

Notes du livre « **La respiration holotropique** » Ed. Médicis 2009  
**Aux sources de la guérison, les états modifiés de conscience.**  
**De Patrick Baudin** – Docteur en médecine  
 Jacques Sanna le 11 avril 2010

**C'est le 1<sup>er</sup> livre en Français écrit sur ce sujet.**

**Holotropique** = « qui mène vers le tout, vers une conscience élargie de soi-même et de l'univers, vers la complétude ».(33 en note)

Dans ce livre le terme « **spirituel** » n'évoque aucune religion. Il désigne la dimension transcendante et non-matérielle de l'existence humaine, en qlq sorte l'esprit primordial qui anime tout être vivant.

Le mot « **dieu** » sera ici employé dans 1 sens général c-à-d, qu'il désignera aussi bien le dieu de toutes religions, ainsi que les différentes figures de l'Innommable. Pour les athées, ils pourront y substituer le terme de « ce qui vit ou le Vivant ».(10)

Les remerciements de l'auteur vont vers, entres autres : **Jean-Marc Mantel**, Christian Bobin, et à qlq musiciens géniaux et familiers des états de conscience holotropiques tels que : Jimi Hendrix, John Lennon, Paul McCartney, John McLaughlin et Hélène Grimaud.

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 représentée par l'ego ou le « petit moi », au-delà des limites spatio-temporelles habituellement utilisée pour décrire la réalité dans le paradigme matérialiste.(17)

**Marie Tora** thérapeute Holotropique.(22)

Les états non-ordinaires de conscience(ENOC), dans le cadre du processus de la Respiration Holotropique (**R.H.**) ou ceux intervenant spontanément, sont caractérisés par des changements de perception spectaculaires. Leur utilisation, dans 1 but de guérison psychosomatique date d'environ 40 000 ans( !!). 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.(25)

La R.H., permettant d'obtenir très efficacement des ENOC, constitue une forme d'exploration de soi et de thérapie extrêmement prometteuse.(27)

Ces états modifiés de conscience(ENOC) montrent que nous avons en nous 1 potentiel et une force d'autoguérison qui a une intelligence et une sagesse qui dépassent de loin celles de n'importe quel thérapeute ou école de psychothérapie.(30)

En ce sens, nous sommes souvent amenés, en tant que **thérapeutes transpersonnels**, à encourager des évènements ou des phénomènes avant même de les comprendre, et parfois sans les comprendre du tout... ! 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(désordre) ! (31)

Cette méthode puissante d'exploration et de découverte de soi(la R.H.) combine d'une manière particulière l'hyperventilation avec des musiques évocatrices spécifiques et 1 travail corporel focalisé. L'expérience se trouve complétée par une expression créative sous forme de dessin ou de peinture, ainsi qu'1 partage de retour d'expérience en groupe, afin de permettre à chaque participant de la verbaliser, de la structurer et ainsi de mieux l'intégrer.(34)

Notre vie s'inscrit dans le passage du souffle. Ce souffle ne cesse d'être en mouvement. La vie est mouvement parce qu'elle nous invite à passer d'1 état à 1 autre.

La vie humaine est bipolaire par nature, il suffit de l'observer pour s'en convaincre aisément : jour/nuit, ordre/chaos, action/repos, plein/vide, inspiration/expiration, masculin/féminin, « etc., etc., etc., avec tous les couples d'opposés(JS) ».

Nous devons donc **fonctionner dans cette dualité**, même si nous sommes **programmés pour le retour à l'unité**.(38)

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(ou l'Un, La Présence, La Conscience Impersonnelle, **Ce qui Est**, l'Energie Créatrice, etc., etc., JS). (39)

**Naissance et mort** ne sont que le début et la fin de l'existence incarnée sur notre terre et désignent 2 formes d'expériences assez semblables – passage dans 1 tunnel pour accéder à la lumière – l'1 pour entrer dans la matière, l'autre pour en sortir(ou l'1 pour être 1 des objets de la conscience et l'autre pour retourner vers l'inconscient Impersonnel – JS) (40)

Après Jung, Stanislav Grof 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, 1 univers illimité d'expériences possibles dans la conscience, qu'il nomma « expérience transpersonnelles ». Le terme de « **transpersonnel** » pourrait être considéré comme 1 simple équivalent du mot « **spirituel** », mais la charge portée par ce dernier sur le plan religieux peut lui faire préférer ce mot nouveau.(46)

