'inonde de l'or de nos retrouvailles.

« Israël terre promise à nos cœurs souffrants, entends nos prières. »

Je Te donne mon premier fils et j'épouse à jamais Ta loi.

Je suis libre de cette adoration qui m'éteint l'esprit.

L'enfant est le symbole du bonheur absolu retrouvé.

Je suis Tout et aucun d'entre vous ne sera oublié.

Parle et nous obéirons, souffle et nous vivrons.

L'oiseau virevolte dans la lumière, Il n'a plus cette douleur qui lui broyait les os.

La joie habite Son vol, irisé par l'arc-en-ciel de cette plénitude que tu Lui donnes.

L'enfant bat sur Son cœur, il respire à mon âme la force.

« Israël est Son nom, éternelle est Sa louange. »

Mon peuple, les hommes, attendent l'annonce de ta venue en eux.

Ils souffrent de leur iniquité.

Ô Éternel, entends leur encore faible prière qui monte en volutes sacrées vers Toi.

Grisée par cet instant, je Te confesse mes péchés ; que mon âme se purifie à ta flamme éternelle.

J'attends le souffle du sacré et l'allégresse de son accomplissement.

Ô Homme, entends cette supplique.

Il est encore temps de dire NON à ce que tu es pour grandir dans la béatitude de Sa révélation.

J'accouche pour moi, pour vous, pour nous dans la douleur de nos incertitudes passées, présentes et futures.

[Au cours de cette séance, Véronique a « vécu » l'accouchement d'un fils.]

L'aube est incandescente, l'océan se meut vers l'éternité d'une onde translucide. Apaisons nos querelles, que les tempêtes retombent dans notre joie retrouvée. Je vous en conjure, écoutons notre voix (e) et suivons le chemin sans peur, Il nous attend et nous guide de Sa puissance.

Nos cris nous effraient et nous empêchent d'entendre Sa musique.

Soyons bénis, de l'Orient jusqu'à l'Occident, de la Terre vers le Ciel.

Notre mémoire s'ouvre à la vie. D'étranges images surgissent de ce rien qui nous féconde. Elles embrassent l'espace infini et nous libèrent de nos chaînes.

Je sens cette frayeur qui dompte les esprits.

Il faut écouter la sagesse de ceux qui croient encore que tout est possible.

Il ne tient qu'à vous d'entrer dans la légende de l'incorruptible espérance.

Mais tenons-nous encore à être, alors que nous ne faisons que mourir à chaque instant un peu plus à nous-même.

J'entre avec vous dans le temple de la Vie. Les autels sont dressés pour le festin. Être s'y rend sans hésitation. Il est invité à la dégustation de tous les mets de sa réalisation.

Ô hommes, nous sommes tous appelés à devenir les victimes consentantes du sacrifice pour l'Être.

Qu'attendez-vous pour vous livrer à ce renoncement ?

Quittez vos oripeaux, vos robes lourdes de bijoux, vos fards et regardez la lumière de votre naissance.

C'est nu comme au premier jour qu'Il nous ouvre ses bras et nous offre de boire à la coupe de l'Éternité.

Ouvrons nos bouches pour recueillir la liqueur divine.

Qu'elle nous pénètre et nous purifie.

« Ô Israël, entends le cri de tes enfants, apaise leurs souffrances. »

QUE L'AMOUR SOIT AVEC NOUS,  
PAR NOUS ET EN NOUS.

Respiration Holotropique du 28 avril 1995 (plus tard)

De l'esclave que j'étais, Tu as fait une femme libre. Je quitte cette terre d'Égypte et je gagne ma terre intérieure qu'en Israël Tu as écrit le nom.

Mes plaies se referment, la mer s'ouvre et je Te suis vers ma naissance.

J'ai traversé mon désert et les bijoux brillent pour me parer de la vie.

Ouvre mon cœur au chant de ta grâce. Que rayonne ma trinité retrouvée : Corps, Âme, Esprit.

Je vivrai encore des enchaînements, mais rien pourtant ne sera plus comme avant. J'en prends l'engagement ce jour et je scelle notre accord par les larmes. Celles de cette terre qui s'épanche en moi. Je porte à jamais cet enfant.

Je suis fatiguée par le voyage, mais si heureuse de t'avoir rencontré.

Respiration Holotropique du 28 avril 1995 (plus tard)

Cessez de parler pour ne rien dire. Vos querelles ne sont que théologiques, psychologiques ou métaphysiques. Finalement, elles ne restent qu'enfermées dans votre ego humain. Alors que pour ceux qui m'ont rencontré, les mots sont inutiles et en même temps prennent tout leur sens.

Taisez-vous et écoutez, vos querelles ternissent vos cœurs et aveuglent vos consciences.

Qu'importe d'où je viens et qui je suis. Une seule chose compte : JE SUIS.

Et là, j'entends encore vos esprits qui disent que cela est peut-être un peu court et difficile à accepter sans comprendre. Je me rallie à vos interrogations et vous pose la question de votre existence : d'où venez-vous, où allez-vous ? Qui d'entre vous peut réellement répondre sans considérer qu'il subsiste des mystères ? Même les plus scientifiques ou rationnels d'entre vous s'épuisent à tout expliquer et, malgré toute leur volonté, subsistent des zones d'ombre. Eh bien, c'est dans ces mystères, dans ses zones d'ombre que JE SUIS et c'est bien pour cela qu'il est si difficile de ME VOIR. Je suis à l'intérieur et à l'extérieur de vous, le Rien et le Tout, le Connaissable et l'Inconnaissable.

Il ne tient qu'à vous que tout cela change en un instant radicalement.

Je sais que vos cœurs entendent encore mon appel, ne vous y fermez pas en fuyant vers des terres étrangères. Un jour ou l'autre, vous reviendrez à moi et il vous faudra tout réapprendre dans la douleur. Celle de votre ignorance. Ma main est la vôtre, serrez juste un peu pour la sentir. Je ne vous abandonnerai pas, JAMAIS. Mesurez bien le sens de cette éternité et faites silence. Votre révolte n'a plus de sens, vous perdez seulement un peu plus chacun des instants d'être avec MOI.

ACCEPTEZ VOTRE INACCEPTABLE.

AINSI SOIT-IL.

Respiration Holotropique du 30 avril 1995

J'entends ton message, j'entre dans les mots qui creusent leur lit en moi.

