

Patrick BAUDIN
Docteur en médecine

LA RESPIRATION HOLOTROPIQUE

Aux sources de la guérison,
les états modifiés de conscience

Éditions Médicis

LA RESPIRATION HOLOTROPIQUE

Patrick BAUDIN
(Docteur en médecine)

LA RESPIRATION HOLOTROPIQUE

Aux sources de la guérison,
les états modifiés de conscience

*Nouvelle édition augmentée
et entièrement refondue*

Éditions Médecis

© Pour l'édition précédente, Le Souffle d'Or
© Pour la nouvelle édition, Éditions Médicis, 2009
22, rue Huyghens, 75014 Paris
ISBN : 978-2-85327-375-6

Email : [contact @ editions-medicis.fr](mailto:contact@editions-medicis.fr)

*Je dédie ce livre à mes trois enfants, Fleur, Alix et Laura,
qui ont les premiers ouvert en grand mon cœur
à un amour inconditionnel irréversible.
Miroirs non déformants de tout ce que je suis,
ils sont des trésors infiniment précieux.*

AVERTISSEMENT AU LECTEUR

L'auteur et l'éditeur de ce livre tiennent à préciser que les différentes techniques décrites dans le but d'activer notre potentiel humain d'autoguérison psychosomatique et spirituel ne se substituent en aucun cas à une approche médicale diagnostique et thérapeutique. Les techniques évoquées ont pour intérêt majeur de pouvoir être employées lorsque la pathologie est clairement définie sur le plan médical, mais que l'impact positif des différentes thérapies médicales est jugé insuffisant ou insatisfaisant. Elles offrent leur potentiel thérapeutique et maïeutique dans un esprit de synergie profitable au chercheur de bien-être physique, psychique et spirituel.

Il est de la responsabilité de chacun de recourir à un avis médical pour établir un diagnostic précis, les différentes approches thérapeutiques, conventionnelles comme non-conventionnelles, pouvant être utilement combinées au bénéfice du patient.

Dans ce livre :

– Le terme « thérapeute » est utilisé dans son acception la plus large et étymologique. Il désigne donc « celui qui accompagne » un processus de changement. De même, le terme « thérapeutique » évoquera tout ce qui peut conduire à une transformation positive, qu'il s'agisse du corps, de la psyché ou de la vie spirituelle.

– Le terme « énergie » sera parfois employé au sens physique d'énergie motrice, et souvent employé pour évoquer

des énergies subtiles, qui sont information et non matière. On parlera d'énergie informative.

– Le terme « médecine » définit l'ensemble des techniques et attitudes de soins préventifs, curatifs ou palliatifs, que celles-ci soient conventionnelles ou non, scientifiques ou présumées non scientifiques.

– Le mot « guérison » concernera autant la guérison physique que psychologique et affective, et désignera davantage les progrès successifs pouvant être réalisés sur le plan physique, psychologique et spirituel plutôt qu'un état définitif. Effectivement, l'installation temporaire ou durable de la guérison dépendra du degré de résolution des conflits intérieurs qui entravent le bon fonctionnement corporel, l'ouverture du cœur et la capacité à être heureux face aux événements réels proposés par la vie.

– Le terme « spirituel » n'évoque aucune religion. Il désigne la dimension transcendantale et non-matérielle de l'existence humaine, en quelque sorte l'esprit primordial qui anime tout être vivant.

– Le mot « Dieu » sera ici employé dans un sens général ne concernant pas davantage les religions monothéistes que polythéistes. Il s'agira autant du Dieu de la Bible que de celui du Coran, autant de la Trinité chrétienne (Père-Mère, Fils, Saint-Esprit) que de la Trinité hindoue (Shiva, Brahma, Vishnou) ou de la Trinité celtique, et cela concernera aussi le Grand Esprit Wakan Tanka, Père du Ciel des Indiens d'Amérique du Nord, ainsi que les différentes figures de l'Innommable, Celui qui est au-dessus de tout nom. Et les athées – étymologiquement « sans dieu » – qui liront ce livre sauront certainement substituer au mot « Dieu » celui de leur choix, par exemple « le Vivant ».

REMERCIEMENTS

Je remercie Pierre et Jacqueline Baudin, mes parents, ma sœur Brigitte et mes frères Marc et Pierre-Olivier, mes amis Alexandra et Tim Besserer, Isabelle Patin et Philippe Besse pour leur soutien et leur amour sans conditions ; mes trois enfants Fleur, Alix et Laura ; les femmes que j'ai aimées, qui m'ont fait l'honneur de partager ma vie, et dont le nom restera à jamais préservé dans l'intimité de mon cœur.

Je remercie mes amis d'enfance Corinne et Gilles pour les innombrables heures partagées hors du temps ; mes nombreux amis du monde des « thérapies transpersonnelles » m'ayant aussi accompagné sur mon chemin d'évolution ; mes amis et collègues basques d'Hobekio pour leur confiance et leur soutien sans failles ; mes sœurs spirituelles et amies de cœur Jacqueline Kelen et Annick de Souzenelle, magiciennes des mots et expertes des mythes humains.

Je remercie de tout cœur Marie Tora, merveilleuse thérapeute, qui m'a fait connaître Stan Grof et la Respiration Holotropique en 1992, et qui m'a fait confiance pour l'écriture commune du premier livre français sur cette méthode et thérapie.

J'éprouve gratitude et respect immenses pour Stanislav Grof, qui a pu établir dès les années soixante, grâce à un travail rigoureux et une ouverture d'esprit peu commune, une nouvelle cartographie de la conscience qui permette enfin d'observer et de comprendre des phénomènes psychologiques et psychosomatiques jusqu'alors absolument incompréhensibles. Grâce à cette

cartographie élargie de la psyché humaine, et grâce au véhicule que constitue la Respiration Holotropique, il est devenu possible pour un très grand nombre de personnes d'explorer des territoires de leur inconscient habituellement inaccessibles, et d'améliorer considérablement la qualité de leur vie, en guérissant de vieilles blessures psychologiques, en libérant le corps de blocages énergétiques parfois très anciens, en s'ouvrant à de nouvelles dimensions d'eux-mêmes, et en faisant l'expérience de la confiance, qui est le plus beau cadeau offert par ce processus. La patience et les qualités pédagogiques exceptionnelles de Stanislav Grof, ainsi que sa confiance inaltérable dans le processus spontané de guérison de la psyché, ont été un exemple extraordinaire durant le temps de mes études à ses côtés.

