

La respiration holotropique

La respiration holotropique, basée sur l'utilisation combinée d'une respiration active et de musiques spécifiques, trouve en fait ses racines profondes dans des pratiques ancestrales associées au chamanisme.

Depuis toujours, les hommes ont cherché de façon spontanée à modifier leur conscience et à expérimenter des états d'élargissement, d'ouverture, des états où leurs repères habituels sont bousculés.

La respiration holotropique, une pratique transpersonnelle

On retrouve la présence et l'utilisation du souffle dans de très nombreuses traditions et depuis des temps très reculés. On sait maintenant que la respiration peut agir sur notre état intérieur, soit pour calmer un état de stress par exemple, soit pour activer l'énergie et la faire circuler dans le corps.

La respiration holotropique, basée sur l'utilisation combinée d'une respiration active et de musiques spécifiques, trouve en fait ses racines profondes dans des pratiques ancestrales associées au chamanisme. Depuis toujours, les hommes ont cherché de façon spontanée à modifier leur conscience et à expérimenter des états d'élargissement, d'ouverture, des états où leurs repères habituels sont bousculés.

- ◆ Ce n'est que très récemment, depuis l'avènement de la médecine et de la psychiatrie moderne que l'homme n'est plus appréhendé dans sa globalité mais traité séparément dans son corps, son psychisme et son esprit. Dans la vision de la médecine scientifique, on ne s'occupe que du corps quand celui-ci est malade, dans une conception plutôt mécanique.
- ◆ Dans le chamanisme, il en va tout autrement. Le chamane, dans les sociétés traditionnelles, était - et est toujours - à la fois un guérisseur et en même temps une sorte de « prêtre » (bien que cette dénomination ne soit pas juste dans le contexte du chamanisme qui n'est pas à proprement parler une religion, mais plutôt une pré-religion). Pour le chaman, la guérison implique l'être tout entier et il n'y a pas de guérison sans faire intervenir une dimension spirituelle car elle est reliée à ce qui constitue l'essence de l'homme. Et pour entrer en contact avec cette dimension spirituelle ou divine, le chaman utilisait toutes sortes de moyens qui lui permettait d'accéder à des états de conscience modifiés. Parfois cette modification de conscience concernait aussi le patient qui allait « voyager » aussi dans des mondes intérieurs qui ne se dévoilent pas à la conscience ordinaire.



Stanislav Grof, psychiatre américain, d'origine tchèque est le créateur, avec sa femme **Christina**, de la respiration holotropique.

Stanislas Grof a commencé ses travaux de recherche dans les années 50 à Prague où il s'est trouvé impliqué dans les toutes premières recherches sur l'utilisation thérapeutique du LSD en milieu psychiatrique. Il fut invité à séjourner aux États-Unis pour prendre la direction d'un laboratoire de recherches. Et quelques années plus tard, le LSD fut interdit à cause des effets de son utilisation sauvage. Les programmes de recherches furent interrompus malgré des résultats très prometteurs dans divers domaines.

En se basant sur l'étude des rituels utilisés dans de nombreuses sociétés traditionnelles et les découvertes les plus récentes en neurophysiologie, Grof eut l'idée d'utiliser des techniques respiratoires pour faciliter des modifications de conscience. Ayant également constaté que la musique était présente dans de nombreux rituels basés sur la transe (comme dans les rituels soufis qui combinent musique, mouvement et respiration ou comme chez les Gnawas marocains qui associent musique et danse), Stanislas Grof a finalement élaboré un processus thérapeutique à la fois très cadré et très ouvert qui favorise une exploration des couches profondes de l'inconscient.

Le terme « **holotropique** » signifie littéralement « qui aspire à la totalité » ou « qui évolue vers la plénitude » - du grec *holos* qui signifie « le tout », « la globalité » et *trepein* qui signifie « se déplacer », « se diriger vers ». Le mot holotropique désigne donc un mode de fonctionnement de la conscience tournée vers la recherche de l'unité, vers l'absolu.

Grof a aussi créé le mot « **hylo-tropique** » pour désigner l'état de la conscience orientée vers le monde de la matière. C'est, en fait, l'état de conscience dans lequel nous nous trouvons la plupart du temps dans notre vie quotidienne.

L'hypothèse fondamentale de cette stratégie thérapeutique est la suivante : l'individu, de manière générale, évolue à un niveau très inférieur à son potentiel et ses capacités réels. Et ce, parce qu'il s'identifie à un seul niveau de son être : l'ego.

Or, nous sommes plus que notre ego, plus que notre identité, plus que notre histoire, plus que ce que nous croyons être. Cette identification à un aspect limité, étriqué de nous-mêmes est la source de nos dysfonctionnements, de nos névroses, de notre souffrance.

Par la respiration holotropique, comme d'ailleurs par d'autres approches favorisant des expériences d'ouvertures de conscience voire d'extase, on peut découvrir ces dimensions transcendentales de soi, ou, comme le disait Jung, passer du « soi » au « Soi ».

Les découvertes de Grof corroborent et s'appuient sur les recherches et les conclusions d'autres penseurs du mouvement transpersonnel aux États-Unis, notamment les travaux de Maslow qui s'est aperçu que les individus étaient plus profondément transformés lorsqu'ils avaient vécu des expériences d'ouverture, de transcendance – ce qu'il appela des expériences paroxystiques. Stanislas Grof a reconnu et démontré le potentiel de guérison et de réalisation de ces états supérieurs de conscience. Ceci lui a permis d'affirmer que l'homme considéré comme normal est en fait un homme moyen qui n'a pas encore atteint son plein potentiel.

