

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 bienvenue³. 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-unes¹.

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 :

Réalité régie selon le Temps	Réalité régie selon l'Espace
<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.¹

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 anaclitiques², 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