La Respiration Holotropique et l'accompagnement de mon processus par Stan Grof m'ont sauvé du désastre humain et spirituel vers lequel je me dirigeais, tout autant que l'extraordinaire accompagnement psychospirituel de mon ami et frère de cœur Ephraïm, qui m'a appris à aimer l'Amour, à aimer le don gratuit, et à qui je souhaite exprimer ici une gratitude sans limites. Merci, merci, merci, à mes deux pères spirituels, de m'avoir appris à me séparer et à me tenir debout sans eux.

Je tiens à remercier particulièrement Angeles Arrien, autre sœur de cœur, anthropologue et merveilleuse pédagogue, pour sa confiance spontanée, son amour de la vérité et ses enseignements exceptionnels sur le guerrier, le guérisseur, le visionnaire, et l'instructeur qui sont en chacun de nous.

Mes remerciements vont aussi à quelques auteurs comptant parmi mes sources d'inspiration favorites, Angeles, Annick et Jacqueline, déjà citées, Christiane Singer, le Dr Jean-Marc Mantel, Christian Bobin, Andrew Cohen, et à quelques musiciens géniaux et familiers des états de conscience holotropiques, Jimi Hendrix, John Lennon, Paul Mac Cartney, John Mac Laughlin et Hélène Grimaud. Tous ont illuminé mon existence.

Enfin, je remercie tout spécialement ma chère Barbara-Ann pour son soutien sans failles, ses précieux conseils et patientes relectures, pour son cœur plein, clair, ouvert et courageux.

P.B.

Getaria, Pays Basque,
le 25 novembre 2008

AVANT-PROPOS

Lorsqu'en 1980 j'ai choisi, à la fin de mes études de médecine, de faire un stage comme médecin-réanimateur dans un service d'aide médicale urgente (SAMU), je ne me doutais pas que j'y exercerais ce métier à plein temps pendant huit années successives.

Je ne savais pas que j'allais être confronté de si près à la précarité de la vie, à l'accident, au suicide, aux maladies qui peuvent tuer, à l'absurdité d'accidents meurtriers causés par le simple geste d'éteindre une cigarette ou de changer une cassette audio en conduisant. Je ne savais pas que j'allais être confronté aux terribles souffrances de parents ayant perdu leur enfant, perte tellement inacceptable *a fortiori* quand il s'agit de nouveau-nés ou de jeunes enfants. Je ne savais pas que j'allais faire l'expérience, partagée avec les pompiers, la police et la gendarmerie, d'une véritable médecine de guerre.

Je ne savais pas non plus qu'un jour, en partie grâce aux technologies ultra-sophistiquées de la médecine d'urgence, et en partie grâce à mes compétences techniques, et en majeure partie grâce à Dieu, au destin, à la chance – il faut bien rendre le miracle à qui il appartient –, je réanimerais une femme de quarante ans s'étant jetée d'un pont dans la Loire, étant noyée et cliniquement morte à notre arrivée, avec un ECG plat, mais qui repartirait de l'hôpital sans séquelles quinze jours plus tard ! Qu'est-ce qui se passe, là, juste là ? Incroyable et bouleversante situation !

En commençant ce métier à haute responsabilité, considéré comme l'un des plus stressants du monde, je savais intellectuellement qu'il était possible de sauver – au moins temporairement – des malades ou des personnes accidentées d'une mort quasi-certaine grâce aux progrès extraordinaires de la médecine, de la chirurgie et de la réanimation. Mais je ne savais pas dans mes tripes ce que cela signifiait en termes d'émotions, de dégoûts et de peurs effroyables, de satisfactions et de joies ineffables, de sentiments d'impuissance, ou parfois de toute puissance, lorsque je me la « jouais » sauveur ou bien *cow-boy*.

Tripes... esprit... tiens, les deux mots sont composés des mêmes lettres, me fait remarquer un jour un étonnant confrère ! Le presque palindrome m'a donné du grain à moudre pendant quelques années...

La confrontation quasi-quotidienne avec la mort ou le drame m'inclina à rechercher certaines lectures, dans ma soif de comprendre l'absurde et de connaître l'inconnu. Je devorai passionnément les livres d'Elisabeth Kübler-Ross et de Raymond Moody, de nombreux livres sur les médecines « alternatives », les anciennes pratiques de soin et de guérison des sociétés tribales et chamaniques, et lus également de nombreux textes spirituels. J'appris les rudiments de l'astrologie humaniste et put établir une trentaine de thèmes de naissance, je m'intéressai à la numérologie, à la médiumnité, aux OVNI et à différents domaines ésotériques.

Sous la forte pression d'un trop de non-sens et d'incompréhension, tant sur le plan personnel que professionnel, j'étais tout simplement en train de me mettre en marche sur le long chemin de la quête de sens.

Puis en 1987, j'eus un jour entre les mains l'étonnant livre de Patrice van Eersel, *La Source Noire*, qui reprenait en détail les tenants et aboutissants de ce qu'il est convenu aujourd'hui de nommer « nouveau paradigme scientifique ». Il y parlait longuement des expériences de mort imminente, des travaux sur l'accompagnement des mourants, du langage nouveau des physiciens et astro-physiciens qui, disait-il, se rapprochait de plus en plus du langage des religieux et des mystiques. Il décrivait également les travaux scientifiques étonnants d'un psychiatre tchèque émigré aux États-Unis, Stanislav Grof, ancien respon-

sable de projet dans un centre de recherches psychiatriques et professeur de psychiatrie à l'université. Ce travail sur les états non-ordinaires de conscience mettait en évidence les infinies possibilités du psychisme humain à explorer l'existence, voire à créer de nouvelles réalités. Les conséquences de ces passionnants travaux sur la compréhension du processus de guérison, la médecine, la psychologie et la psychothérapie paraissaient incalculables !

