

13. Dans les désaccords que vous avez avec ceux que vous aimez, ne vous occupez que de la situation actuelle. Ne réveillez pas le passé.
14. Partagez votre savoir. C'est une manière d'atteindre l'immortalité.
15. Soyez tendre avec la Terre.
16. Une fois par an, allez quelque part où vous n'êtes jamais allé auparavant.
17. Souvenez-vous que la meilleure des relations est celle dans laquelle l'amour que chacun porte à l'autre dépasse le besoin que vous avez de l'autre.
18. Jugez vos succès d'après ce que vous avez dû sacrifier pour les obtenir.
19. Approchez l'amour et la cuisine avec un abandon insouciant.

BIBLIOGRAPHIE

- Amar Y., *L'effort et la Grâce*, Albin Michel, 2005.
L'alchimie de l'Homme, Relié, 2008.
- Arrien A., *Les Quatre Voies de l'initiation chamanique*, Vega, 2004.
- Assagioli R., *Le Développement Transpersonnel*, Desclée de Brouwer.
- Assagioli R., *Psychosynthèse – Principes et techniques*, Desclée de Brouwer, 1997.
- Bardo-Thödol, *Le Livre tibétain des morts*, Albin Michel, 1991.
- Bensaïd C. et Leloup J.-Y., *Qui aime quand je t'aime ?*, Albin Michel, 2005.
- Bohm D., *La Plénitude de l'univers*, Rocher, 2005.
- Caddy E., *La Petite Voie*, Le Souffle d'Or, 2008.
- Campbell J., *Les héros sont éternels*, Seghers, 1987.
- Capra F., *Le Tao de la physique*, Tchou, 1999.
Le temps du changement, Rocher, 1994.
- Castaneda C., *Le Voyage définitif*, Rocher, 2000.
- Castaneda C., *L'Herbe du diable et la Petite Fumée*, Bourgois, 2002.
- Crèvecur, J.J., *Le Langage de la guérison*, Jouvence, 2000.
- Cyrułnik B., *L'ensorcellement du monde*, Odile Jacob, 2001.
Autobiographie d'un épouvantail, Odile Jacob, 2008.
- De Souzaenelle A., *La Parole au cœur du corps*, Albin Michel, 1997.
- De Souzaenelle A., *Le Baiser de Dieu ou l'Alliance retrouvée*, Albin Michel, 2007.

- Del Vasto L., *Le pèlerinage aux sources*, Rocher, 2004.
- Delacroix J.M., *Ainsi parle l'esprit de la plante*, Jouvence, 2004.
- Descamps M.A., *Qu'est-ce que le transpersonnel*, Trismégiste, 1987.
- Les Psychothérapies Transpersonnelles*, Trismégiste, 1990.
- Desjardins A., *Pour une vie réussie*, Éditions du Rocher.
- Des vies antérieures aux vies futures*, Pocket, 2006.
- Desjardins D., *La mémoire des vies antérieures*, La Table Ronde, 1997.
- Dilts R., *Croyances et santé*, Desclée de Brouwer, 1994.
- Eliade M., *Le Chamanisme et les Techniques archaïques de l'extase*, Payot, 1992.
- La Nostalgie des origines*, Gallimard, 1991.
- Farcet G., *L'homme se lève à l'ouest*, Albin Michel, 1992.
- Fire Lane Deer A., *Le Cercle sacré*, Albin Michel, 2000.
- Grof C. & Grof S., *Spiritual Emergency, Understanding and Treatment of Transpersonal Crisis*, In Re-Vision, 1986.
- Grof S. / Grof C., *Spiritual Emergency*, Grof.
- Grof S. et Grof C., *À la recherche de soi*, Rocher, 1996.
- Grof S. et Halifax J., *La Rencontre de l'homme avec la mort*, Rocher, 1982.
- Grof S., *Les Royaumes de l'inconscient humain*, Rocher, 1983.
- Psychologie transpersonnelle*, Rocher, 1985.
- Les Nouvelles Dimensions de la conscience*, Rocher, 1989.
- L'Esprit holotropique*, Rocher, 1992.
- Le Jeu cosmique*, Rocher, 1998.
- Pour une psychologie du futur*, Dervy, 2002.
- Quand l'impossible arrive*, Trédaniel, 2007.
- The Ultime Journey*, Trédaniel.
- LSD Psychotherapy*, Hunter House.
- Beyond Death*, Thames and Hudson.
- Books of the Dead*, Thames and Hudson.
- Guinée, Dr R., *Les Maladies, mémoires de l'évolution*, Robert Guinée, Amyris, 2005.
- Harner M., *The Way of the Shaman*, Harper & Row.
- Herrigel E., *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*, Dervy, 1997.
- Humbert Elie G., *Jung*, Hachette littérature, 2004.
- Jung C.G., *Essai d'exploration de l'inconscient*, Gallimard, 1988.
- La Psychologie du transfert*, Albin Michel, 1984.