**Les états holotropiques** semblent mettre en marche une sorte de « radar intérieur » faisant naturellement venir à la conscience les contenus de l'inconscient ayant la + forte charge émotionnelle ou énergétique, ce que ne permettent pas les psychothérapies purement verbales. Ils permettent d'accéder à une compréhension psychologique profonde de ce que nous sommes.(47)

Nous avons assisté de nombreuses personnes ayant parfois suivi pendant 15 années successives leur démarche psychanalytique, et ne sachant toujours pas pourquoi en profondeur, elles étaient dépressives. En parfois une, souvent plusieurs séance(s) de R.H., le corps peut livrer son terrible message. Il est pour nous très clair que **notre corps possède en mémoire les + infimes détails de tout ce qu'il a vécu**, de la conception jusqu'à l'instant présent(et même de l'origine, de Ce qu'il est vraiment – JS).(50)

**La R.H.**, est assimilée à 1 parcours initiatique qui 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. Lui fait développer 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 indispensable pour être en relation avec la vie(soi-même – JS) et avec les autres(nous-mêmes – JS)(64)

**Formation en France en R.H.** : [www.irett.net](http://www.irett.net) (Institut de recherches et d'études en thérapies transpersonnelles)(76)

L'expérience de la R.H. se déroule dans le cadre de stages s'étendant en général sur 2 ou 4 jours.(76)

Le respect des limites de chacun est 1 aspect essentiel de ce processus holotropique.(77)

La personne certifiée en Psy. Transp. est 1 thérapeute dans le sens original grec : celui qui accompagne.(78)

La personne qui entreprend une séance de R.H. garde le contrôle de son expérience à tout moment. L'état de conscience modifié dans lequel il entre est uniquement provoqué par sa respiration. Il s'agit d'un état de conscience élargie et pas d'un état d'inconscience.(79.80)

Lors d'une séance d'état modifié de conscience(R.H.), existe un potentiel important de projections intenses et inhabituelles. Ces projections sont souvent focalisées sur l'accompagnant/e qui invitera la personne à plutôt vivre et ressentir ce qui se passe de l'intérieur. Tandis qu'en psychanalyse ce phénomène de « transfert » est considéré comme un outil thérapeutique fondamental, en R.H., il sera plutôt interprété comme une résistance à affronter le véritable problème. Il sera donc demandé au sujet de retourner en lui-même, d'essayer de sentir le flux énergétique ou émotionnel lié à cette problématique particulière.(81)

### **Déroulement d'une séance de R.H. :**

1. Relaxation guidée pour détendre le corps et ralentir l'activité mentale. Les yeux sont de préférence fermés. Ceci dans et avec l'intention de dire un « oui » inconditionnel à l'expérience proposée par notre propre corps, par notre propre psychisme.
2. Invitation à respirer + vite et + fort, comme s'il s'agissait d'activer un feu en soufflant sur les braises. Chacun fait comme il veut et pourra respirer doucement. Certaines personnes respireront très peu et resteront dans un état de conscience ordinaire car l'expérience du jour sera de se confronter à l'ampleur et à l'efficacité de leurs mécanismes de défense.
3. S'abandonner au rythme de la musique(au début elle est puissante, très rythmée, stimulante et inductrice de transe, puis elle devient progressivement + chargée émotionnellement avec des thèmes + lyriques de musiques de film et de chants. Ensuite, des musiques douces, méditatives et apaisantes sont utilisées pour le retour à l'état de conscience ordinaire).

Chacun vivra une expérience à sa mesure et son contenu 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.(85)

**1 travail corporel** est souvent requis en fin de séance, pour aider à éliminer des tensions physiques ou des blocages énergétiques et permettre une décharge émotionnelle. Le principe de base de ce travail consiste à rassembler tous les indices qui se présentent chez l'individu et de créer une situation venant amplifier les symptômes existants. Pendant que l'énergie et la conscience restent focalisés sur ces symptômes, l'individu est encouragé à respirer « dans » le blocage ou la tension et est invité à exprimer ses réactions librement. 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. 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. (86)

En fin de séance, les « respirants » seront invités à réaliser un **mandala**, s'ils le souhaitent.