En 1989, ayant arrêté mon activité d'urgentiste, j'entrepris une année sabbatique en voyageant en Inde et en Australie. À mon retour, les remplacements médicaux devinrent mon nouveau métier, et j'exerçai celui-ci avec passion, en dehors des gardes de nuit, dont j'estimais avoir fait mon quota, et qui m'épuisaient.

Ma rencontre avec Stanislav Grof en juin 1992 marqua un tournant décisif dans mon existence tant sur le plan personnel que professionnel. Suite à une expérience mystique réellement fondatrice dans tous les sens du terme, et que j'évoque dans l'introduction de ce livre, je vécus en pleine conscience un retournement radical et instantané vers une forme de réalité nouvelle, totale, ou complète, qui harmonisait enfin monde matériel et monde spirituel. Je pourrais parler d'expérience de réalité réelle, par contraste avec une expérience réduite au seul monde matériel, souvent considéré comme l'unique réalité, du moins dans notre culture occidentale. Sur le plan physique, émotionnel, mental, spirituel, cette expérience fut vraiment pour moi l'équivalent d'une seconde naissance. Les conséquences me touchèrent donc sur l'ensemble de mon être et de ma vision du monde, tant sur le plan conceptuel et créatif que philosophique, psychologique, médical, ou bien religieux.

C'est pour témoigner de cette réalité réelle et des infinies possibilités de la conscience humaine que j'ai décidé de ré-écrire ce livre sous la forme d'une réédition très remaniée et augmentée des réflexions et des témoignages que permettent les quinze ans d'expérience de ce merveilleux outil de connaissance de soi et de la Vie qu'est la Respiration Holotropique.

Aujourd'hui, à la veille de signer le « bon à tirer » du présent livre, j'ai beaucoup hésité à faire paraître sur la couverture mon

titre universitaire de docteur en médecine, craignant que cela ne soit mal interprété par le monde médical. Je souhaite donc préciser clairement mon intention.

J'ai demandé volontairement ma radiation du Tableau de l'Ordre des Médecins il y a quelques années déjà, afin de pouvoir exercer librement le métier de psychothérapeute, qui est aussi ma passion, et afin également de pouvoir animer des séminaires de Respiration Holotropique, considérés par l'instance ordinale comme incompatibles avec le métier de médecin. Je n'exerce donc plus la médecine, ce qui veut dire que je ne fais pas de diagnostic, d'examen clinique, ni de prescription, cela étant illégal en dehors de l'inscription au Tableau, obligatoire pour les médecins en activité.

Néanmoins, je désire assumer pleinement mon cursus professionnel médical et mon immense respect de la médecine en cherchant à établir des ponts entre les différentes pratiques de soins. La Respiration Holotropique ouvre de nouvelles voies et apporte des réponses qui me paraissent à plus d'un titre particulièrement intéressantes pour l'homme et pour la médecine. C'est pourquoi je souhaite que l'on sache que c'est un ancien médecin, mais toujours docteur en médecine, qui témoigne d'une expérience personnelle et professionnelle particulière en écrivant ce livre. Mon témoignage, honnête et authentique, vise à réunir et non à séparer.

Ce livre propose donc d'élargir une conception parfois trop matérialiste de la santé, du soin et de la guérison ; il vient entrouvrir des portes que le lecteur est invité à pousser librement, et il propose d'approfondir notre expérience de nous-même et du monde. S'il peut contribuer à poser de nouvelles questions, apporter des réponses, des ouvertures enrichissantes, un peu plus de conscience et dilater le cœur jusqu'à la joie, alors il aura atteint son but.

Patrick Baudin
Docteur en médecine
Guéthary, le 19 janvier 2009

INTRODUCTION

« Les hommes construisent trop
de murs, et pas assez de ponts. »

Isaac NEWTON

Durant l'hiver 1995, suite à ma formation de thérapeute transpersonnel¹ et facilitateur² en Respiration Holotropique avec Stanislav Grof, j'avais éprouvé l'irrésistible envie d'écrire un livre sur cette méthode qui puisse être lu par un large public, principalement pour deux raisons. D'une part, je restais frappé par son universalité, sa pertinence, son extraordinaire efficacité à permettre à chacun d'expérimenter des états de conscience modifiés propices à l'exploration profonde de soi-même et du monde vivant, et d'autre part, j'étais vraiment impressionné en

1. 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 représentées par l'ego, ou le « petit moi », au-delà des limites spatio-temporelles habituellement utilisées pour décrire la réalité dans le paradigme matérialiste. Le terme de « thérapeute transpersonnel » désigne donc un thérapeute reconnaissant la réalité du monde invisible, non matériel, spirituel, et travaillant aussi avec cette réalité, en tenant compte de la notion d'inconscient collectif, des liens invisibles qui sont tissés entre toutes choses et tous êtres vivants.

2. Traduction imparfaite et éventuellement discutable du terme américain *facilitator*, qui désigne à la fois le thérapeute-accompagnateur et le praticien. Le terme « accompagnateur » me paraît correct, mais peu compatible avec une activité professionnelle.

tant que médecin par la puissance thérapeutique hors du commun de cet outil peu ordinaire.

Il me paraît donc juste de vous présenter ici l'homme qui, non seulement à mes yeux, mais également pour d'innombrables thérapeutes à travers le monde – psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, médecins, infirmiers, autres thérapeutes psychocorporels, accompagnateurs psycho-spirituels – fut capable de la plus prodigieuse synthèse scientifique du XX^e siècle, redonnant à l'humanisme sa véritable dimension cosmique et universelle.

Quel est donc l'homme à l'intelligence du cœur et à l'esprit scientifique hors du commun qui a pu nous proposer une synthèse aussi magistrale des connaissances médicales, psychiatriques, psychologiques, philosophiques, anthropologiques, ethnologiques, sociologiques, des sciences des religions, de l'astrophysique et de la physique quantique ?

