

La Respiration Holotropique® (1)

La Respiration Holotropique® est un outil thérapeutique inventé par Stanislav Grof, psychiatre, chercheur et cofondateur de la psychologie transpersonnelle.

Simple et efficace, elle a depuis 30 ans fait ses preuves dans le monde entier. Cette méthode d'exploration de soi aux vertus curatives associe une respiration particulière, des musiques évocatrices (spécifiques) et l'expression artistique.

Le souffle est considéré comme une porte d'entrée « magique » aux nouvelles dimensions de l'être, un outil puissant pour induire un état non-ordinaire de conscience, connu pour son pouvoir de guérison et de transformation.

La Respiration Holotropique® ouvre la voie à un large champ d'expérience dans lequel l'individu peut accéder à une compréhension profonde de lui-même et du monde.

Elle peut nous mener d'une manière immédiate et avec une grande justesse au cœur de nous-mêmes, nous permettre de vivre des expériences particulièrement transformatrices et libératrices aux niveaux physique, émotionnel et spirituel.

La Respiration Holotropique® comporte des contre-indications importantes qui doivent être prise en considération :

- Troubles cardiovasculaires graves : tension artérielle élevée, anévrismes, antécédents de crises cardiaques, d'hémorragie cérébrale, myocardite, fibrillations ventriculaire
- Pneumothorax
- Angine de poitrine récente
- Grossesse
- Troubles convulsifs, épilepsie
- Récente opération ou blessures physiques
- Décollement de rétine ou glaucome associé à une tension intraoculaire élevée pouvant augmenter la pression de l'œil
- Psychiatrie : psychoses, paranoïa, démence, délire chronique
- Les anxiolytiques et neuroleptiques entravent fortement l'expérience

Si l'une ou plusieurs de ces pathologies vous concernent ou qu'il y a des antécédents familiaux cardio-vasculaires et/ou d'hospitalisation en psychiatrie, il est indispensable de nous en informer.

Dans ce cas, des mesures personnalisées peuvent être mises en place pour vous permettre d'assister malgré tout à une séance de Respiration Holotropique®, qu'elle soit individuelle ou en groupe.

(1) « qui mène vers le Tout, vers une conscience élargie de soi-même et de l'univers, vers la complétude »

Déroulement d'une séance de Respiration Holotropique®

La séance de Respiration Holotropique® peut être individuelle ou en groupe, au choix.

Séance de groupe

Le travail se fait en binôme, qui, une fois constitué, reste le même pendant les 2 séances. Chaque participant vit une séance en tant que respirant, et une autre en tant qu'accompagnateur. L'encadrement est assuré par des «facilitateurs» ou praticiens, à raison de 2 à 3 pour un groupe de 10 à 12 personnes, donc pour 5 ou 6 respirants.

Une séance dure entre 3 et 4h, ce qui nécessite de prévoir 2 jours d'affilée.

Chaque respirant est allongé sur un matelas qui délimite son périmètre de sécurité. La séance se déroule dans la pénombre. Le respirant garde les yeux fermés ou bandés (p.ex. cache-yeux donné dans les avions) pendant toute la séance, condition nécessaire pour faire un travail d'intériorisation qui permet d'accéder à un état non-ordinaire de conscience. L'accompagnateur est installé près de «son» respirant. Son principal rôle est de veiller à la sécurité de ce dernier. Il est témoin de son processus et l'accompagne de sa pleine présence et de sa bienveillance tout au long de la séance. Il est là pour sauvegarder et protéger le territoire du respirant.

La Respiration Holotropique® se fait dans un cadre parfaitement sécurisé grâce à un contrat fixe passé entre tous les participants (respirants et accompagnateurs) et l'équipe d'encadrement d'une part, puis grâce à un contrat passé entre chaque binôme d'autre part.

La séance débute par une invitation à la détente.

Ensuite commence l'hyperventilation, qui consiste à respirer de plus en plus profondément et de plus en plus vite (chaque personne trouve sa façon d'hyperventiler). Elle provoque une désaturation du gaz carbonique et rend le sang alcalin. Toutes les cellules bénéficient d'un nettoyage en profondeur. La durée et l'effet de l'hyperventilation sont très variables d'une personne à l'autre. Les musiques évocatrices, qui accompagnent tout le processus, peuvent encourager le(s) respirant(s) à s'engager dans l'hyperventilation et peuvent aider au lâcher-prise. L'engagement dans le processus est la condition nécessaire pour que le souffle - ou l'inspiration- active les cellules!