Changer radicalement, maintenant, sans attendre de s'y autoriser. Je ne sais si cela m'est possible, mais il est pourtant nécessaire que j'y entre. Le doute s'insinue encore, berce mes larmes, nourrit mon corps tremblant. Mon cœur tressaute dans ma poitrine, étend sa buée froide le long de mon échine.

Je ne peux pas encore croire que ces instants sont les ultimes de ce que je suis dans le passé, hier si proche encore.

Je dois chasser les vieilles peurs, dénuder les vieux attachements, aplanir les anciennes querelles, offrir ma croyance de « ne rien changer à ce qui était » sur l'autel de cette nouvelle vie.

Suis-je encore en mesure d'écouter toutes ces vieilles paroles qui m'habitent ? La culpabilité, la jalousie, l'abandon, le manque de confiance sortent de leurs tristes demeures et me contemplent sans que je veuille me défendre. Regardez bien, Je suis là. Notre face-à-face risque de vous surprendre. Je ne me dérobe pas, je vous écoute. Parlez jusqu'à ce temps où vous devrez faire silence. Je crois à cette main qui tient la mienne, qui me guide fermement vers mon accomplissement.

Je sens cette peau qui colle encore à mes os, qui tente des soubresauts pour me convaincre de rester. Combien de fois me suis-je laissée convaincre ? Combien de fois l'ai-je autorisée, par pitié et par peur, à rester ?

Aujourd'hui, je dois la jeter loin de moi, 33 ans d'une vie sans saveur avec quelques éclaircies qui vous donnent l'impression de vivre au soleil ? Mais la vie n'a rien à voir avec ces petites joies, bien au contraire. Qu'importe ces petits bonheurs, ces petits soucis, quand Tout nous ouvre Ses bras. Je sens qu'elle a bien du mal à me quitter, mes mains et mon corps tremblent, pourtant je ne dois pas faiblir. Le retournement, comme au jour de ma naissance biologique, doit se faire. N'ai-je pas déjà trop attendu ?

Respiration Holotropique du 1<sup>er</sup> mai 1995

L'Évangile de la vie commence par un OUI.

Tout le reste est hier, c'est un passé qui demeure, mais dont le sens est perdu.

Le OUI est la seule chose qui compte en cet instant. Je ne sais pas qui vous vouliez que je sois, mais c'est seulement dans le « Je suis » que je veux naître.

OUI et cela semble tellement délicieux que c'est presque impossible.

Pourtant, désormais, s'ouvrent tous les possibles.

Je ne me sens plus rampante sur cette terre, les quatre éléments se fécondent en moi et je n'ai plus peur d'être seule. Chacun d'entre nous est seul avec lui-même, n'est ce pas ce qui nous terrifie le plus ?

Je cesse de dire que « je suis incomprise », puisque je viens seulement de comprendre.

Ces mots m'appartiennent, cette vie m'appartient, elle me vient de Dieu et je l'accepte, pleine de grâce et de gratitude.

Quel magnifique cadeau que ces noces de feu, de larmes, de sang et de colère. J'expulse votre intolérance et j'entre dans ma demeure. La souffrance reste sur le pas de la porte. D'autres viendront sûrement, mais celles-ci viennent de perdre leur sens.

Je me sens fragile comme l'oiseau qui vient de naître et forte comme le vent qui déracine les arbres.

J'accepte cette dualité, gage de ma Vérité retrouvée. Je clame un OUI libérateur, et rien d'autre ne peut plus avoir d'importance. Regardez mon visage, c'est le même, mais moi je sais qu'il est différent à tout jamais.

Il va me falloir m'y habituer sans peur car il est mien pour cette nouvelle vie.

Je suis l'enfant qui vient de naître, mais libre de toutes les contraintes, la rose qui fleurit à l'arrivée de l'été.

OUI est MON NOM.

OUI est ma VIE.

OUI et TOUT est changé.

Désormais, les mots « rien ne sera plus jamais comme avant » prennent tout leur sens en moi.

Ai-je assez de courage pour rompre avec cette autre partie de moi-même qui me tue ?

Enfin, les instants sont décisifs, presque les mots m'échappent, se dérobent dans ma main fatiguée. Une autre vie se prépare et soudain tout m'assaille. Comment vais-je m'y prendre ?

## CONCLUSION

*la première liberté  
est d'adhérer à ce qui est  
adhérer au « paquet » qui nous est confié  
accepter que ce soit du marbre ou de l'argile  
c'est obéir à ce qui est  
ma matière, ma nature, mon héritage  
en l'orientant vers ce qui m'apparaît  
comme le beau et le meilleur pour moi  
la liberté, c'est aussi  
la liberté  
d'interpréter  
de donner du sens  
ou de ne pas en donner  
la liberté  
c'est passer  
d'une vie subie  
à une vie choisie  
désire tout ce que tu as  
et tu auras tout ce que tu désires  
le désir sans attente est une ouverture à ce qui est  
c'est aimer ce qui est... au lieu d'aimer ce qui n'est pas.*

D'après Jean-Yves LELOUP, *Évidences paradoxales*

*Si j'étais né homme, moi aussi mon destin eût été celui de l'arbre :*

*L'arbre au soleil, comme sous la pluie, reste réconcilié avec ses racines et ses feuilles.*

*Il connaît en même temps la nuit et la lumière, sans mourir de sa connaissance.*

René Depestre (poète haïtien)

« Comment dire ou enseigner de nouveau ce qui a été correctement enseigné et incorrectement appris des milliers de fois dans l'histoire de l'humanité ? », aimait à dire Joseph Campbell.

Le présent livre propose d'élargir une vision parfois trop limitée de la santé, de la maladie, du soin, de la guérison et de la vie elle-même, en montrant qu'il nous est possible d'enrichir notre expérience de celle-ci par l'utilisation d'États Modifiés de Conscience, ou États Holotropiques, dans un contexte sécurisé et sacré.

En expérimentant ces états particuliers, nous retournons aux sources mêmes de la guérison en réapprenant cet abandon confiant aux forces de vie. Comme je l'ai dit dans l'avant-propos, si ce livre peut contribuer à sa manière à poser de nouvelles questions, à apporter des réponses, des ouvertures enrichissantes, un peu plus de conscience et dilater le cœur jusqu'à la joie, alors il aura amplement atteint son but.