Un **partage en groupe** sera aussi proposé en fin de journée.(87)

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.(88)

**Le partage** constitue 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.(89)

Le thérapeute en charge des séances de R.H. 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, psychosynthèse, EMDR, et bien sûr soins médicaux et paramédicaux si nécessaire(kinésithérapie, ostéopathie).(90)

Le processus de guérison s'étend souvent sur 1 certain nombre de séances, dépendant de la capacité de l'individu à se confronter à sa problématique. Ce processus va chaque fois + loin, + profondément, jusqu'à parvenir au cœur du trauma originel ; comme s'il s'agissait de s'entraîner à plonger de + en + haut pour pêcher de + en + profond. Tout se passe comme s'il fallait suivre 1 chemin particulier, à 1 rythme particulier, en respectant toutes les étapes indiquées par le « guide intérieur ».(138)

La confiance va de pair avec l'acceptation de l'existence de cette « force » intrinsèque de guérison. **Carl Gustav Jung** pensait que la psyché a des dimensions cosmiques, que l'intellect n'en est qu'une petite partie et qu'il lui est impossible de comprendre la psyché, l'univers et l'existence. Il faut donc s'en remettre à une « conscience supérieure »(**à l'Être en nous – JS**), à l'inconscient, ou autre, quel que soit le nom utilisé. La guérison viendrait du Soi, de l'Inconscient Collectif. La meilleure preuve en est le caractère profondément transformateur de la reviviscence d'évènements biographiques, périnataux ou transpersonnels.

Prendre le risque d'un changement radical permet d'entrer dans le processus d'Individuation cher à **CG Jung**. La prise de ce risque nécessite 1 minimum de confiance 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 confiance véritablement spirituelle et autonome dans le processus d'évolution de la vie et dans la mort-renaissance.(139)

### **Contre-indications à la R.H. :**

Posologies cardio-vasculaires – Glaucome – grossesse – intervention chirurgicales récentes – épilepsie – asthme.

Pathologies psychiatriques : ce problème est tout à fait particulier et nécessite l'avis de personnes compétentes, psychiatres ou médecins. 1 certains nombres 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 R.H. constitue plutôt une opportunité pour l'individu de résoudre 1 puissant conflit intrapsychique. Théoriquement, il s'agirait même d'une démarche idéale.

La réalité est toute autre. La contre-indication concerne le contexte dans lequel le travail peut se faire, c-à-d, dans 1 centre d'accueil pouvant suivre la personne qlq jours après le travail empirique.(91.92)

**La nouvelle cartographie de la psyché** proposée par S. Grof repose entièrement sur des bases empiriques, c-à-d, sur l'observation et l'étude rigoureuse de dizaines de milliers de séances de travail avec les états non-ordinaire de conscience effectuées aux 4 coins de monde avec des personnes, des cultures et des races différentes. Il s'agit donc d'assertions fondées sur des expériences bien réelles et non pas sur des spéculations ou des théories intellectuelles.(95)

4 niveaux d'expériences résultent donc de cette cartographie de l'appareil psychique :

1. Niveau de la barrière sensorielle(visuels : figures géométriques, couleurs, motifs répétitifs. Auditifs, tactiles. Energétiques et motrices : tétanie, crampes douloureuses issues de l'hyperventilation qui cause une baisse de gaz carbonique/CO<sub>2</sub> sanguin. Cet effet n'est nullement pathologique).
2. Niveau de la barrière biographique(inconscient & histoire personnelle)
3. Niveau périnatal(de la conception incluse, à la naissance)
4. Niveau transpersonnel(inconscient collectif avec la possibilité de transcender l'égo vers le soi)(96)

Il arrive très fréquemment que l'expérimentateur(le respirant) vive une situation sur tous les niveaux en même temps. 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 de évolution personnel.(98)

**L'inconscient individuel** est le domaine le + facilement accessible après le franchissement de la barrière sensorielle. La plupart des approches psychothérapeutiques se limitent en général à ces niveaux et se font dans 1 état de conscience ordinaire. En état non-ordinaire de conscience, tout évènement de la vie de l'individu impliquant 1 conflit non résolu, 1 souvenir traumatisant refoulé, peut émerger de l'inconscient, et devenir le contenu de l'expérience, sous réserve qu'il ait une charge émotionnelle suffisante.(103)

**L'inconscient corporel et psychique** est un « **guérisseur intérieur** ». Il 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 précis, et dans cette expérience particulière. Ce processus personnel respecte toujours les mécanismes de défense qui constituent l'ego(ou « moi »), il ne force rien ni personne.

**Le matériau biographique** n'est pas simplement remémoré ou/et restructuré, comme lors d'1 travail 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'évènement traumatisant s'est déroulé.(104)

**Quand certains** « respirants », et ils sont nombreux, choisissent de rester « **dans leur tête** » pour se prémunir d'1 surcroît de souffrance, la R.H. joue 1 rôle de tout 1<sup>er</sup> 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 + souvent d'apnée ou de restriction respiratoire.(105)

**La peur de la folie** n'est autre que la peur de soi-même. La peur de découvrir des aspects de notre être que nous ne connaissons pas encore. De plus, la folie ne consiste pas à perdre ses facultés mentales mais plutôt à être perdu dans sa fonction mentale.

