

LE SOUFFLE

Édition juillet/août 2007
Un texte de Alain J. Marillac

AVIS - Veuillez prendre note que les expressions employées dans ce texte ont été écrites avant la promulgation de la LOI 21, encadrant la pratique de la psychothérapie au Québec.

Pour obtenir un état d'hypnose ou de détente chacun d'entre nous fait appel à une respiration lente et régulière qui va entraîner ce relâchement que nous attendons et qui va nous permettre de procéder sur un patient plongé en alpha... Le plus souvent, notre recours à la respiration s'arrête là. On va bien y aller encore d'un souffle abdominal, d'expirations puissantes ou d'inspirations particulièrement lentes. Tout cela pris en considération, nous ne faisons usage que d'un processus menant à un état propre à une bonne pénétration des suggestions.

Il est impératif de se souvenir que la respiration est un des outils les plus fantastiques qui soit à la disposition de chacun et dont tous peuvent faire usage. Schématiquement il est possible de scinder l'usage des respirations en trois sections :

1. Simple bien être au quotidien,
2. Amélioration des conditions physiques et mentales
3. Élargissement des perceptions mentales à travers la méditation et autres voies.

Pour le point numéro un, certaines techniques respiratoires vont venir augmenter la capacité pulmonaire, faciliter l'oxygénation des tissus et du sang et favoriser l'élimination des toxines. Dans le cas d'un arrêt de fumer par exemple, il est possible d'accélérer l'évacuation de l'anhydride carbonique et utilisant la bonne méthode. Dans tous les cas, c'est la santé globale qui en profite. Nous devrions donc offrir au moins quelques fiches respiratoires à nos clients en plus des traitements.

Pour le point numéro deux je voudrais simplement rappeler qu'à l'aube du XXe siècle des médecins utilisaient un simple miroir pour déterminer si une personne respirait correctement avec chacun de ses poumons. Ce petit examen des plus banals permettait incidemment de savoir si l'un des poumons était plus faible que l'autre ce qui aurait entraîné un déséquilibre physique pouvant conduire à l'apparition d'une scoliose. Aujourd'hui heureusement il existe de nombreux moyens de connaître l'état de nos poumons et de nos os; mais savoir qu'un client a un problème de ce type nous permet de mieux l'aider.

N'oublions pas non plus que plusieurs difficultés respiratoires puissent provenir de peurs anciennes ou de chocs en tous genres. La plus petite charge émotionnelle a un impact direct sur notre rythme respiratoire. Qu'il s'agisse de la colère, de la peur ou de l'anxiété, cela amène un souffle plus court et plus irrégulier. On sait que la peine s'évacue par des pleurs saccadés, la douleur ou la stupéfaction, elles, vont se traduire par un blocage ou du moins un arrêt bref accompagné d'une contraction musculaire. L'inverse sera donc vrai, c'est-à-dire qu'un contrôle de la respiration aura un effet sur l'état de la personne.

Je ne commente pas le point numéro trois parce que, à priori, il n'a rien à voir avec l'essentiel de nos pratiques. Mais quiconque a médité au cours de son existence sait à quel point la respiration joue un rôle vital dans ce domaine.

Le souffle participe à la voix, à l'énergie, à l'amaigrissement, à traiter des problèmes comme l'asthme ou la cigarette, etc. N'hésitons donc jamais à recommander de s'adonner à la pratique du souffle, toutes et tous y trouveront une occasion d'être en prise directe avec soi.

Alain Marillac (auteur de : se libérer par le souffle, ed. Quebecor- 2006)