Il me semble aujourd'hui que la Vie est beaucoup trop complexe pour être comprise et n'est pas faite pour cela. La Vie se prend ou ne se prend pas. Nous pouvons y adhérer, ou bien la refuser, nous pouvons l'honorer, mais aussi la détruire. Nous avons l'enivrante liberté de dire oui, ou bien de dire non, de prendre ou de ne pas prendre ce qu'elle nous propose ; nous pouvons accepter ou refuser le père ou la mère que la Vie nous a donné(e), tout comme il nous est possible d'accepter ou de refuser le « paquet » génétique, familial, trans-générationnel, ou plus collectif (humain), qui nous est confié. Ô combien sommes-nous libres et nobles de ne vouloir être ni maîtres ni esclaves de nos destinées !...

Le processus holotropique a ceci de très beau qu'il honore l'individu et la Vie dans ce qu'ils ont de plus intime, de plus mystérieux et de plus sacré. Il ne s'agit pas de croire que tout le monde puisse être guéri de tous ses problèmes en l'espace d'une année, de dix années, ou même d'une vie. Il semble que les états de crise soient faits pour être reconnus, acceptés, vécus et transformés, mais il est des maladies « mystères », nécessaires à la survie, maladies supports, maladies qui font grandir, véritables initiations.

Il s'agit plutôt de nous éveiller, de nous guérir de notre ignorance de nous-mêmes. Il s'agit d'accéder à plus de conscience de qui nous sommes, de nos besoins et de nos désirs fondamentaux, il s'agit d'apprendre à accepter la réalité telle qu'elle est et non telle que nous la voudrions, d'apprendre à nous accepter tels que nous sommes en nous rapprochant le plus possible de notre vraie nature et du sens de notre vie.

Yvan Amar disait que nous sommes engendrés, créés, par cette intelligence que nous nommons univers, et que cet univers intelligent porte un projet dans lequel nous avons un sens. La démarche holotropique, transpersonnelle par nature, peut nous éveiller à ce sens en nous faisant expérimenter et ressentir personnellement notre appartenance à cet univers, et en même temps nous faire ressentir quelle est notre place particulière et notre rôle dans ce projet. Yvan ajoute quelque chose comme « [...] en fait, c'est très simple, nous sommes le lieu où l'univers veut prendre conscience de lui-même et coopérer avec nous à son propre accomplissement », ce qu'il appelle *faire dieu*.

Créer notre réalité équivaut probablement à savoir très exactement ce que nous voulons. Quand nous savons très exactement ce que nous voulons, l'univers entier travaille à la réalisation de ce projet, qui ne peut que se matérialiser. Alors, laissons s'écouler la belle énergie qui ne demande qu'à circuler en nous... Plutôt que chercher sempiternellement à savoir les souffrances vides, cherchons plutôt à remplir les amours vacantes.

Se rapprocher du Sens, de l'Unité, du Soi, c'est commencer à guérir spirituellement, c'est accepter la rencontre avec l'Esprit

Primordial qui donne Vie à toute chose, c'est entrevoir qu'il est possible d'arriver vivant – spirituellement parlant – à la mort.

Pour cela, il est absolument nécessaire de faire l'expérience de la confiance et de lâcher prise. Or, chacun sait que la confiance est la chose la plus difficile à retrouver lorsqu'elle a été perdue. Néanmoins cela est possible. Il faudra certainement beaucoup d'amour, et peut-être du temps, de la patience. Chat échaudé craint même l'eau froide.

Après quinze années d'expériences d'états modifiés de conscience, je peux affirmer que la Respiration Holotropique est un moyen vraiment extraordinaire pour restaurer la confiance en soi et en la Vie. Cette pratique nous met face à nos peurs les plus archaïques dans un contexte sécurisé et soutenant, hautement favorable à cette restauration. Elle offre des espaces privilégiés où l'on peut tenter de s'apprivoiser soi-même et de se laisser ré-apprivoiser par la Vie. Non seulement par l'expérience elle-même, mais aussi en raison du climat de respect, d'amour, d'acceptation et de solidarité, dans laquelle les séances se déroulent.

La confiance peut se restaurer quand chacun se sent aimé, accepté comme il est, et respecté dans les limites qui sont actuellement les siennes. Il devient alors possible de vraiment ouvrir les yeux, de se confronter à soi-même, de laisser tomber les masques, de montrer sa joie profonde comme son immense chagrin, de faire face au pire comme au meilleur de soi, et d'accepter enfin que tout cela puisse coexister. De même que vivent ensemble depuis la nuit des temps le jour et la nuit, le yin et le yang, le bien et le mal, la marée haute et la marée basse...

Pourquoi assiste-t-on aujourd'hui à un tel regain d'intérêt pour le chamanisme et l'expérience d'états non ordinaires de conscience ? Le rejet des jeunes générations pour les querelles d'églises et le fanatisme religieux semble clairement refléter et amplifier le besoin incontournable d'autonomie dans la vie spirituelle. La spiritualité est une affaire personnelle, autant que collective et transpersonnelle. Personnelle, car seule une expérience personnelle de la dimension spirituelle permet d'en saisir la saveur ineffable. Collective, car la vie est interdépendance.

En définitive, il est très clair que c'est à celui qui aura le courage et qui fera l'effort de se lancer dans le voyage « inté-

rieur », dans le processus d'individuation, que la réalité s'offrira en totalité. En suivant le parcours initiatique proposé par l'expérience d'états de conscience holotropiques, chacun peut expérimenter personnellement sa dimension spirituelle, puis éventuellement se tourner ensuite, selon son cœur, son besoin de cadre et de repères, vers une religion ou une doctrine particulière.

Pour ceux qui se veulent responsables d'eux-mêmes, les états de conscience modifiés représentent un moyen privilégié de rester à la fois autonome et en lien dans un voyage spirituel intérieur.

On peut donc également considérer la Respiration Holotrope comme une authentique pratique spirituelle, et d'une certaine manière, comme une forme moderne et occidentalisée de chamanisme. Cela reste parfaitement compatible avec le fait de considérer aussi cette approche en tant que psychothérapie des profondeurs, thérapie psychocorporelle, rituel de guérison ou rite de passage moderne. Tout cela correspond sans le moindre doute au besoin profond de s'ouvrir, de se découvrir, et de vouloir vivre la vie dans un sentiment d'unité qui est source de paix intérieure.

La pratique de la Respiration Holotrope équivaut véritablement à exercer notre ouverture spirituelle, car elle est éveil ou réveil d'une qualité spéciale de présence à soi-même, où toute notre attention est focalisée sur autre chose que la pensée et s'ouvre à de nouveaux espaces où il n'y a plus de division entre ce qui est désiré et ce qui est.