Nombres d'êtres humains sont esclave de cette fonction à des degrés divers, pouvant bien sûr aller jusqu'à l'autisme ou la schizophrénie.(97)

Comme l'a démontré S. Grof, les **traumas physiques** jouent 1 rôle essentiel dans la genèse d'1 certain nombre de problèmes psychopathologiques et psychosomatiques, chose encore non reconnue pas la médecine et la psychologie traditionnelle.

Cette donnée est capitale car elle amène 1 sens à nombre d'angoisses et d'états morbides absolument inexplicables autrement. Ces cas(reviviscence de trauma physiques) sont extrêmement fréquents lors des séances de R.H., et montrent le besoin de l'organisme de lâcher de grandes quantité d'émotions refoulées depuis longtemps.

Ces angoisses et ces perturbations 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.

De +, l'expérience d'1 trauma physique grave présente 1 lien évident entre le niveau biographique et le domaine suivant(périnatal) particulièrement concerné par la mort et la naissance. En effet, au moment de la naissance, l'enfant vit 1 état proche de la mort et des conditions physiques éprouvantes gravitant autour de l'étouffement et de l'écrasement.(107.108)

**La reviviscence d'1 trauma** en état non-ordinaire de conscience permet d'accéder à une conscience et une compréhension 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.(108)

### **Les traumatismes par omission ou commission :**

Ceux par omission sont ceux dans lesquels il aurait dû se passer quelque chose mais cela n'a pas eu lieu (abandon, séparation, non-satisfaction des besoins infantiles de tendresse, contacts physiques, d'amour et de soins). En état ordinaire de conscience, aucun manque ne saurait être comblé 1 jour d'une manière aussi spectaculaire et profonde (sauf en cas d'éveil de conscience spontané – JS) et l'on peut courir sa vie entière après des câlins paternels ou maternels dont on s'est senti frustré (qui s'est senti frustré ? JS).

Ceux par commission : quelque chose s'est passé, qui n'était pas souhaité, et qui a causé de profondes blessures émotionnelles, physiques ou même spirituelles (accidents, maladies, morts de personnes aimées, violences subies, agressions sexuelles). (109)

### **Expériences périnatales :**

De nombreuses formes de psychopathologies se trouvent avoir des racines plongeant au + plus profond du processus de naissance, et que les expériences liées au domaine périnatal ont 1 potentiel curatif étonnant sur divers problèmes émotionnels et psychosomatiques.

La R.H., 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 1 travail autour de la naissance. (110)

Les expériences périnatales placent l'individu au croisement entre l'inconscient personnel et l'inconscient collectif, entre psychologie traditionnelle et traditions mystiques. (111)

### **La matrice périnatale fondamentale I :**

Elle représente l'état originel de l'existence intra-utérine pendant laquelle la mère et l'enfant vivent en symbiose, à moins que des stimuli nocifs interfèrent avec cet état « océanique et paradisiaque ». (111)

### **La matrice périnatale fondamentale II :**

Elle concerne la 1<sup>ère</sup> phase de l'accouchement où, sur le plan physiologique, il y a eu en principe rupture spontanée de la poche amniotique et « perte des eaux », les contractions utérines s'intensifient tandis que le col utérin est encore fermé. C'est la phase dite « sans issue ».

Les sentiments qu'elle peut véhiculer sont : l'angoisse de solitude métaphysique, l'impuissance, l'infériorité, le désarroi, et la culpabilité. Pour ce dernier, S. Grof estime que dans 1 aspect transpersonnel, la culpabilité ne reflète pas la quantité de choses mauvaises qu'1 individu aurait commises mais la quantité de situations où il aurait souffert dans avoir d'explications plausibles. De fait, la culpabilité ne ferait pas ressortir combien nous « avons été mauvais », mais combien nous avons subi de situations incompréhensibles. (112)

### **La matrice périnatale fondamentale III :**

C'est la 2<sup>ème</sup> phase de l'accouchement où les contractions utérines se poursuivent mais le col utérin commence à se dilater de + en + et la progression dans le canal de naissance devient possible. La pression mécanique est forte et la sensation d'étouffement peut être intense. Au moment de l'expulsion, le bébé peut entrer en contact avec divers matériaux biologiques (sans, mucosités, urines, excréments).