Il s'agit d'un travail thérapeutique non-verbal: pendant son processus, le respirant ne parle pas de ce qu'il est en train de vivre mais accueille autant qu'il le peut, ce qui se présente à lui. La verbalisation ramène dans le mental et peut entraver le lâcher-prise. Ce qui ne signifie pas, bien entendu, qu'il est «interdit» de parler! Toutes les formes d'expression d'extériorisation sont bienvenues et encouragées: cris, pleurs, rires, chants, danse, etc.... car elles permettent d'accélérer la transformation et la guérison. Tout l'intérêt de la Respiration Holotropique® est de permettre au respirant, grâce à l'hyperventilation et au cadre sécurisé mis en place, d'accéder aux couches inconscientes qui ont besoin d'émerger à ce moment-là. En cela, il s'agit d'un processus parfaitement écologique car auto-guérisant: le corps sait exactement ce dont il a besoin lors de la séance. C'est ce qui est le plus chargé émotionnellement qui va surgir et qui va pouvoir être transformé.

Stanislav Grof décrit 4 types d'expériences qui peuvent surgir lors d'une séance, et qui peuvent se chevaucher:

- biographiques
- périnatales: liées au processus de naissance, de la conception à l'expulsion
- transgénérationnelles (concerne la famille, les ancêtres)
- transpersonnelles : transcendance des barrières spatiales (identification aux animaux, aux végétaux, aux éléments, à la conscience d'un peuple, retour dans une vie antérieure, etc...), rencontre avec des esprits alliés, guide, animal de pouvoir.... Les expériences transpersonnelles sont d'ordre mystiques (mythologiques, archétypales...).

A la fin de la séance, le facilitateur s'assure que le respirant a clôturé son expérience de façon satisfaisante.

Après la séance, il est demandé au respirant de dessiner un mandala. Le dessin (peinture, crayons.....) permet d'ancrer l'expérience dans la matière et d'en faire mémoire. Il s'agit bien souvent de mandalas très symboliques car dessinés avec le cœur et non le mental.

Après les 2 séances de Respiration Holotropique®, un tour de parole a lieu, permettant à chacun de s'exprimer sur ses expériences en tant que respirant et accompagnateur. Cette phase d'expression verbale, très puissante grâce à la profondeur des témoignages, est indispensable pour faire mémoire et ancrer ce qui s'est passé. Elle permet également, pour certains, de faire remonter à la conscience ce qui n'a pas pu émerger lors de la séance de Respiration Holotropique®.

Séance individuelle

Le respirant est seul avec le facilitateur qui l'accompagne. La séance, également en musique, dure entre 1h30 et 2h. Le travail thérapeutique dans sa globalité dure au minimum 3 h: accueil, induction, processus, dessin du mandala, partage verbal.

Pour conclure

Quelle que soit la forme choisie, individuelle ou en groupe, la Respiration Holotropique® n'exige aucune préparation ni talent particulier.

Si vous désirez vous engager pour une séance, vous pouvez venir avec une ou plusieurs intentions précises. Vous pouvez aussi être tout simplement dans l'accueil de ce qui va se présenter à vous.

La Respiration Holotropique® complète parfaitement tous les processus thérapeutiques ou analytiques.

Elle enrichit également toute pratique énergétique en général (yoga, arts martiaux, danse, chant, méditation, etc.....).

La Respiration Holotropique® n'est pas destinée à se substituer à un traitement médical.

Je vous partage les quelques lignes de Jack Kornfield dans l'avant-propos du livre de Stanislav et Christina Grof, «théorie et pratique de la Respiration Holotropique®». Elles résument parfaitement la particularité et l'efficacité de ce magnifique processus:

«La vision qui sous-tend la Respiration Holotropique® redéfinit de façon radicale le rôle du guérisseur, passant du «guérisseur expert», le médecin qui sait et qui traite son patient qui ne sait rien, au «guérisseur sage-femme». Dans ce rôle, le guérisseur sécurise, facilite, et soutient le processus de guérison profonde et naturelle du patient. Dans cette nouvelle manière de voir, ce n'est pas le thérapeute, le psychiatre ou le guérisseur qui est le sage, mais la psyché de l'individu, dont la sagesse est dirigée et amenée à fleurir.

Les bénéfices thérapeutiques de la Respiration Holotropique® sont remarquables (...). La guérison de maladie, d'anxiété, de dépression et de conflit, la libération et la guérison de traumatismes et d'abus, la réintégration de familles et de communautés, l'ouverture à la compassion, au pardon, au courage et à l'amour, le désir d'un projet, les retrouvailles de notre âme perdue et les plus hautes prises de conscience spirituelles proviennent toutes spontanément du déroulement de ce puissant processus.»