À l'instar de la fonction même de la respiration, qui unifie le bas et le haut de notre corps physique et énergétique, cette pratique vient réunir ce qui était séparé en nous apprenant à ne faire qu'un avec ce qui est. Souvent, nous sommes ignorants et aveugles, et nous préférons le rester, car entrer à l'intérieur de nous-mêmes nous donne l'impression d'entrer dans un inextricable chaos. Or ce chaos est notre propre création, et nous devons l'affronter et le traverser.

Accueillir dans l'instant présent la réalité corporelle, émotionnelle, affective, transcendante, la solitude et la séparation, l'union et la réunion, que ce soit dans la douleur ou dans la joie, nous met au cœur de l'expérience mystique où n'existe plus

aucune séparation entre intérieur et extérieur, personnel et trans-personnel, humanité et divinité. Pour cela, il faut du courage.

C'est donc toujours la joie au cœur que j'accueille les participants d'un stage de Respiration Holotropique, sachant combien ce qui vient d'être écrit n'est pas vaine parole. Aujourd'hui « médecin de l'âme » et non plus mécanicien du corps, c'est un véritable honneur pour moi d'accompagner ceux qui ont le courage d'être eux-mêmes, le courage de se tourner vers l'intérieur en vérité. Je ne connais pas de courage plus grand que celui-là, le courage d'être présent à tout ce que nous sommes. Il faut beaucoup de courage pour « aller aux risques » des voyages extérieurs, et un courage encore plus grand pour « aller aux risques » du voyage intérieur.

Joie, respect et gratitude immenses sont ce qui habite mon cœur à l'instant où j'écris ces lignes, souhaitant à chacun et chacune une paix intérieure stable et joyeuse.

Getaria, le 29 janvier 2009

## ANNEXE 1

# Histoire de la Respiration Holotropique et du mouvement transpersonnel

### *La recherche LSD – Découverte d'une nouvelle cartographie de la conscience*

Dans les années cinquante, un jeune psychiatre de l'université de Prague, Stanislav Grof, pensait que la psychanalyse allait résoudre tous les problèmes psychologiques. Au cours de sa propre psychanalyse, il eut l'occasion de se rendre compte des limites de la théorie freudienne face à certaines situations existentielles ou pathologiques.

Parallèlement à cette démarche psychanalytique, Stanislav Grof fut chargé de recherche pour un programme d'exploration systématique du potentiel thérapeutique du LSD<sup>25</sup><sup>1</sup>, car à cette époque, de nombreux articles insistaient sur les similitudes existant entre les effets de ce produit sur l'individu normal et certaines psychoses, en particulier certaines formes de schizophrénie. La possibilité de simuler des symptômes de schizophrénie chez des volontaires normaux de façon temporaire paraissait très prometteuse pour l'abord de cette maladie énigmatique et pour la compréhension du psychisme humain.

---

1. Diéthylamide de l'Acide D. Lysergique, dont les puissantes propriétés psychotoniques furent découvertes accidentellement par le chimiste suisse Albert Hoffman.

Ce produit, permettant un voyage dans l'univers du schizophrène, commença à être utilisé comme outil de formation pour des psychiatres, psychologues et infirmiers chargés de tels patients. Il se révéla qu'une seule expérience LSD pouvait augmenter considérablement leurs facultés à comprendre les psychotiques, à les approcher avec plus de sensibilité et à les traiter plus efficacement.

Il devint clair, peu à peu, que ces expériences révélaient un potentiel transformateur des plus puissants et Stanislav Grof mit alors toute son énergie à expérimenter, observer et comparer. Avec l'aide de malades psychotiques spectaculairement améliorés par cette nouvelle forme de thérapie, il accumula les rapports détaillés de centaines d'expériences. Le LSD semblait offrir à la psychiatrie des perspectives particulièrement intéressantes et aussi un soulagement des souffrances morales des cancéreux confrontés à l'imminence de leur mort<sup>2</sup>.

Dans les années soixante, Stanislav Grof fut invité à poursuivre ses travaux à la Fondation pour la recherche psychiatrique de l'université de New Haven (Connecticut, USA), puis dans le cadre du service de Psychiatrie et de Sciences du comportement de l'université de Baltimore. Le but de ces recherches était alors de mettre au point une étude clinique méthodique sur l'efficacité de la psychothérapie LSD, et de pouvoir également mener des études plus théoriques concernant un nouveau cadre conceptuel de la psyché humaine.

Cependant, aux États-Unis, les substances comme le LSD posaient un problème d'intérêt général. Un marché noir du LSD était présent dans tout le pays, et de nombreuses personnes faisaient l'expérience de cette substance. Ces expériences s'accompagnaient la plupart du temps de nombreuses transformations positives et de modifications profondes des structures personnelles, de l'échelle des valeurs et de la vision du monde. Mais l'utilisation « sauvage » de cette substance donna lieu également à des accidents, rares mais spectaculaires, qui engendrèrent rapidement une sorte d'« hystérie » collective démesurée, sorte de chasse aux sorcières.

---

2. Cf. *La rencontre de l'homme avec la mort*, Stanislav Grof et Joan Halifax (voir bibliographie).

Néanmoins, psychiatres, psychologues, médecins, conseillers, parents, enseignants, ecclésiastiques, montrèrent un vif intérêt pour les travaux de Stanislav Grof lors de conférences données sur tout le territoire américain. Les nouveaux concepts concernant la psyché humaine et la maladie mentale semblaient leur apporter une aide considérable dans la compréhension de psychoses, des dépendances à diverses drogues et des crises psychospirituelles ou mystiques. Cette nouvelle compréhension permettait d'aborder les personnes concernées d'une manière beaucoup plus efficace.

Ces données nouvelles semblaient présenter des implications importantes, voire fondamentales, pour des secteurs aussi variés que la théorie de la personnalité, la psychologie des religions, la psychothérapie, la génétique, la psychologie et la psychopathologie de l'art, l'anthropologie, l'étude de la mythologie, l'éducation, l'histoire, la médecine psychosomatique, et l'obstétrique. Le besoin se fit donc sentir d'une compréhension plus approfondie des effets LSD, et d'une information clinique plus conséquente à ce sujet. Stanislav Grof se mit donc à écrire un livre, paru aux USA en 1975 et en France en 1983, sous le titre *Les Royaumes de l'inconscient humain*, dans lequel il exposa de façon claire et détaillée le fruit des expériences LSD, afin que les professionnels confrontés aux transformations profondes de patients drogués ou psychotiques puissent avoir une compréhension nouvelle de certains phénomènes jusqu'alors totalement incompréhensibles.