Cette phase pourra évoquer lors de séances de R.H., des aspects titanesques, sadomasochistes, sexuels et scatologiques. Le thème sous-jacent est bien sûr celui d'1 combat pour la vie, le processus de mort/re-naissance. Cette expérience se situe aux frontières de l'angoisse et de l'extase et représente la fusion de ces 2 sentiments car l'individu est actif et sent que sa souffrance a une raison d'être et qu'il se dirige « quelque part ». (113.114)

### La matrice périnatale fondamentale IV :

Elle est liée à la phase ultime de l'accouchement : l'expulsion.

Toutes les angoisses et les sensations culminent et se résolvent avec 1 soulagement et une relaxation soudains.

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'évènements venant graviter autour d'1 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, karmiques ou à des expériences phylogénétiques.(114)

Ils constituent donc(les COEX) des sortes de « couches »(qui recouvrent le « soi » JS) successives de mémoires d'évènements autour d'1 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 + ou – graves.(115)

Se confronter(consciemment puisque nous avons vécu cela inconsciemment mais ce vécu est resté imprimé dans nos inconscients – JS) à la dynamique de naissance(et ainsi aux MPF – JS) avec les ENOC, c'est rendre possible la transformation des évènements dans notre inconscient. **C'est revisiter, compléter et intégrer de manière consciente une situation particulière de la naissance vécue inconsciemment**. Cela peut permettre à l'individu adulte de cesser d'être dominé par le schéma directeur constitué par ces expériences aux effets traumatisants. (117)

### Les expériences transpersonnelles :

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.(cette personne peut s'identifier à tout ce qui existe au sein de la conscience impersonnelle ou l'inconscient collectif – JS)

Il peut donc vivre des expériences de conscience ou du vide cosmique, des rencontres d'archétypes universels tels que ceux décrits par **C.G. Jung** et en avoir une compréhension intuitive.(119)

%%%%%%%%%

**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 ».(124)

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'1 soignant ouvert et aimant, confiant et sans peur, humain aussi et non pas « tout puissant ».(125)

**Il est clair**, pour qui a observé 1 grand nombre de séances de R.H., 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/re-naissance 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(ou qu'il avait oublié – JS).

La vision élargie de l'univers qu'amènent les **expériences transpersonnelles** permet à chacun d'accepter la mort, la vie, les transformations et notamment les passages difficiles, les différentes « petites morts » que constituent les divers changements importants de la vie.

Grâce à cette conscience profonde du processus de mort-renaissance, l'être humain sait qu'après la mort, il y a naissance à « autre chose »(le retour à la conscience impersonnelle – JS).(128)

Le pouvoir curatif de la **catharsis**(décharge généralisée de tensions affectives et physiques) et de **l'abréaction**(catharsis associée à 1 « matériau » biographique spécifique) observées en séance holotropique fait apparaître l'erreur de Freud d'avoir éliminer l'abréaction de la psychanalyse. Il est clair que les approches exclusivement verbales sont impuissantes lorsque des éléments bioénergétiques sous-tendent une psychopathologie.

L'abréaction est parfois 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 larvées ou incomplètes, qui ne produiront pas de transformations durables.

**D'inconscient à inconscient**, les miroirs(lire « Genèse du désir » de **Jean-Michel Oughourlian** Ed. Carnets Nord sur le désir mimétique et les neurones « miroirs ») sont tels qu'1 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.(129.130)

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(EMDR fonctionne sur cette même nécessité).(131)

**En 15 ans d'accompagnement** et d'observation de personnes réussissant à lâcher leurs conflits grâce à l'hyperventilation et l'expérience d'ENOC ou EMC(état modifié de conscience), il m'est apparu comme une évidence que les maladies organiques et les troubles psychosomatiques ne sont pas le fruit du hasard(**puisque'il n'existe pas – JS**) 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 culpabilité et de dévalorisations répétées, ou bien la conséquence d'agressions par des agents physiques ou une nourriture toxique. Elles représentent donc une forme de réaction à 1 contexte hyper stressant pouvant conduire à l'épuisement et donc à la mort.

**Dans le monde chamanique**, les conflits sont des « esprits », ou des « entités », qui sont actifs et qui peuvent être maîtrisés. Pour notre cerveau, « comme si... » équivaut à « c'est... » ! (141)

D'1 pointe 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(corporels, psychologiques, émotionnels, affectifs, histoires familiales, transgénérationnelles, tout éléments liés à l'inconscient collectif).

Dans les cultures chamaniques, quelques questions sont posées à l'individu déprimé ou en mal de vivre :

- 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 celles de ta propre vie ?
- Quelles sont tes histoires préférées, celles que tu racontes à tes enfants, tes amis, tes collègues ?
- **Quand dans ta vie as-tu commencé à te sentir mal à l'aise** dans le doux territoire du silence ?



