

LE REBIRTH

Développé dans les années 70, le rebirth vise à lever les blocages et les conditionnements dus au traumatisme de la naissance.

Catherine Maillard (2009)

Selon ses fondateurs, le déroulement de la naissance et les premières années de vie influent de façon déterminante la vie de l'adulte. Le rebirth se propose de revivre cette naissance, en s'appuyant sur la technique de "respiration connectée" : elle provoque une détente profonde et favorise l'émergence des mémoires du corps. La prise de conscience des blocages permet alors de les dépasser. La pratique se fait individuellement, en groupe et parfois en piscine.

Historique

Découvert dans les années 70, aux États Unis par Léonard Orr, le rebirth est à l'origine une technique respiratoire basée sur l'hyper oxygénation. C'est dans sa baignoire que ce chercheur métaphysique passionné fait l'expérience étonnante de revivre sa naissance, alors qu'il pratiquait des respirations profondes. Un événement qui sera à l'origine de sa recherche sur les relations qui existent entre la respiration, le traumatisme de la venue au monde, et les attitudes dans la vie. La psychanalyse avait déjà soulevé des hypothèses analogues avec Otto Rank, contemporain dissident de Freud, qui proposait dans son livre "Le traumatisme de la naissance" d'explorer l'origine de nos difficultés au-delà des circonstances de l'enfance.

Le principe

Le rebirth repose sur une technique de respiration "connectée" qui vise à libérer les traumatismes que notre mental a refoulés, agissant encore à notre insu. Respirer ainsi par le nez provoque un "cycle énergétique" d'environ une heure, qui s'accompagne d'une profonde détente du corps : un état favorable à l'émergence de mémoires enfouies. La prise de conscience des tensions accumulées souvent depuis la naissance, voire dans la période intra-utérine, va permettre de les dépasser. Cette thérapie basée essentiellement sur le souffle a pour autre effet de réveiller notre énergie. Plus présent à soi et aux autres, il devient alors plus facile d'aborder la vie avec davantage de confiance et de sérénité.

Déroulement d'une séance

Une "cure" en rebirth se déroule selon un cycle de neuf séances, durée symbolique d'une gestation. Un entretien verbal débute la séance, durant lequel le praticien propose de préciser les attentes. Son objectif est également de débusquer les pensées négatives et limitantes que son patient "porte" dans son histoire. Le temps de respiration a lieu allongé sur le dos, le thérapeute assis à côté. Celui-ci se met à respirer selon une technique dite "connectée", où l'inspire et l'expire s'enchaînent, sans temps de pause, et invite son patient à faire de même. L'attention doit se porter sur les sensations corporelles : une certaine moiteur ou bien des fourmillements sont les signes avant-coureurs d'une émotion retenue, qui va émerger. Cette pratique permet de libérer des

souvenirs enfouis, de tout ordre. Bien qu'elle donne son nom à cette technique, la naissance est un des nombreux vécus possibles, mais pas systématique. La séance se termine par un échange, où le patient traduit en mots son expérience afin de se l'approprier. Tandis que le thérapeute, lui fait part en retour, de son ressenti.

Indications et contre indications

Son action principale tourne autour des traumatismes de naissance (cordon autour du cou, les forceps, voire même une césarienne) qu'elle permet de dénouer. Dans un premier temps, cette pratique libère de l'anxiété, et de bien des maux consécutifs à un excès de tension comme les migraines, les insomnies... Elle favorise un retour à l'équilibre lors de périodes de vie difficiles

Durée et prix

Le rebirth peut se pratiquer en séance individuelle ou bien en groupe, ce qui est d'ailleurs tout indiqué pour se familiariser avec cette technique. Le protocole est assez strict, il repose sur un cycle complet, à raison d'une dizaine de séances (le temps d'une gestation, suivi d'une naissance). Le montant des honoraires varie selon la notoriété du praticien, il faut compter pour une séance de deux heures, à titre individuel, environ 100 € en 2015 . Le rythme des séances qui durent environ deux heures, est de deux par mois. Dans l'idéal.