Quelle fut la vision, quelles furent les intuitions de celui qui put rendre cette synthèse opérante et utile en créant et en offrant à l'humanité une méthode universelle de guérison psychosomatique et spirituelle, doublée d'une simple méthode d'exploration de soi et du monde vivant, permettant à l'humain de retrouver naturellement ses racines spirituelles, ses liens avec tout ce qui vit, et une paix intérieure stable, seule garante de paix extérieure et globale ?

Nulle pensée magique, nul charlatanisme, nul orgueil démesuré, nulle fascination pour un passé lointain, mais une immense ouverture de cœur et de conscience permettant de nous proposer concrètement de retrouver notre fonctionnement normal d'êtres humains. Car, oui, nous sommes faits pour marcher la tête dans les étoiles et les pieds sur terre, comme savent encore le faire certains peuples indigènes ! Ceux-là même, hélas en voie de disparition, qui vivent encore aujourd'hui dans une Réelle Réalité où deux mondes différents, l'un matériel et visible, l'autre immatériel, informatif et invisible, se complètent harmonieusement, j'allais dire « amoureuxment », pour tisser leur expérience du Réel dans une création perpétuelle.

Stanislav Grof, né à Prague en 1931, médecin psychiatre, chercheur, érudit, est aujourd'hui mondialement reconnu et acclamé pour ses travaux innovateurs sur la conscience humaine et les états modifiés de conscience. Il commença ses recherches

sur le potentiel thérapeutique des substances psychédéliques³ à l'Institut de recherches psychiatriques de Prague où il les poursuivit jusqu'en 1960. Puis, riche de milliers de dossiers de patients ayant très positivement bénéficié de cette thérapie avant-gardiste, il rejoignit l'université John Hopkins (USA) comme chercheur et professeur de psychiatrie. De 1967 à 1973, en tant que chef de projet au Centre de recherches psychiatriques de Baltimore (Maryland), il fut le directeur d'un programme de recherches sur le potentiel psychothérapeutique des états de conscience modifiés produits par l'utilisation du LSD dans un contexte de thérapie guidée. Ce programme, qui concernait le traitement de toxicomanes et de personnes en phase terminale de cancer, déboucha sur les extraordinaires résultats cliniques décrits dans son ouvrage – malheureusement très mal traduit – *La Rencontre de l'homme avec la mort*.

Dans les années soixante, Stanislav Grof fut l'un des cofondateurs du mouvement de la psychologie transpersonnelle avec Abraham Maslow. Au milieu de la révolution culturelle des années soixante-dix, il inventa l'extraordinaire technique de la Respiration Holotropique, qui permettait l'exploration approfondie du corps et du psychisme avec une ouverture possible vers les réalités transcendantales sans avoir à utiliser des substances pharmacologiques comme le LSD, dont l'utilisation « sauvage » provoquait les foudres gouvernementales et médiatiques. Il créa et dirigea durant plus de deux décennies le *Grof Transpersonal Training (GTT)*, organisme de formation à la Respiration Holotropique et à la psychologie transpersonnelle. Il fut président de l'*International Transpersonal Association (ITA)*, et est encore aujourd'hui responsable de congrès internationaux dans le domaine transpersonnel et l'utilisation maîtrisée des substances psychédéliques à des fins thérapeutiques.

Il enseigne toujours au *California Institute of Integral Studies (CIIS)*, et parcourt le monde pour donner des conférences sur le potentiel de guérison des états non-ordinaires de conscience.

3. Le terme « psychédélique » signifie : qui révèle, ou qui dévoile la psyché, selon Grof. Les substances psychédéliques comme le LSD ne sont que des catalyseurs non spécifiques des processus psychosomatiques. Ils n'ont pas d'effet propre. Par exemple, cent expériences chez cent individus seront différentes, comme cent expériences chez le même individu.

Il a animé des séminaires de Respiration Holotropique dans le monde entier avec plusieurs dizaines de milliers de personnes.

Il fait également partie du comité de soutien à l'Institut national de recherches sur les expériences extraordinaires (INREES) fondé en 2007 en France par Stéphane Allix, et participe avec lui à l'élaboration d'un manuel de description clinique des expériences humaines extraordinaires ou inhabituelles.

Il a rédigé de nombreux ouvrages sur le potentiel de guérison des états de conscience non ordinaires :

- *La Rencontre de l'homme avec la mort*, Rocher, 1982.
- *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.
- *À la recherche de soi*, avec Christina Grof, Rocher, 1996
- *Le Jeu cosmique*, Rocher, 1998.
- *Pour une psychologie du futur*, Dervy, 2002.
- *Quand l'impossible arrive*, Trédaniel, 2007.

Ken Wilber, auteur du célèbre ouvrage, *Le Projet Oméga*, affirme : « La confirmation moderne et scientifique par Stanislav Grof d'une philosophie pérenne, multimillénaire, est un exploit formidable et mérite d'être largement diffusée auprès du public. »

Joseph Campbell, mythologiste mondialement connu, auteur de *Les héros sont éternels*, ajoute : « Je n'ai connaissance d'aucune œuvre qui intègre aussi harmonieusement les découvertes de Freud, Jung et Rank, y ajoutant tous les éléments nouveaux dont ces célèbres psychothérapeutes avaient besoin pour que leurs méthodes soient plus complètes. Il ne fait aucun doute que, dans le champ de la psychologie, de nombreux chercheurs trouveront dans les découvertes du Dr Grof les fondements de nouvelles stratégies de recherche. »

Profitant de la présentation de cet homme exceptionnel qu'est Stanislav Grof, je souhaite exprimer ici le plaisir supplémentaire et jubilatoire que j'ai éprouvé en tant que médecin à traduire *Le Jeu cosmique* et *Pour une psychologie du futur*, deux de ses livres les plus récents, qui livrent la quintessence de ses découvertes humaines et scientifiques. Cette jubilation fut et reste liée au fait que les informations extraordinaires livrées par Grof lais-

sent entrevoir ce que la médecine peut et doit redevenir, à savoir une médecine à l'esprit ouvert, qui non seulement garde les pieds sur terre et est ancrée dans la matière, mais est également capable d'avoir la tête dans les étoiles et une vision holistique de la réalité en tenant compte de la partie non visible de cette réalité. La médecine doit retrouver son unité physique et métaphysique, ou elle continuera à se perdre en vaines luttes contre des réalités qui la dépassent, qui sont la mort et la maladie. L'être humain « Corps-Âme-Esprit » ne peut être découpé en fonctions ou en organes, et le corps n'étant sans doute que la « métaphore » matérielle du psychisme, cette « chair » psychosomatique est également perdue sans le sens que lui donne l'Esprit, et qu'il me paraît possible de nommer « Amour ».