2 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 ? (142.143)

**Guérir véritablement**, c'est retrouver l'unité([se rappeler Ce que nous sommes vraiment](#) – JS), l'union avec la vie([Ce que je suis](#) – JS), avec l'amour, avec ce que nous appelons Dieu([Ce qui est](#) – JS), ou le Grand Esprit ou le Vivant. Et cela même si le corps est malade. Si c'est le cas, la condition essentielle du rétablissement de la santé est-elle autre que le désir d'être en vie et heureux ?

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.(147.148)

**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 1 cadeau ?(148)

La 1<sup>ère</sup> étape de tout processus de guérison passe obligatoirement par la motivation à changer (149)

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 1 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, impliquent l'aggravation.**(150)

La guérison psychospirituelle, [qui concerne ceux qui éprouvent la nécessité de savoir vraiment qui ils sont](#), vient **dés 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.(151)

**L'exploration de soi** est 1 chemin qui commence par une **longue descente au creux de nos profondeurs**, puis 1 chemin de paix intérieure, de découverte et d'expression de nos potentialités les + profondes.(159)

L'auto-exploration, au moyen d'EMC ou ENOC, étant 1 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'1 besoin fondamental de passer à « autre chose », de transformer une vie insatisfaisante en une vie heureuse et pleine([et c'est en se rappelant qu'est ce que nous sommes vraiment et comment fonctionne la manifestation de la Totalité que c'est possible au bout du compte](#) – JS).(160)

Ce travail commence par le choix de faire 1 « état des lieux » en soi. C'est ce que **C.G. Jung** appelait « **entrer dans le processus d'individuation** », c-à-d, explorer petit-à-petit les profondeurs et les hauteurs de notre psyché selon 1 rythme particulier à chacun et semblant dépendre de lois parfois incompréhensible. 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.(161)

**Dans le processus d'individuation, il semble extrêmement important de nous souvenir de tous les moments privilégiés où nous nous sommes sentis élevés par qlq chose de + grand que nous, dans ce que CG Jung nomme le « numineux ».**(162)

Avec la R.H., la confrontation des données habituellement inconscientes avec le conscient est véritablement initiatrice de nouveaux départs, de nouvelles décisions, dans une + grande justesse, une + grande conscience de soi, une + grande unité. Il s'agit bien là d'une authentique guérison de l'être.(163)

Une « bonne » séance de R.H., donne pratiquement toujours au sujet le sentiment que qlq chose d'important s'est passé, même s'il ne s'est rien passé de « spectaculaire ». Ce sentiment engendre 1 mieux être appréciable et encourage celui qui veut répondre à la question « **qui suis-je** »(ou **Que suis-je ? JS**) à approfondir sa quête.(168)

**Qlq exemples de changements effectués dans le cadre de la R.H. :**

Guérisons d'états dépressifs chroniques, soulagement d'1 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, palpitations cardiaques, spasmophilie, tétanie, guérison de nombreuses infections chroniques(cystites, vaginites, sinusites, angines répétitives).

**Les barrières** intellectuelles, mentales, la peur de perdre le contrôle de soi, 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 + loin, de dépasser ce qu'il croit être une limite infranchissable.(171)

**Résolution des crises psychospirituelles et la R.H. :**

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

Les développements révolutionnaires de certaines disciplines scientifiques(**physique quantique relativiste**, 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.

Rester au niveau matériel ne permet aucune compréhension des phénomènes psychospirituels et d'1 certain nombre de pseudo-psychozes et d'états névrotiques.

Le monde médical et psychiatrique est dans l'attente de nouvelles découvertes scientifiques sur le fonctionnement du cerveau. Ils attribuent ces « troubles » à des désordres métaboliques, moléculaires ou certains dysfonctionnements des neurotransmetteurs chimiques. Ils ont une attitude coercitive(regrettable) vis-à-vis des ENOC qui les dérangent sur le plan pratique et théorique et usent de drogues suppressives(neuroleptiques, antidépresseurs, anxiolytiques) afin de faire disparaître les symptômes incompréhensibles dont elles sont les témoins.

Ce manque d'ouverture vers l'alternative qu'offre la R.H., qu'ils ne tentent même pas, et donc ne peuvent discuter d'une quelconque observation, ne leur permet pas de se rendre compte que certains états de crise(phénomènes psychotiques) ne sont que des tentatives de la psyché de résoudre des problématiques.