En psychothérapie transpersonnelle, nous ne pouvons donc pas considérer que l'état optimal à atteindre correspond à ce fonctionnement limité, ce que d'autres ont appelé la « normose ».

La respiration holotropique, sa pratique

C'est plutôt une pratique de groupe, même si l'on peut en faire des adaptations en thérapie individuelle.

Il s'agit d'une sorte de voyage intérieur impulsé par une respiration hyperventilée soutenue par un programme de musiques adapté. Le « voyageur », allongé sur un matelas est accompagné par un autre participant qui sera disponible pour lui et garant de sa sécurité matérielle pendant toute la durée de la session. Un voyage dure entre 3 et 4 heures pour chaque personne, C'est dire si le vécu peut être intense et le contenu important pour celui qui va ainsi à la rencontre de lui-même ou d'autres dimensions qui le dépassent.

La séance commence par une phase assez courte de relaxation, sorte de mise en condition pour faciliter le passage du monde extérieur au monde intérieur.

Puis le thérapeute va guider les participants dans un mode respiratoire amplifié, intense et accéléré.

Quand cette hyperventilation est bien installée dans le corps, on va lancer le programme de musique. Cette séquence musicale dure environ 3 heures. Elle est basée sur une courbe mise au point par Stanislav Grof qui favorise l'ouverture des différents niveaux de l'être. La musique doit être suffisamment forte pour que les « respirants » soient portés par la vague musicale. Les musiques doivent parler directement au corps, au cœur, à l'âme, être « reçues » sans être écoutées. On crée une sorte d'enveloppe sonore, porteuse, inductrice et protectrice. On commence, en général, par des musiques de transe, des percussions puis la courbe évolue vers des séquences plus émotionnelles pour aller vers des musiques plus douces facilitant l'intégration de ce qui est vécu et l'ouverture du cœur.

L'association de la respiration profonde et de la musique permet, en règle générale, le relâchement des défenses psychologiques et conduit à la libération et à l'émergence de matériaux inconscients et superconscients.

On assiste, lors de ces séances à des manifestations plus ou moins spectaculaires ou intenses, des catharsis, correspondant à l'élimination de l'énergie refoulée et inscrite dans le corps sous forme de tensions, de douleurs ou de blocages qui sont réveillés par le processus mis en œuvre. Mais on peut aussi, à l'inverse, provoquer des états de bien-être, d'extase profonde avec une impression de suspension du temps.

En général, une séance de respiration holotropique se termine par un état intérieur paisible, d'un niveau de relaxation extrêmement profond et un état d'esprit ouvrant sur la dimension transpersonnelle (sentiment d'unité, d'amour inconditionnel pour soi et pour les autres, d'ouverture au divin et de gratitude).

On peut être amené, dans une session, pour certains participants, à avoir des interventions sur le corps si cela s'avère nécessaire. Si une tension subsiste, si une douleur apparaît, si un blocage se manifeste, le thérapeute peut aider le respirant par des pressions, des massages, des interventions énergétiques qui, la plupart du temps, vont permettre de libérer l'énergie bloquée.



Nous insistons, dans ce travail, pour que les participants s'entraînent à « débrancher la tête » en abordant cette expérience et qu'ils s'abandonnent en toute confiance à ce processus qui a sa propre intelligence.

On ne peut, en aucun cas, programmer ce que l'on veut vivre ou expérimenter. L'accès à des états de conscience élargis va toujours laisser émerger à la conscience l'expérience qui nous est nécessaire à ce moment particulier de notre vie. Si nous voulons programmer ce que nous croyons être bon pour nous, nous nous laissons à nouveau piloter par notre mental, qui a une perspective très limitée des choses. Nous nous privons alors de l'ouverture et du potentiel qui est activé dans ces niveaux de conscience plus profonds.

Ces pratiques ont permis à Grof de montrer que nos difficultés et nos souffrances ne résident pas seulement dans notre histoire biographique comme nous le dit la psychanalyse.

Nous réalisons aujourd'hui l'importance, par exemple, de la psycho-généalogie : nous sommes porteurs de l'histoire de notre lignée, de nos ancêtres. Nous sommes aussi très fortement influencés par notre naissance et les conditions dans lesquelles elle s'est déroulée, de notre vie intra-utérine et même de notre conception, sans parler de l'hypothèse des vies antérieures.

Mais nous ne sommes pas non plus des individus totalement séparés, nous sommes reliés les uns aux autres, et aussi reliés aux règnes animal et végétal, à la nature, à l'ensemble de la création, dont nous faisons partie. Et ce qui affecte la création nous affecte comme nous le dit le chamanisme. Cette interconnexion est un des aspects qui se révélera au cours de séances de respiration.

Ce processus implique une transformation personnelle au cours de laquelle l'individu va parfois redéfinir son système de valeurs. Il arrive fréquemment que l'individu évolue naturellement vers une recherche philosophique ou spirituelle qui oriente sa vie vers une réalisation tournée vers l'être et l'attention aux autres plutôt que vers l'avoir et la compétition.

Ces expériences doivent être accompagnées par des praticiens compétents pour créer un contenant facilitant et sécurisant et bien formés, en tant que psychothérapeutes, pour aider les individus à intégrer ces vécus parfois étonnantes et déroutantes dans leur fonctionnement psychique. La puissance du processus permet à de nombreuses personnes qui « butaient » sur un nœud dans leur thérapie de trouver un nouvel envol vers des espaces intérieurs qu'elles ne soupçonnaient même pas.

Il arrive fréquemment que l'individu évolue naturellement vers une recherche philosophique ou spirituelle qui oriente sa vie vers une réalisation tournée vers l'être et l'attention aux autres plutôt que vers l'avoir et la compétition.