Une médecine qui ne parle pas aussi d'amour me paraît une médecine morte. Une médecine qui dépense toute son énergie à « lutter » uniquement matériellement « contre » la maladie, la souffrance et la mort, reste noyée dans ses propres peurs de la finitude corporelle et matérielle. En psychothérapie, comme en accompagnement spirituel, chacun sait que l'opposition systématique, la révolte, la lutte « anti... », ne font que renforcer l'adversaire, et nous avons bien sous les yeux le triste spectacle d'une médecine ayant fait de merveilleuses et fantastiques avancées scientifiques et désormais capable d'extraordinaires prouesses techniques – par exemple en chirurgie –, mais qui reste encore impuissante à comprendre et à expliquer le sens et les causes profondes des maladies, et à guérir durablement de tous les troubles psychosomatiques banals, ainsi que des maladies plus graves comme le cancer. De nombreux chercheurs et médecins reconnaissent publiquement que la médecine reste aujourd'hui démunie et interrogative devant cette maladie. Et notre médecine reste encore plus impuissante à comprendre pourquoi le nombre de maladies continue d'augmenter, dans un contexte où la moitié de la planète, au moins, marche sur la tête.

Aujourd'hui, tout en souhaitant rester à ma place de thérapeute « holistique » ou « transpersonnel » – m'appuyant néanmoins sur ma formation et mon expérience médicales – et très conscient du fait que je ne suis pas un érudit en médecine, loin s'en faut, je me permets de considérer intuitivement l'ouvrage de Grof, *Pour une psychologie du futur*, comme l'un des livres de

médecine les plus importants du XX^e siècle. La raison en est simple : j'ai l'intime conviction que l'ouverture considérable du champ de conscience que permet l'expérimentation personnelle d'états modifiés de conscience peut rendre à la médecine son humanisme profond, son cœur, ses lettres de noblesse, dispersés depuis bientôt deux siècles aux vents des sciences matérialistes et des marchands de chimie. Si l'on a « tué Dieu » au XIX^e siècle, on a tué avec Lui le sens profond de la médecine, qui est pour moi d'œuvrer à la santé de chaque individu pour le bien-être de la communauté, en tenant compte d'une anthropologie fondamentale de l'être humain intégrant les trois dimensions : physique, psychique et spirituelle. La vision matérielle est insuffisante à comprendre et à résoudre les problèmes posés aux humains et aux médecins, chamans, guérisseurs et autres prêtres, qui ont pour charge de soulager la souffrance, non seulement physique, mais également psychique et spirituelle, de leurs congénères.

Ce qui a probablement transformé l'esprit véritablement scientifique, curieux et ouvert, en esprit scientiste étroit et soumis au dogme matérialiste, c'est la perte de sens. Ce désintérêt du sens et du symbole n'a fait que mécaniser une pseudo-réalité exclusivement matérielle au détriment d'une réalité plus complexe, et ô combien plus riche, qui entrelace matière et non-matière (information) en un tissu infini de possibilités créatives.

En raison de l'impact positif considérable des expériences d'états modifiés de conscience que j'ai pu observer sur mes nombreux stagiaires et patients depuis 1995, je peux affirmer que le seul fait de pouvoir donner du sens à la pathologie, à la maladie, aux conflits générateurs de blocages physiologiques ou énergétiques (informatifs), grâce aux éclairages donnés par l'inconscient corporel et psychique au cours de ces expériences, suffit la plupart du temps à permettre une recirculation d'énergie (d'information) qui laisse à notre « chair » psychosomatique la possibilité de « s'autoréparer ». Mais n'anticipons pas, nous développerons ce sujet ultérieurement et amplement dans ce livre.

En juin 1992, je rencontrai Stanislav Grof pour la première fois grâce à Marie Tora, psychothérapeute formée à la Respiration Holotropique et ayant été l'une des premières thérapeutes françaises à utiliser cette méthode, lors d'un séminaire de six

jours qu'elle avait organisé en France. J'ai donc pu découvrir et expérimenter la Respiration Holotropique avec son inventeur. Ma première expérience, de nature à la fois psychosomatique et spirituelle, voire mystique, fut tellement puissante qu'elle bouleversa de manière irréversible mon existence personnelle.

Elle me surprend concrètement le 2 juin à 7 h 30 du matin, au cours d'une méditation conçue pour nous préparer à l'expérience de Respiration Holotropique en nous intériorisant autant qu'il nous est possible. Et soudain, peur inexplicable, sensation de malaise, anxiété croissante, sensation d'étouffement, puis peur d'une mort imminente... Commence une crise de tétanie généralisée incluant les muscles du cou, du thorax, des membres, de l'abdomen, et aussi la bouche, devenue tellement étroite que j'ai l'impression de ne plus pouvoir inspirer l'air qui m'est nécessaire. J'ai terriblement peur de mourir, de perdre tout contrôle. Peut-être est-ce pour cela que je suis là ? J'ai juste le temps de penser aux paroles de Stan Grof « quoi qu'il arrive, faites confiance au processus ». Cette crise entraîne rapidement une perte de conscience totale, avec sensation de mourir étouffé, puis le sentiment très fort d'être en lutte pour la survie, dans un combat « à mort ». Après une décharge énergétique phénoménale, qui envoie promener cinq personnes affairées à me contenir, mon regard intérieur s'ouvre sur une lumière blanche et dorée d'une qualité extraordinaire, douce et non éblouissante, et c'est le repos dans l'extase. En émergeant lentement de l'expérience, je sens un incroyable battement dans ma poitrine, qui n'est ni cardiaque, ni respiratoire, mais une sorte d'énorme pulsation « énergétique », environ toutes les cinq secondes. Quelqu'un m'a pris dans les bras, et témoignera plus tard de ce phénomène, qu'elle a également ressenti. Je constate peu après que j'ai vécu une régénérescence complète sur le plan physique et psychologique, avec l'impression d'avoir retrouvé le corps tout neuf, sans tensions ni blocages, d'un petit enfant heureux, ressentant une paix intérieure et un équilibre profonds. Puis, sur le plan spirituel, c'est l'expérience bouleversante de l'Amour inconditionnel pendant cinq semaines. J'aime tout ce qui vit, les plantes, les rochers, les animaux, mes amis, mes ennemis, l'Univers entier, Dieu et le non-Dieu.