L'analyse minutieuse des observations LSD portant sur des milliers de cas montra tout d'abord que cette substance n'est autre qu'un amplificateur non spécifique favorisant l'émergence de divers éléments des profondeurs de l'inconscient. Autrement dit, à l'inverse des autres médicaments figurant dans la pharmacopée, elle ne produit aucun effet qui lui soit propre, mais fonctionne plutôt comme une sorte de catalyseur non spécifique des processus inconscients. En élevant le niveau énergétique de la psyché, elle en révèle les contenus profonds et la dynamique intrinsèque.

Le travail sur le LSD n'est donc pas l'étude d'un produit, mais bien celui de la psyché humaine. Cent personnes expérimentant ce produit feront cent expériences différentes et chacune de ses personnes, si elle expérimente cette substance une

nouvelle fois, fera une expérience différente de son expérience précédente.

Durant les dix-sept années d'étude clinique du LSD, Stanislav Grof put classer les expériences en quatre groupes principaux :

- Expériences énergéto-motrices, sensorielles, abstraites et esthétiques.
- Expériences biographiques, concernant l'inconscient individuel.
- Expériences périnatales, gravitant autour de la naissance.
- Expériences transpersonnelles, concernant l'inconscient collectif et le mystique.

Cette nouvelle cartographie de la psyché présente des implications profondes et véritablement révolutionnaires pour la compréhension des désordres psychosomatiques et psychopathologiques (psychoses et névroses) et offre des possibilités thérapeutiques nouvelles impensables dans le cadre de la psychologie traditionnelle. Cette cartographie semble aussi d'une importance capitale pour toute étude sérieuse des religions, de l'anthropologie, du chamanisme, du mysticisme, des rites de passage, de la mythologie, de la parapsychologie et de la thanatologie.

Il importe de préciser que le spectre des expériences rencontrées dans le cadre de la Respiration Holotropique est en tout point superposable à celui des expériences permises par le LSD.

Des milliers d'expériences, tant induites par le LSD que par des approches non pharmacologiques (pratiques chamaniques, Respiration Holotropique), confirment le cadre conceptuel développé par Stanislav Grof d'après ses propres observations.

Vers la fin des années 1970, la lutte anti-LSD menée par les médias et un certain nombre de corporations médicales ou paramédicales, ainsi que des associations de parents, finit par aboutir à son interdiction. Les possibilités d'investigations de la psyché au moyen de cette substance devinrent donc impossibles.

### *Naissance de la psychologie transpersonnelle*

Vers les années 1960, Abraham Maslow, psychologue américain, orientait ses recherches sur les expériences mystiques spontanées (*peak experiences*, ou expériences paroxystiques), et

affirmait que ces expériences n'étaient pas anormales, mais plutôt révélatrices de dimensions supérieures de la psyché.

Au début des années 1970, Stanislav Grof rejoint le groupe de travail d'Abraham Maslow, et ensemble, ils posent les bases de la psychologie transpersonnelle.

Pour la psychologie transpersonnelle, la psyché humaine n'a pas de frontières réelles et délimitées. Elle fait partie d'un immense champ de conscience qui embrasse l'ensemble de l'Univers. Depuis toujours, les cultures et les grandes traditions ont considéré la transformation intérieure et le développement spirituel comme un aspect nécessaire de la vie. Cette prise de conscience de notre dimension spirituelle aboutit systématiquement à une transformation positive de notre être.

Bien entendu, les recherches et rapports d'expériences LSD que détenait Stanislav Grof vinrent enrichir le cadre conceptuel de la psychologie transpersonnelle.

Les Thérapies Transpersonnelles ont pour caractéristiques communes d'intégrer corps, psychisme et dimension spirituelle. Elles constituent donc véritablement une thérapie ontologique, se permettant d'aborder les aspects corporels, psychiques et spirituels avec une problématique particulière. Thérapies à haut pouvoir intégratif, elles ont en commun l'utilisation des états modifiés de conscience, et plus particulièrement de cette sous-catégorie d'états de conscience nommés holotropiques par Stanislav Grof, à fins thérapeutiques.

Quel que soit le mode d'entrée dans la problématique (abord somatique, psychologique ou spirituel), l'accès à ces états de consciences élargis permet au corps et au psychisme de s'exprimer librement en dehors de toute pression idéologique ou école de psychothérapie particulière.

Le fil conducteur de ces thérapies est la foi aveugle dans le processus d'auto-guérison corporel, psychique et spirituel. Le témoignage actif de cette foi est une qualité essentielle chez les thérapeutes se réclamant du mouvement transpersonnel. Ces thérapies, comme nous l'avons vu pour la Respiration Holotropique, ont pour effet de restaurer l'estime de soi et la confiance dans le processus de guérison à un niveau véritablement ontologique et holistique.

Dans ces thérapies (Respiration Holotropique, approches chamaniques, régressions, etc.), l'accompagnement confiant

dans des processus très profonds de lâcher-prise a pour effet thérapeutique de diminuer de manière drastique le niveau des peurs existentielles (abandon, séparation, rejet, douleur, souffrance, maladie, mort, etc.). La peur du changement et de la transformation se trouve donc réduite de manière significative, apportant à l'expérimentateur de nouvelles et indispensables qualités de présence, de responsabilité, de communication, de respects de limites personnelles, permettant la restauration d'un cœur plein, clair, ouvert et fort engageant à une parole vraie congruente avec les actes, ainsi qu'objectivité, sagesse et détachement par rapport au résultat des différentes actions.

### *Naissance de la Respiration Holotropique*

En 1973, Stanislav Grof fut invité avec son épouse Christina à l'institut Esalen de Big Sur, en Californie. C'est en étudiant la mythologie, le chamanisme, le Kriya Yoga, le Tantra, les grandes traditions ainsi que les différentes cultures spirituelles du monde, qu'ils mirent au point une technique utilisant le souffle, la musique et le corps, qui permettait d'atteindre des états non-ordinaires de conscience de façon tout à fait naturelle, c'est-à-dire sans utilisation de substances psychoactives. Il devenait donc possible de continuer à explorer l'inconscient humain d'une manière efficace et sans danger, et de plus légale.