- Psychologie et Religion*, Buchet-Chastel, 1996.
Ma vie, Gallimard, 1991.
L'Homme à la découverte de son âme, Albin Michel, 1994.
Dialectique du moi et de l'inconscient, Gallimard, 1986.
- Jung C.G., *Réponse à Job*, Buchet-Chastel, 1996.
Kharitidi O., *La Chamane blanche*, Lattès, 1997.
Kornfield J., *Après l'extase, la lessive*, La Table Ronde, 2001.
Kornfield J., *Périls et promesses de la vie spirituelle*, La Table Ronde, 1998.
- Kübler-Ross E., *La Mort, dernière étape de la croissance*, Rocher, 1994.
Kübler-Ross E., *Les derniers instants de la vie*, Labor et fides, 1996.
La mort est un nouveau soleil, Alphée, 2005.
La mort, porte de la vie, LGF, 2004.
- Leary T., *Mémoires acides*, Robert Laffont, 1984.
La politique de l'extase, Fayard, 1979.
- Leboyer F., *Pour une naissance sans violence*, Seuil, 2001.
Mallasz G., *Dialogues avec l'Ange*, Aubier, 2007.
- Mantel J.-M. (Dr), *Au c ur de l'impensable*, Recto-Verseau, 1999.
- Marquier A., *La liberté d'être*, Ed. Universelles du Verseau.
Le pouvoir de choisir, Valinor.
- Montaud B., *L'accompagnement de la naissance*, Edit'as, 1997.
Psychologie Nucléaire, Edit'as, 2001.
- Moody R. (Dr), *La Vie après la vie*, Robert Laffont, 1977.
- Moss R., *Le Mandala de l'Être*, Albin Michel, 2008.
- Narby J. / Huxley F., *Chamanes au fil du temps*, Albin Michel, 2002.
- Narby J., *Le Serpent cosmique*, Georg, 1995.
- Nicholson S., *Anthologie du chamanisme*, Le Mail, 1991.
- Peck S., *Le chemin le moins fréquenté*, Robert Laffont, 2002.
- Pelletier P., *Les Thérapies Transpersonnelles*, Fides.
- Prigent Dr Y., *L'Expérience dépressive*, Desclée de Brouwer, 2005.
- Roth G., *Les Voies de l'extase*, Carthame, 1994.
- Sanchez V., *La Récapitulation chamanique*, Rocher, 2001.
- Schultès R.E. / Hofmann A., *Les Plantes des dieux*, Lézard, 2001.
- Sheldrake R., *Une nouvelle science de la vie*, Rocher.
- Taylor K., *The Breathwork Experience*, Hanford Mead Publishers.

- Terrasson F., *La Peur de la nature*, Sang de la Terre, 2007.
- Tolle E., *Le pouvoir du moment présent*, Trédaniel, 2004.
- Van der Zee H., *Traumas de naissance*, Éditions Médicis, 2007
- Van Eersel P., *La Source Noire*, LGF, 2007.
- Le 5 -sup e -/sup Rêve*, Grasset, 1997.
- Le Cercle des Anciens*, LGF, 2000.
- Vigne J., *Éléments de Psychologie Spirituelle*, Albin Michel, 1993.
- Watts A., *Médecines nouvelles et psychologie transpersonnelle*, Albin Michel.
- Weil P., *L'homme sans frontières*, L'Espace Bleu, 2002.
- Welwood J., *Pour une psychologie de l'éveil*, La Table Ronde, 2003.
- Wilber K., *Le Paradigme holographique*, Le Jour.
- Winnicott D.W., *Processus de maturation chez l'enfant*, PBP.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	11
AVANT-PROPOS	13
INTRODUCTION	17
CHAPITRE 1. Quand passe le souffle	38
Sur la vague	40
Dans la spirale	41
De la guerre à la paix	42
Du personnel au transpersonnel	43
De l'analyse au lâcher-prise	48
Par la respiration	50
De la méfiance à la confiance	51
CHAPITRE 2. Sagesse indigène et rituels initiatiques	53
Peur de la mort et des changements	53
États de crise et transformation	57
Cultures chamaniques et sagesse ancestrale	59
Initiation et rites de passage	62
La Respiration Holotropique	63
CHAPITRE 3. Le potentiel de guérison des états modifiés de conscience	66
Caractéristiques des états modifiés de conscience	66
Pour une réelle réalité	70
Utilité des états modifiés de conscience	72
CHAPITRE 4. Le cadre de la Respiration Holotropique	75
Encadrement par un thérapeute compétent	77
Installation d'un contexte sécurisant	80
Accompagnement du processus	81

Le cadeau de l'accompagnant	82
Déroulement de la séance	83
Travail sur le corps	85
Fin de la séance	86
Mandala	87
Partage des expériences	87
Recommandations particulières	89
Problèmes médicaux	90
Pathologie psychiatrique	92
CHAPITRE 5. L'expérience holotropique, voyage intérieur	94
Expériences sensorielles	99
Expériences énergétiques et motrices	100
Expériences biographiques	102
Expériences périnatales	110
Expériences transpersonnelles	118
CHAPITRE 6. Respiration holotropique et médecine originelle	121
Mécanismes thérapeutiques des états modifiés de conscience	126
La maladie d'un point de vue transpersonnel	140
Réflexions sur le processus de guérison	143
Manifeste pour une médecine perpendiculaire	155
Aux sources de la médecine	158
CHAPITRE 7. Pour une thérapie du corps, de l'âme et de l'esprit	159
Recherche du bien-être et d'un mode de vie plus épanouissant	160
Quête spirituelle	173
CHAPITRE 8. Les crises d'émergence-urgence spirituelle	179
Une nouvelle approche des maladies mentales	181
Diversité des crises d'émergence spirituelle	183
CHAPITRE 9. Témoignages	188
CONCLUSION	223
ANNEXE 1. Histoire de la Respiration Holotropique et du mouvement transpersonnel	229
ANNEXE 2. Code déontologique des thérapeutes en Respiration Holotropique	236
ANNEXE 3. Informations utiles	239
ANNEXE 4. Instructions pour bien mener votre vie, selon Sa Sainteté le Dalai-lama	241
BIBLIOGRAPHIE	243