Ayant été saisi par le mystère, il me sembla ensuite que je pouvais parler d'une expérience mystique naturelle et d'un éveil (ou d'un réveil...) spirituel, niveau débutant.

Sur le plan professionnel, le changement d'orientation fut également radical, car il apparaissait d'emblée comme une évidence que je devais me former à cette méthode aux États-Unis avec son créateur. Une fois la décision prise, j'eus immédiatement une impression de soulagement profond, car c'était exactement cela que j'attendais depuis toujours, tant l'ouverture avait été radicale et transformatrice, tant cette démarche donnait pour moi son vrai sens à la médecine, à la psychologie, à la théologie, à l'anthropologie, aux sciences physiques, et à toute ma vie de manière générale. C'était enfin pour moi la réconciliation harmonieuse des contraires, l'union tant attendue du monde visible et du monde invisible, par une expérience vraiment personnelle et fondatrice. Et ce jour-là, ma vie a entièrement basculé dans une confiance indiscutable et irréversible dans l'existence d'une vie après la mort, en m'apprenant à situer l'existence humaine entre les deux expériences extrêmes que sont la naissance et la mort. Deux expériences bien réelles de mort et de renaissance. La première dans le sens de l'incarnation, pseudo-mort d'un être spirituel qui s'incarne dans la matière et le corps physique, et qui expérimente l'illusion d'être séparé de sa source divine ; expérience fondatrice de la « chair », au sens hébreu du mot, qui évoque l'ensemble psyché-soma. La seconde dans le sens de la désincarnation, mort réelle d'un corps physique, mais retour de la conscience-entité spirituelle à cette même source divine.

Je reçus ainsi la grâce d'une foi inébranlable dans tous les processus de transformation et de guérison qui jalonnent notre expérience humaine, une foi non confessionnelle, une foi mystique, ne pouvant s'expliquer par aucune sorte de rationalité. Il y avait eu reconnection authentique avec l'univers immatériel, avec le monde invisible, avec les forces archétypales et transcendantales qui constituent cet univers spirituel. Et un grand apaisement s'ensuivit.

En février 1995, dès mon retour de Californie, où je venais d'être certifié par Grof, nous avons écrit avec Marie, et dans un grand élan d'enthousiasme, le premier livre français sur le sujet,

ayant pour titre *La Respiration holotropique, vers une conscience élargie de soi-même et du monde*, paru au Souffle d'Or grâce à l'ouverture d'esprit remarquable d'Yves Michel, directeur de ces éditions. Stan Grof avait alors eu la gentillesse et la bienveillance active d'écrire pour ce livre une préface, que j'ai plaisir à restituer ici :

« Le présent ouvrage [*La Respiration Holotropique*] décrit d'une manière simple et accessible le processus de la Respiration Holotropique et explique clairement en quoi consiste le pouvoir de guérison des États non ordinaires de conscience (ENOC). Les ENOC sont caractérisés par des changements de perception spectaculaires au niveau sensoriel et au niveau émotionnel, par d'importantes manifestations psychosomatiques, et par de profondes modifications de la pensée et du comportement, dans le sens d'une libération, d'un épanouissement accru, d'une ouverture à soi-même et au monde environnant.

L'utilisation des ENOC dans un but de guérison psychosomatique est très ancienne, puisqu'elle date d'environ quarante mille ans et qu'elle fut le fondement d'un grand nombre de sociétés et de cultures aborigènes, qui passaient beaucoup de temps à explorer leur conscience et à se guérir de cette manière. Ces ENOC étaient utilisés lors de rituels initiatiques dans le cadre du chamanisme. Le fait que tant de cultures différentes, à travers le monde et l'histoire de l'humanité, aient considéré comme utile et efficace l'usage des ENOC suggère l'existence d'une sorte d'esprit primordial (*primal mind*), aspect fondamental de l'être humain, transcendant les races, les cultures et le temps. La psychiatrie et la psychologie traditionnelles ne considèrent pas les ENOC, à l'exception des rêves, comme sources potentielles de guérison ou d'information sur le psychisme humain, mais plutôt comme des phénomènes pathologiques qu'il convient de médicaliser en donnant des traitements psychopharmacologiques suppressifs. 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.

Quand nous sommes confrontés à des observations bouleversant nos concepts de base, nous avons le choix entre deux attitudes. La première consiste à rejeter les nouvelles observations sous le prétexte qu'elles sont incompatibles avec le système de pensée scientifique traditionnel. Cela implique que l'on puisse prétendre savoir de quoi est fait l'Univers, et dire avec certitude ce qui est possible et ce qui ne l'est pas. Avec ce genre d'attitude, il ne peut y avoir de surprises, mais il ne peut pas non plus y avoir le moindre progrès face à nombre de phénomènes totalement inexplicables. Dans ce contexte, tout chercheur proposant des faits et observations constituant un réel défi à la pensée traditionnelle est considéré comme un fraudeur, un mauvais scientifique, ou même comme une personne anormale sur le plan mental. De mon point de vue, cette approche n'a pas grand-chose à voir avec un esprit scientifique authentique.