Stanislav Grof retrouva dans le cadre de la Respiration Holotropique les 4 types principaux d'expériences décrits dans la thérapie LSD :

- Les expériences abstraites et esthétiques.
- Les expériences psychodynamiques biographiques.
- Les expériences périnatales.
- Les expériences transpersonnelles.

Stan et Christina Grof ont mené des milliers de séminaires de Respiration Holotropique dans le monde entier et peuvent témoigner de l'universalité de cette approche. Effectivement, que ce soit en Amérique du Nord, en Amérique du Sud, dans différents pays d'Europe, en Australie et en Asie, la méthode s'est révélée efficace malgré les très grandes différences culturelles. De plus, elle n'a cessé de confirmer l'intérêt de la nouvelle cartographie de la psyché issue de recherches LSD.

Actuellement, le GTT (*Grof Transpersonal Training*) propose à toutes les personnes intéressées, notamment aux thérapeutes du milieu médical ou psychologique, une formation à la Respiration Holotropique et à la psychologie transpersonnelle se déroulant sur trois ans aux USA. (Voir annexe 1.)

## ANNEXE 2

# Code déontologique des thérapeutes en Respiration Holotropique

La pratique de la Respiration Holotropique implique un travail en état non ordinaire de conscience.

En tant que particuliers ou individus travaillant en associations, nous adhérons aux vertus de l'introspection dans le but de promouvoir une éthique du développement personnel et transpersonnel.

Afin d'éviter que les praticiens qui observent ce code déontologique aient des comportements préjudiciables vis-à-vis des participants et de l'ensemble des personnes pratiquant la Respiration Holotropique, nous souscrivons au principe de la nécessité d'une évaluation réciproque pour maintenir cette communauté à son plus haut degré d'intégrité.

Nous avons établi la charte suivante qui s'applique spécifiquement à nos relations avec les clients en tant que praticiens de la Respiration Holotropique.

### *Charte*

1. Nous nous engageons, en tant que praticiens en formation, à exercer la Respiration Holotropique dans les strictes limites de notre formation et de nos compé-

- tences, et de le faire sous le contrôle d'un praticien certifié en Respiration Holotropique.
2. Nous nous engageons en qualité de praticiens en Respiration Holotropique à rester ouverts à toute observation de la part de nos pairs. En retour, nous nous engageons également à mettre en garde les autres praticiens lorsque nous pensons que ceux-ci n'ont pas respecté une des clauses de cette charte.
  3. Tout ce qui sera dit par les participants au cours d'un séminaire restera confidentiel.
  4. Nous assurons à nos clients un cadre sécurisant tel qu'il est défini dans les principes de la Respiration Holotropique.
  5. Nous agissons uniquement dans les limites de notre expérience et de nos compétences et inciterons nos élèves à faire de même.
  6. À partir du moment où nous sommes certifiés et qualifiés pour l'encadrement des stagiaires, nous acceptons, vis-à-vis de nos apprenants, la responsabilité de guide en matière d'éthique (y compris le respect de cette charte) tant qu'ils sont sous notre supervision.
  7. Nous améliorerons sans cesse notre compétence dans l'exercice de la Respiration Holotropique.
  8. En qualité de chercheurs, d'éducateurs et d'auteurs, nous sommes amenés à donner des informations précises et nous nous engageons à en citer les sources.
  9. Toute relation client-praticien comprend le risque d'un « transfert » ou l'exploitation du client pour des bénéfices personnels. Nous nous engageons à débattre entre pairs de chacune de nos relations avec les participants et les apprenants. Nous nous engageons à bannir toute relation bilatérale (client praticien) qui pourrait être préjudiciable sexuellement, émotionnellement, spirituellement, financièrement, hiérarchiquement ou idéologiquement.
  10. Nous ne permettons aucun contact sexuel avec nos clients.
  11. Nous mettons à disposition des participants le réseau local d'adresses des personnes qu'ils peuvent contacter afin d'aller plus loin dans leur formation.
  12. En cas de problèmes personnels ou de conflits qui peu-

vent affecter nos compétences ou notre discernement professionnel, nous rechercherons une assistance professionnelle pour les résoudre.

13. Nous respectons l'intégrité émotionnelle, physique, mentale et spirituelle de nos clients. Nous leur laissons libre choix en ce qui concerne leur participation au travail de Respiration Holotropique, nos suggestions et leur acceptation des contacts physiques.
14. Nous observons des pratiques professionnelles claires et honnêtes ce qui implique de mettre au point des clauses en ce qui concerne les rendez-vous, les horaires des séminaires et les honoraires.
15. Nous prenons en compte la situation financière de nos clients lors de l'établissement de nos honoraires.
16. Nous assumons notre responsabilité dans la participation à des activités qui contribuent à la communauté, y compris en consacrant une partie de nos services à des actions à but non lucratif.

Je soussigné, m'engage à respecter le code déontologique ci-dessus émanant de la communauté de praticiens en Respiration Holotropique et de l'association *Holotropic Breathwork International* (AHBI).

## ANNEXE 3

### Informations utiles

Pour tous renseignements concernant la Respiration Holotropique, les stages et la formation de Facilitateur en Respiration Holotropique et Thérapie Transpersonnelle, vous pouvez :

- visiter le site : <http://holotropique.free.fr>
- appeler le secrétariat de Patrick Baudin :  
00.33.(0)559.859.225 (Ascain - 64)

Sur demande, nous vous communiquerons les coordonnées des thérapeutes certifiés en Respiration Holotropique les plus proches de votre domicile.

L'auteur anime aussi chaque année des formations intitulées « Les quatre voies de l'initiation chamanique ».

Informations sur site : <http://holotropique.free.fr>

Il est également possible de se former aux USA avec *Angeles Arrien*.