Ceci en passant momentanément de la réalité ordinaire (hylotropique) à la réalité non-ordinaire(holotropique).

Il semblerait intéressant, **après avoir éliminé tout diagnostic de maladie physique**(par ex. tumeur au cerveau), de proposer 1 travail thérapeutique avec les ENOC, 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.(172.173)

### **Rôle des dépendances :**

L'utilisation de drogues peut correspondre à une recherche 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.

La cocaïne et les amphétamines proposent l'amplification des pouvoirs de l'ego à son + haut niveau. Mais, lorsque l'effet de ces drogues s'estompe, la surprise est grande de s'apercevoir qu'il n'en est rien, et la tentation est grande d'y revenir(addiction).

Les drogues hallucinogènes ou psychédéliques issues de plantes ou racines(marijuana, haschisch, champignons, peyotl, ayahuasca, eboga), mais aussi des substances synthétiques(ecstasy, LSD), offrent qlq chose de radicalement différent : Ce sont des **amplificateurs de processus psychiques** favorisant l'émergence de certains éléments des profondeurs de l'inconscient. Elles fonctionnent comme des catalyseurs en élevant le niveau énergétique de la psyché(comme la R.H.)

L'individu, dans ce cas, n'expérimente pas une drogue, mais bien lui-même. **Cependant,** les expériences de ce types si elles ne sont pas guidé et accompagnées par 1 thérapeute confirmé, peuvent être difficiles à comprendre et à intégrer par l'individu qui peut entrer dans 1 processus de dépendance psychologique, ou dans 1 rejet total(ex. les « raves » parties).(175)

La sexualité dans le cadre d'une dépendance est liée à la recherche d'ENOC que constituent le sentiment amoureux, l'excitation sexuelle et l'orgasme(dépendance pornographique).

La boulimie est une dépendance à la nourriture et 1 substitutif aux affects, émotions et à la sexualité.

L'anorexie qui recherche la maigreur, la privation de nourriture révèle une dépendance à 1 conflit maternel et la personne serait en recherche permanente inconsciente d'état de conscience holotropique(qui son hautement favorisés par le jeûne).

Les sujets fanatiques d'exercice physique rechercheraient l'état particulier de conscience issu d'1 effort intense et prolongé libérateur d'endorphines(dérivés morphiniques produit par l'organisme en cas de douleurs intenses).

### **Les 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 ?**

Ces questions peuvent venir après des périodes difficiles. Mais, même si nous nous sentons suffisamment bien dans notre vie professionnelle et artistique, amoureuse et affectueuse, de parents, nous pouvons aussi ressentir 1 besoin « d'autre chose » : 1 sens + profond à notre existence(en fait, le besoin d'être rappelé à « Ce » que nous sommes vraiment – JS).

Cette aspiration naturelle et instinctive, c'est peut être, sans la nommer ou savoir que c'est de cela qu'il est question, **une quête spirituelle.**

Le processus holotropique donne la possibilité de vivre empiriquement cette dimension essentielle et de trouver des réponses à ces grandes questions existentielles.(176)

La justesse des expériences holotropiques **est confirmée** par les constatations faites depuis des siècles, voire des millénaires, par les grandes traditions mystiques orientales ou occidentales. Des siècles d'observation de l'esprit humain par différents peuples offrent une vision de l'existence en tous points comparables à celle expérimentée en état de conscience holotropique, quel que soit le lieu la race et la culture. Elle se rapproche des courants comme le soufisme, la cabbale, ou des visions de certains mystiques chrétiens comme **Maître Eckhart**.

Il est sans aucun doute essentiel à l'être humain d'être conscient des 2 faces de la réalité, **réalité spirituelle et 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 inconscient 1 certain temps.(177)

**Les ENOC peuvent survenir de manière spontanée**, sans cause spécifique décelable et contre la volonté même de celui ou celle qui la subit(**c'est l'appel de l'Être, la Grâce – JS**), et ont aussi des pouvoirs de guérison comme avec la R.H. **Il convient bien sûr de distinguer ces crises spontanées des véritables états délirants** qui accompagnent les trauma 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 des états non-ordinaires de conscience que nous avons décrit jusque-là et où la personne sait parfaitement qui elle est, où elle se trouve et d'où elle vient. Ses fonctions intellectuelles et sa mémoire restent normales et de + elles sont amplifiées. Le sujet est convaincue de l'aspect bénéfique de cette expérience.(179.180)