La seconde attitude possible devant de telles observations, caractéristique d'une véritable recherche scientifique, serait plutôt faite d'excitation, de curiosité et d'intérêt devant des phénomènes nouveaux ou inhabituels, tout en gardant le maximum de sain esprit critique. Les plus grands progrès scientifiques se sont toujours produits lorsque le paradigme « en place » se trouvait sérieusement mis à l'épreuve. Au lieu de rejeter ou de ridiculiser des observations inédites, nous pouvons les considérer comme une opportunité intéressante d'apprendre quelque chose de nouveau, de nos propres recherches, puis de constater que nos observations correspondent à celles qui nous furent proposées. Arrivés à ce point, nous pouvons prendre conscience que les faits observés diffèrent notablement de tout ce que nous avons appris ainsi que des croyances fondamentales de la science occidentale. Il devient clair également que la science matérialiste a une vision incomplète et inadéquate de la réalité, et que ses idées concernant la nature de la conscience et les relations entre conscience et matière (en particulier le cerveau) doivent être radicalement révisées.

Il est réellement très important d'étudier les États non ordinaires de conscience en raison de leur extraordinaire potentiel thérapeutique, et parce qu'ils sont une source intarissable d'informations nouvelles et révolutionnaires sur la psyché, sur

la nature humaine et sur la nature de la réalité. De ce point de vue, la Respiration Holotropique, permettant d'obtenir très efficacement des ENOC, constitue une forme d'exploration de soi et de thérapie (au sens large) extrêmement prometteuse.

Puisse cet ouvrage – premier livre français sur ce sujet – guider dans les royaumes holotropiques tous ceux qui sont à la recherche d'eux-mêmes, et les aider à s'acheminer vers une conscience plus large de ce qu'ils sont et de ce qu'est l'Univers. » (Stanislav GROF, *Medical Doctor.*)

Aujourd'hui, en novembre 2008, après treize années de pratique professionnelle d'accompagnement de personnes en état modifié de conscience, se chiffrant en plusieurs centaines de sessions et environ trois mille participants, j'ai vraiment le plaisir de constater que mon enthousiasme n'a pas vieilli d'un iota, que ma motivation est restée entière, tant les résultats concrets de cette approche viennent encore aujourd'hui confirmer son bien-fondé. On peut également se dire que si les hommes continuent encore aujourd'hui à utiliser des techniques vieilles de quarante mille ans, c'est que ces techniques fonctionnent, c'est que « ça marche ! »

Si l'on dit que l'on reconnaît l'arbre à ses fruits, alors le nombre de guérisons somatiques, psychiques et spirituelles, auxquelles j'ai eu le privilège d'assister, permet de confirmer l'expérience – évidemment beaucoup plus importante – de Stanislav Grof. Je peux donc aussi fermement affirmer que cet outil me semble d'une valeur inestimable pour la médecine, la psychothérapie, la philosophie, l'anthropologie, l'ethnologie, la sociologie, et l'ouverture à la dimension spirituelle. Permettant d'expérimenter la réalité d'une manière plus complète en adjoignant l'expérience du monde invisible à celle du monde matériel et visible, cette approche nous donne à expérimenter et à sentir une vision réunifiée de l'expérience humaine, tendue entre une réalité limitée par la « chair » psychosomatique et une réalité complémentaire où temps et espace se dilatent jusqu'à l'infini. Dans cet espace-temps particulier, nous pouvons alors être en lien avec cet absolu que les hommes nomment parfois Dieu, parfois Wakan-Tanka le Grand Esprit, ou la Conscience

Absolue, l'Univers, le Vivant, l'Amour... peu importe le nom de Cela qui est au-dessus de tout nom...

Pourquoi encore un livre ? Aujourd'hui, en novembre 2008, le monde des médecines non conventionnelles, de la psychothérapie, du « développement personnel », du « travail sur soi », est en pleine effervescence. En effet, la multiplicité des techniques, l'accès à l'information par Internet, la facilité avec laquelle il est encore possible de se former rapidement, de se proclamer et de s'installer thérapeute, parfois après seulement quelques stages de formation, sont une difficulté supplémentaire pour celui qui cherche de l'aide dans un moment de crise ou de maladie, et qui est en souffrance, pour celui qui se cherche lui-même, ou pour celui qui est blessé par les effets dévastateurs de principes religieux mal interprétés et en recherche d'une spiritualité non asservie aux dogmes.

Que faire ? Entreprendre une psychanalyse, une psychothérapie de soutien ? Tenter une thérapie de groupe, participer à des stages de bioénergie ? Aller voir un « Gestaltiste », ou suivre une formation en PNL⁴ ? Suivre des cours d'astrologie humaniste ou de numérologie ? Peut-être essayer le Reiki, le Taï-Chi, ou s'inscrire à des cours d'arts martiaux ? Oser l'expérience du *rebirth* ? L'Analyse Transactionnelle, l'Analyse Existentielle ? Tenter le Décodage Biologique des maladies pour déprogrammer nos conflits ? La Psychosynthèse d'Assagioli ? Les pratiques chamaniques, les rituels de guérison ? Les retraites spirituelles, la prière ? La méditation Vipassana ? Le symbolisme du corps ?

Toutes ces approches sont merveilleuses, intéressantes, intelligentes, efficaces, lorsque pratiquées par des thérapeutes accueillants, honnêtes et experts dans leur domaine. Que choisir ? Qu'est ce qui convient le mieux ? Quels sont les problèmes les plus urgents à résoudre ? L'angoisse du choix vient s'ajouter douloureusement aux déjà trop nombreuses angoisses existantes et existentielles... De plus, le monde de la psychothérapie, de la psychiatrie, et du soin en général, est en fait une incroyable jungle, proposant des solutions parfois radicalement différentes,

4. Programmation-neuro-linguistique

quand ce n'est pas opposées, pour résoudre un même problème. La médecine s'en tire un peu mieux, à force de protocoles et de références scientifiques, mais souvent dérape dans le non-sens beaucoup trop systématique du traitement « anti-symptômes », prisonnière d'un matérialisme scientifique outrancier, de dogmes érigés en lois universelles, de cloisonnements réducteurs, et prisonnière aussi parfois de son manque d'intérêt pour le sens profond et les causes premières des maladies...