Informations sur site : [www.angelesarrien.com](http://www.angelesarrien.com)

L'auteur est également formateur de thérapeutes-facilitateurs en Respiration Holotropique à l'Institut de Recherches et d'Études en Thérapies Transpersonnelles

Informations sur site : [www.irett.net](http://www.irett.net)

Pour une formation par le *Grof Transpersonal Training* :  
Informations sur site : [www.holotropic.com](http://www.holotropic.com)

Pour l'Institut de Recherches sur les Expériences Extraordi-  
naires :  
Informations sur site : [www.inrees.com](http://www.inrees.com)

## ANNEXE 4

### Instructions pour bien mener votre vie, selon Sa Sainteté le Dalaï-lama

1. Tenez compte du fait que grand amour et grandes réussites impliquent de grands risques.
2. Lorsque vous perdez, ne perdez pas la leçon.
3. Suivez la règle des trois R : Respect de soi-même, Respect des autres, Responsabilité de tous vos actes.
4. Souvenez-vous que ne pas obtenir ce que vous voulez est parfois un merveilleux coup de chance.
5. Apprenez les règles pour savoir comment les transgresser correctement.
6. Ne laissez pas une petite dispute meurtrir une grande amitié.
7. Lorsque vous réalisez que vous avez commis une erreur, prenez immédiatement des mesures pour la corriger.
8. Passez un peu de temps seul chaque jour.
9. Ouvrez vos bras au changement, mais ne laissez pas s'envoler vos valeurs.
10. Rappelez-vous que le silence est parfois la meilleure des réponses.
11. Vivez votre vie d'une façon bonne et honorable. Ainsi, lorsque vous vieillirez et que vous regarderez en arrière, vous en profiterez une deuxième fois.
12. Un foyer aimant est la fondation de votre vie.

13. Dans les désaccords que vous avez avec ceux que vous aimez, ne vous occupez que de la situation actuelle. Ne réveillez pas le passé.
14. Partagez votre savoir. C'est une manière d'atteindre l'immortalité.
15. Soyez tendre avec la Terre.
16. Une fois par an, allez quelque part où vous n'êtes jamais allé auparavant.
17. Souvenez-vous que la meilleure des relations est celle dans laquelle l'amour que chacun porte à l'autre dépasse le besoin que vous avez de l'autre.
18. Jugez vos succès d'après ce que vous avez dû sacrifier pour les obtenir.
19. Approchez l'amour et la cuisine avec un abandon insouciant.

## BIBLIOGRAPHIE

- Amar Y., *L'effort et la Grâce*, Albin Michel, 2005.  
*L'alchimie de l'Homme*, Relié, 2008.
- Arrien A., *Les Quatre Voies de l'initiation chamanique*, Vega, 2004.
- Assagioli R., *Le Développement Transpersonnel*, Desclée de Brouwer.
- Assagioli R., *Psychosynthèse – Principes et techniques*, Desclée de Brouwer, 1997.
- Bardo-Thödol, *Le Livre tibétain des morts*, Albin Michel, 1991.
- Bensaïd C. et Leloup J.-Y., *Qui aime quand je t'aime ?*, Albin Michel, 2005.
- Bohm D., *La Plénitude de l'univers*, Rocher, 2005.
- Caddy E., *La Petite Voie*, Le Souffle d'Or, 2008.
- Campbell J., *Les héros sont éternels*, Seghers, 1987.
- Capra F., *Le Tao de la physique*, Tchou, 1999.  
*Le temps du changement*, Rocher, 1994.
- Castaneda C., *Le Voyage définitif*, Rocher, 2000.
- Castaneda C., *L'Herbe du diable et la Petite Fumée*, Bourgois, 2002.
- Crèvecur, J.J., *Le Langage de la guérison*, Jouvence, 2000.
- Cyrułnik B., *L'ensorcellement du monde*, Odile Jacob, 2001.  
*Autobiographie d'un épouvantail*, Odile Jacob, 2008.
- De Souzaenelle A., *La Parole au cœur du corps*, Albin Michel, 1997.
- De Souzaenelle A., *Le Baiser de Dieu ou l'Alliance retrouvée*, Albin Michel, 2007.

- Del Vasto L., *Le pèlerinage aux sources*, Rocher, 2004.
- Delacroix J.M., *Ainsi parle l'esprit de la plante*, Jouvence, 2004.
- Descamps M.A., *Qu'est-ce que le transpersonnel*, Trismégiste, 1987.
- Les Psychothérapies Transpersonnelles*, Trismégiste, 1990.
- Desjardins A., *Pour une vie réussie*, Éditions du Rocher.
- Des vies antérieures aux vies futures*, Pocket, 2006.
- Desjardins D., *La mémoire des vies antérieures*, La Table Ronde, 1997.
- Dilts R., *Croyances et santé*, Desclée de Brouwer, 1994.
- Eliade M., *Le Chamanisme et les Techniques archaïques de l'extase*, Payot, 1992.
- La Nostalgie des origines*, Gallimard, 1991.
- Farcet G., *L'homme se lève à l'ouest*, Albin Michel, 1992.
- Fire Lane Deer A., *Le Cercle sacré*, Albin Michel, 2000.
- Grof C. & Grof S., *Spiritual Emergency, Understanding and Treatment of Transpersonal Crisis*, In Re-Vision, 1986.
- Grof S. / Grof C., *Spiritual Emergency*, Grof.
- Grof S. et Grof C., *À la recherche de soi*, Rocher, 1996.
- Grof S. et Halifax J., *La Rencontre de l'homme avec la mort*, Rocher, 1982.
- Grof S., *Les Royaumes de l'inconscient humain*, Rocher, 1983.
- Psychologie transpersonnelle*, Rocher, 1985.
- Les Nouvelles Dimensions de la conscience*, Rocher, 1989.
- L'Esprit holotropique*, Rocher, 1992.
- Le Jeu cosmique*, Rocher, 1998.
- Pour une psychologie du futur*, Dervy, 2002.
- Quand l'impossible arrive*, Trédaniel, 2007.
- The Ultime Journey*, Trédaniel.
- LSD Psychotherapy*, Hunter House.
- Beyond Death*, Thames and Hudson.
- Books of the Dead*, Thames and Hudson.
- Guinée, Dr R., *Les Maladies, mémoires de l'évolution*, Robert Guinée, Amyris, 2005.
- Harner M., *The Way of the Shaman*, Harper & Row.
- Herrigel E., *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*, Dervy, 1997.
- Humbert Elie G., *Jung*, Hachette littérature, 2004.
- Jung C.G., *Essai d'exploration de l'inconscient*, Gallimard, 1988.
- La Psychologie du transfert*, Albin Michel, 1984.