On pourrait situer **les problèmes de santé mentale**, tels qu'ils sont définis en Occident, dans une zone intermédiaire entre les 2 réalités(hylo et holotropique) ou bien dans 1 mouvement d'alternance entre les 2. **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 + que la société est répressive face à ces états non-ordinaire de conscience.(181)

Le **concept d'émergence spirituelle** permet de proposer à l'individu en crise d'aller au bout de son processus et ceci dans 1 environnement protégé, sécurisant, accompagné par des personnes compétentes. En cas de doute, il est possible de demander 1 examen neurologique + d'autres complémentaires pour éliminer une maladie organique.(**Pour le GEM de Bagnols – JS**)(182)

### **Divers degrés dans les « crises d'émergence spirituelles » :**

Il peut se produire des émergences spirituelles « subtiles » à des moments importants de la vie d'1 individu : rencontres, lectures, conférences, méditations, contact avec la nature. Là, la vie commence à changer doucement(je dirais la conscience change, la vision du tout change, JS), à se transformer tranquillement.

Dans d'autres circonstances, **l'émergence spirituelle est + spectaculaire, très stressante** : période de stress intense moral et/ou physique, perte(d'1 proche, divorce, chômage, déménagement) retraite, maladie, intervention chirurgicale(accouchement, avortement), accident, épuisement physique extrême, expérience proche de la mort, expérience sexuelle intense(union totale avec l'aimé/e).(183)

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 la personne à ce moment précis de sa vie, avec le fait qu'il était prêt à vivre cette expérience.

D'autres part, j'insiste sur le fait que **le processus d'émergence spirituelle** ou toute forme de crise psychospirituelle est 1 processus de guérison psychique et spirituelle, de transformation, de **suppression des barrières existant entre nous, individus limités, et ce que nous sommes réellement**.(184)

Il semble que les états de crise soient fait 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.(225)

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 « intérieur », dans le processus d'individuation, que la réalité s'offrira en totalité. (226)

La R.H peut être considérée comme une authentique pratique spirituelle, comme une forme occidentalisée de chamanisme. C'est une psychothérapie des profondeurs, psychocorporelle, 1 rituel de guérison ou 1 rite de passage moderne.

Souvent nous sommes ignorants ou aveugles, et nous préférons le rester car entrer à l'intérieur de nous-mêmes nous donne l'impression d'entrer dans 1 inextricable chaos. Or ce chaos est notre propre création et nous devons l'affronter et le traverser.(227)

Patrick Baudin = 06.12.90.11.53 – Centre Obekio = 05.59.85.92.25 Secrétariat de P. Baudin à Ascain (64 Pyrénées Atlantique) – Formateur de thérapeutes/facilitateurs en R.H. à l'Institut de Recherches et d'Etudes en Thérapies Transpersonnelles : [www.irett.net](http://www.irett.net)

### **Contact téléphonique avec Patrick Baudin en juin 2010.**

Il est réservé sur ma contre-indication(glaucome chronique) et me demande 1 bilan clinique de l'ophtalmo et si une montée de la tension artérielle(tachycardie), forte émotion, serait dangereuse pour l'œil !

**Formation R.H.** entre Lyon et Genève : Brigitte Chavas et Bruno de Raemy – [www.souffletherapie.net](http://www.souffletherapie.net)

**Thérapeutes/facilitateurs R.H. formés par S. Grof :** **Dorte & Jost Haines**, pratiquants depuis une quinzaine d'années à Uzès. 04.66.22.31.59.

Après 1 contact tél. avec Jost, il me dit qu'il ne veut pas risquer une aggravation de mon œil(glaucome rebelle TIO très élevée) en pratiquant une R.H.

Il me propose de venir le dimanche 12 décembre 2010 comme observateur lors d'un stage chez eux.

### **Thérapeutes pleine conscience(P.C.) :**

- Christophe André – Psychiatre thérapie cognitive basée sur la Pleine Conscience(P.C.)
- Stephen Hayes – Concept d'acceptation + P.C. + dimension d'engagement(ACT)
- Russ Harris – gestion du stress – défusion
- Jean-Louis Monestès – action allant dans le sens des valeurs
- **Sébastien Fargue** – Thérapeute P.C., Présence intégrale, Non-dualité – [rencontré le mercredi 15 sept 2009 à Avignon.](#)
- **Jean-Marc Mantel** – Psychiatre- Psychologie spirituelle, Non-dualité. Je suis en analyse personnelle avec lui dans le cadre de la formation EPC depuis mars 2009. Il est le superviseur de mon activité de Psychopraticien démarrée en juillet 2012.
- Jon Kabat Zinn – L'éveil des sens(lu)