Il arrive encore souvent qu'en psychothérapie, on soit persuadé qu'il faut comprendre le fonctionnement de la psyché, comprendre les symptômes, et trouver une technique permettant de refaire fonctionner la psyché comme elle le devrait. De plus, la croyance selon laquelle l'origine de tous les problèmes se trouve exclusivement liée à la vie postnatale est solidement ancrée, et l'on pense généralement qu'il est suffisant de travailler avec le « matériau » biographique de l'individu. Une certaine psychologie considère qu'il ne se passe rien d'important sur le plan psychologique avant et pendant la naissance. Selon Freud, le nouveau-né serait une *tabula rasa*, une ardoise propre et neuve ; ce que nous devenons ne serait fonction que de l'éducation et du noyau familial : problèmes œdipiens, comportements traumatisants particuliers, carences affectives et différents autres problèmes psychosexuels...

Comme le disait Stan Grof, imaginez quelqu'un qui désire résoudre un problème relationnel handicapant sa vie quotidienne et professionnelle, et qui irait consulter un comportementaliste, un analyste freudien, puis un thérapeute en bioénergie. Prenez ce même problème, soumettez-le à un thérapeute de l'école jungienne, lacanienne ou reichienne, et vous aurez des histoires et des interprétations très différentes... N'est-il pas surprenant que ces divergences ne dérangent personne ! Certains esprits trop timorés en quête de repères fixes, ou bien trop peu curieux, aiment à se convaincre que leur approche est sans doute la meilleure, et tout le monde serait offusqué que l'on ose proclamer que la psychologie n'est pas une science !

Des études ont été menées aux USA pour comparer les diverses formes de thérapies qui sont proposées. Bien qu'ayant été extrêmement difficiles à réaliser, elles apportent un certain nombre de conclusions, ayant plus à voir avec le « bon sens » qu'avec de savantes théories. Elles montrent que les résultats

obtenus n'ont souvent pas grand-chose à voir avec ce que le thérapeute pense être en train de faire. Elles mettent l'accent sur l'importance fondamentale des qualités d'accueil, d'amour, de contact humain, sur la nécessité du non-jugement, et sur l'acceptation inconditionnelle du client de la part du thérapeute. Bien évidemment, ces études tendent à confirmer que les bons thérapeutes, de n'importe quelle école de psychothérapie, ont de bons résultats, et que les mauvais thérapeutes, quelles que soient les méthodes employées, ont de mauvais résultats. Encore faudrait-il savoir ce que l'on entend par « résultats » dans le domaine de la psychothérapie !

Quoi qu'il en soit, le problème du choix de la thérapie reste entier et semble freiner un grand nombre de personnes ayant peur d'être manipulées, contrôlées ou canalisées de manière inappropriée. Dans une période de profonde détresse, on peut craindre à juste titre d'être pris en charge par un thérapeute un peu trop directif, à l'enthousiasme thérapeutique un peu trop invasif, ou bien d'être manipulé par un pseudo-maître à penser...

Dans cet état de difficulté à choisir ou bien à discerner, lorsque nous devons faire face à des problèmes de divergences théoriques et pratiques et à des craintes malheureusement justifiées, les états modifiés de conscience⁵ nous proposent une alternative plutôt intéressante et radicale, car l'expérience personnelle de ces états montre clairement que chacun de nous a en lui un potentiel et une force d'autoguérison. Et cette force de guérison a une intelligence et une sagesse qui dépassent de loin celles de n'importe quel thérapeute et de n'importe quelle école de psychothérapie.

Les états modifiés de conscience sont le moyen de mobiliser cette force de guérison et d'ouverture à soi-même. Aujourd'hui, pour des personnes clairement motivées, nous pouvons disposer d'une méthode naturelle, simple et accessible à tous, qui permette de modifier l'état de conscience dans le sens d'un élargissement, créer un environnement sécurisant, puis encourager de

5. On parle également d'États non ordinaires de conscience, d'états de conscience élargis, d'états de conscience chamaniques, et d'états de transe.

façon inconditionnelle tout ce qui peut arriver, en faisant confiance et en acceptant que « l'intelligence » qui est en train d'opérer à ce moment-là soit bien supérieure à la nôtre.

En ce sens, nous sommes souvent amenés, en tant que thérapeutes transpersonnels, à encourager des événements ou des phénomènes avant même de les comprendre, et parfois sans les comprendre du tout... Ce qui ne manque pas de paraître choquant dans une civilisation et une culture où l'analyse et la compréhension des choses sont une attitude largement encouragée, une préoccupation dominante, voire un art de vivre. Cette civilisation excessivement matérialiste est aussi celle du culte de l'ego, du pouvoir, du contrôle et des assurances-vie... 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 !

Comme nous le disions au début de cette introduction, il existe une pléthore de méthodes aussi intéressantes les unes que les autres pour se découvrir soi-même, tenter d'améliorer l'état du corps et du psychisme, s'ouvrir à un mode de vie plus épanouissant... Toutes ces méthodes sont de grande valeur, et chacune d'elles semble simplement correspondre au besoin particulier d'un moment particulier de notre existence. Les états non ordinaires de conscience se proposent à nous exactement de la même manière, à un moment où nous pouvons ressentir le besoin de nous engager dans un processus profond de changement et de transformation, de nous risquer dans des territoires inconnus, d'écouter notre voix intérieure, de laisser agir la force de guérison qui nous habite, de faire l'expérience de la confiance et du lâcher-prise libérateur.

Cet ouvrage est donc conçu pour répondre à une demande sans cesse croissante d'informations à propos des méthodes d'exploration de soi utilisant les états non ordinaires, ou états modifiés de conscience que nous venons d'évoquer. Il semble aujourd'hui utile de démystifier, voire de dédramatiser ces états, en particulier dans un monde culturel judéo-chrétien excessivement matérialiste et coupé de sa dimension mystique et spirituelle, donc éminemment coupable, et qui craint le jugement et la condamnation, étant profondément intoxiqué par les inter-