- Psychologie et Religion*, Buchet-Chastel, 1996.  
*Ma vie*, Gallimard, 1991.  
*L'Homme à la découverte de son âme*, Albin Michel, 1994.  
*Dialectique du moi et de l'inconscient*, Gallimard, 1986.
- Jung C.G., *Réponse à Job*, Buchet-Chastel, 1996.  
 Kharitidi O., *La Chamane blanche*, Lattès, 1997.  
 Kornfield J., *Après l'extase, la lessive*, La Table Ronde, 2001.  
 Kornfield J., *Périls et promesses de la vie spirituelle*, La Table Ronde, 1998.
- Kübler-Ross E., *La Mort, dernière étape de la croissance*, Rocher, 1994.  
 Kübler-Ross E., *Les derniers instants de la vie*, Labor et fides, 1996.  
*La mort est un nouveau soleil*, Alphée, 2005.  
*La mort, porte de la vie*, LGF, 2004.
- Leary T., *Mémoires acides*, Robert Laffont, 1984.  
*La politique de l'extase*, Fayard, 1979.
- Leboyer F., *Pour une naissance sans violence*, Seuil, 2001.  
 Mallasz G., *Dialogues avec l'Ange*, Aubier, 2007.
- Mantel J.-M. (Dr), *Au c ur de l'impensable*, Recto-Verseau, 1999.
- Marquier A., *La liberté d'être*, Ed. Universelles du Verseau.  
*Le pouvoir de choisir*, Valinor.
- Montaud B., *L'accompagnement de la naissance*, Edit'as, 1997.  
*Psychologie Nucléaire*, Edit'as, 2001.
- Moody R. (Dr), *La Vie après la vie*, Robert Laffont, 1977.
- Moss R., *Le Mandala de l'Être*, Albin Michel, 2008.
- Narby J. / Huxley F., *Chamanes au fil du temps*, Albin Michel, 2002.
- Narby J., *Le Serpent cosmique*, Georg, 1995.
- Nicholson S., *Anthologie du chamanisme*, Le Mail, 1991.
- Peck S., *Le chemin le moins fréquenté*, Robert Laffont, 2002.
- Pelletier P., *Les Thérapies Transpersonnelles*, Fides.
- Prigent Dr Y., *L'Expérience dépressive*, Desclée de Brouwer, 2005.
- Roth G., *Les Voies de l'extase*, Carthame, 1994.
- Sanchez V., *La Récapitulation chamanique*, Rocher, 2001.
- Schultès R.E. / Hofmann A., *Les Plantes des dieux*, Lézard, 2001.
- Sheldrake R., *Une nouvelle science de la vie*, Rocher.
- Taylor K., *The Breathwork Experience*, Hanford Mead Publishers.

- Terrasson F., *La Peur de la nature*, Sang de la Terre, 2007.
- Tolle E., *Le pouvoir du moment présent*, Trédaniel, 2004.
- Van der Zee H., *Traumas de naissance*, Éditions Médicis, 2007
- Van Eersel P., *La Source Noire*, LGF, 2007.
- Le 5 -sup e -/sup Rêve*, Grasset, 1997.
- Le Cercle des Anciens*, LGF, 2000.
- Vigne J., *Éléments de Psychologie Spirituelle*, Albin Michel, 1993.
- Watts A., *Médecines nouvelles et psychologie transpersonnelle*, Albin Michel.
- Weil P., *L'homme sans frontières*, L'Espace Bleu, 2002.
- Welwood J., *Pour une psychologie de l'éveil*, La Table Ronde, 2003.
- Wilber K., *Le Paradigme holographique*, Le Jour.
- Winnicott D.W., *Processus de maturation chez l'enfant*, PBP.

## TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS .....	11
AVANT-PROPOS .....	13
INTRODUCTION .....	17
<b>CHAPITRE 1. Quand passe le souffle .....</b>	<b>38</b>
Sur la vague .....	40
Dans la spirale .....	41
De la guerre à la paix .....	42
Du personnel au transpersonnel .....	43
De l'analyse au lâcher-prise .....	48
Par la respiration .....	50
De la méfiance à la confiance .....	51
<b>CHAPITRE 2. Sagesse indigène et rituels initiatiques .....</b>	<b>53</b>
Peur de la mort et des changements .....	53
États de crise et transformation .....	57
Cultures chamaniques et sagesse ancestrale .....	59
Initiation et rites de passage .....	62
La Respiration Holotropique .....	63
<b>CHAPITRE 3. Le potentiel de guérison des états modifiés de conscience .....</b>	<b>66</b>
Caractéristiques des états modifiés de conscience .....	66
Pour une réelle réalité .....	70
Utilité des états modifiés de conscience .....	72
<b>CHAPITRE 4. Le cadre de la Respiration Holotropique .....</b>	<b>75</b>
Encadrement par un thérapeute compétent .....	77
Installation d'un contexte sécurisant .....	80
Accompagnement du processus .....	81

Le cadeau de l'accompagnant .....	82
Déroulement de la séance .....	83
Travail sur le corps .....	85
Fin de la séance .....	86
Mandala .....	87
Partage des expériences .....	87
Recommandations particulières .....	89
Problèmes médicaux .....	90
Pathologie psychiatrique .....	92
<b>CHAPITRE 5. L'expérience holotropique, voyage intérieur</b> .....	94
Expériences sensorielles .....	99
Expériences énergétiques et motrices .....	100
Expériences biographiques .....	102
Expériences périnatales .....	110
Expériences transpersonnelles .....	118
<b>CHAPITRE 6. Respiration holotropique et médecine originelle</b> .....	121
Mécanismes thérapeutiques des états modifiés de conscience .....	126
La maladie d'un point de vue transpersonnel .....	140
Réflexions sur le processus de guérison .....	143
Manifeste pour une médecine perpendiculaire .....	155
Aux sources de la médecine .....	158
<b>CHAPITRE 7. Pour une thérapie du corps, de l'âme et de l'esprit</b> .....	159
Recherche du bien-être et d'un mode de vie plus épanouissant .....	160
Quête spirituelle .....	173
<b>CHAPITRE 8. Les crises d'émergence-urgence spirituelle</b> .....	179
Une nouvelle approche des maladies mentales .....	181
Diversité des crises d'émergence spirituelle .....	183
<b>CHAPITRE 9. Témoignages</b> .....	188
<b>CONCLUSION</b> .....	223
<b>ANNEXE 1. Histoire de la Respiration Holotropique et du mouvement transpersonnel</b> .....	229
<b>ANNEXE 2. Code déontologique des thérapeutes en Respiration Holotropique</b> .....	236
<b>ANNEXE 3. Informations utiles</b> .....	239
<b>ANNEXE 4. Instructions pour bien mener votre vie, selon Sa Sainteté le Dalai-lama</b> .....	241
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	243