

# RESPIRATION HOLOTROPIQUE

En associant travail du souffle et musique rythmée, la technique de Stan Grof modifie notre état de conscience et fait surgir des images enfouies au plus profond de nous. Un voyage intérieur et libérateur.

Erik Pigani

Revivre sa naissance, devenir un aigle, retrouver les rites des Indiens d'Amérique... Notre esprit est-il capable, sous certaines conditions, de franchir les limites de l'espace et du temps pour explorer le monde infiniment petit des atomes ou infiniment grand des galaxies ? Oui, répondent les psychologues du transpersonnel. Grâce à la « respiration holotrope » (du grec holos, le tout, et trepein, aller vers), une méthode mise au point par Stan Grof, un psychiatre américain d'origine tchèque.

Le principe repose sur une respiration rapide qui provoque l'hyperventilation. Celle-ci modifie notre état de conscience, et fait surgir des images enfouies au plus profond de notre inconscient. De plus, elle permettrait d'entrer en contact avec l'inconscient collectif et avec notre dimension spirituelle. D'où une palette infinie d'expériences : retour à la vie prénatale ou à une « vie antérieure », extase mystique, etc.

Utilisée comme technique de développement personnel et comme outil thérapeutique, la respiration holotrope, qui s'apparente au Rebirth (technique de respiration régulière, contrôlée et consciente, suivie d'exercices de visualisation), fait fureur aux États-Unis. En France, peu de professionnels la pratiquent. A cela, deux raisons : tout d'abord, l'utilisation des états modifiés de conscience s'oppose à la psychiatrie conventionnelle et à la psychanalyse orthodoxe; puis, la formation, dont une partie se déroule aux États-Unis, est très exigeante et demande aux thérapeutes une solide expérience clinique préalable.

## La phase de l'hyperventilation

La respiration holotrope se pratique le plus souvent en groupe, au cours de séminaires de deux jours au minimum. En effet, la première moitié des participants « respire » le premier jour ; la seconde, le deuxième jour. On constitue alors des binômes : le « respirant » du premier jour est allongé sur un matelas, et l'« accompagnateur » (qui deviendra « respirant » le lendemain) reste assis à ses côtés pendant toute la séance afin de créer une situation de confiance.

Une séance peut durer de une à... quatre heures, selon la résistance de chacun ! Elle débute par un temps de relaxation : musique douce et conseils de l'animateur pour se détendre. Puis la musique devient plus rythmée. La technique consiste alors à respirer profondément. Lentement d'abord, pendant quelques minutes, ensuite en accélérant peu à peu jusqu'à un rythme rapide, comme lors d'un accouchement. Cette phase d'hyperventilation peut durer de une à dix minutes. Enfin, on relâche, on se laisse aller, et le processus se déroule de lui-même. C'est le début du « voyage ».

L'hyperventilation modifie la composition du sang. L'apport d'air augmente la concentration de l'oxygène et diminue le gaz carbonique. Le sang devient plus « acide », ce qui provoque des modifications de l'état de conscience. Notre psyché peut alors révéler certains de ses trésors cachés. Pendant la séance, les thérapeutes circulent dans la salle, attentifs à tous les mouvements, prêts à intervenir pour aider des participants saisis d'angoisse ou pris de tremblements. En effet, ce travail demande un engagement physique important. C'est pourquoi il est interdit aux femmes enceintes et aux personnes souffrant de problèmes cardiaques (un certificat médical est toujours demandé).

### Des visions pertinentes

« Je voyais une image très nette, un aigle qui volait en dessous des nuages, raconte Jean-François. J'avais envie d'ouvrir les yeux pour voir si je ne rêvais pas ! Le spectacle était impressionnant. Tout à coup, je suis devenu l'aigle. Je me laissais porter par le vent et suivais les côtes abruptes d'un pays inconnu. Je voyais ces paysages défiler devant mes yeux comme si j'y étais. Tout était en couleurs et en relief. Cette "réalité" m'apparaissait plus "vraie que nature". Brusquement, je me suis retrouvé dans une tribu africaine qui chantait et dansait en rythme. Je me suis intégré à ce groupe pour participer à la danse. Je me sentais extraordinairement bien. »

Jean-François n'entretenait que des relations superficielles avec les autres et acceptait mal la différence, au point d'adopter parfois un comportement raciste. « Ce qui s'est passé en moi au cours de cette séance est difficilement explicable, dit-il. Je crois d'abord que l'aigle m'a permis de comprendre que l'on peut voir la vie différemment. Ensuite, après mon intégration au groupe de danseurs africains, j'ai éprouvé un sentiment de communion avec les autres. Mon attitude a dès lors radicalement changé. »

Après de telles séances, le retour à la réalité n'est pas forcément facile. « J'avais eu une séance assez extraordinaire, raconte Stéphanie. J'ai voyagé à travers galaxies et planètes, ressentant au plus profond de moi, pour la première fois de ma vie, une sensation d'unité. Mais, au cours de l'heure qui a suivi, j'ai eu du mal à recouvrer mon état de conscience ordinaire. C'était comme si je devais, peu à peu, replier ma conscience, comme on replie une carte routière, en s'y reprenant à dix fois. » Voilà pourquoi, après chaque séance, le groupe se rend dans une autre pièce pour dessiner les images fortes de son expérience. Ensuite, chacun peut, s'il le désire, raconter ce qu'il vient de vivre. Alors que chez les Américains il s'agit d'un simple partage d'expérience, les Français en profitent pour engager un travail analytique. « Lorsqu'un participant propose ses interprétations ou que nous lui en suggérons, il se produit dans le groupe une sorte de résonance qui éclaire l'expérience », expliquent la psychanalyste Djohar Si Ahmed et le psychiatre Gérald Leroy-Terquem.

### Une infinité d'expériences

Le registre d'expériences au cours d'une séance de travail est infini. En effet, selon Stan Grof, le « mode de conscience holotropique » permettrait d'accéder à tous les aspects de l'existence : à notre histoire biologique, psychologique, sociale et culturelle ; à l'ensemble des réalités du monde matériel ; et à tous les niveaux mystiques qui sont décrits dans les grandes traditions spirituelles.

Mais tout dépend de la personne et de son problème. Certaines auront des visions claires et précises ; d'autres n'éprouveront que des sensations physiques. Béatrice, par exemple : « Anxieuse, mal dans ma peau, je fuyais les responsabilités dans mon travail, tandis que les hommes me fuyaient. Au cours de la première séance de respiration, j'ai commencé par voir des couleurs douces, bleutées. Je me sentais bien, comme protégée. Puis, les rythmes répétitifs de la musique m'ont agacée et j'ai senti monter la colère. Je voulais hurler. De plus en plus opprimée et tendue, j'ai appelé le thérapeute à l'aide. Il m'a bloquée les épaules et m'a encouragée à exprimer ce que je ressentais. J'ai fini par crier, hurler en me débattant avec une violence que je ne me connaissais pas. Ce jour-là, j'ai pris conscience de ma force, et j'ai enfin cessé d'en avoir peur. »

## Le rôle de la naissance

Un thérapeute du transpersonnel expliquerait sans doute que Béatrice a mal vécu la deuxième étape de sa naissance. Cette interprétation est fondée sur l'un des grands apports de Stan Grof à la psy : la théorie des matrices périnatales fondamentales (MPF). D'après lui, l'enfant, à la naissance, expérimente, en quatre étapes, un ensemble de sensations physiques et émotionnelles qui laisseront des empreintes profondes dans sa psyché. « Ces phases jouent un rôle important à l'âge adulte et peuvent influencer le comportement, explique la psychothérapeute Bernadette Blin. La respiration holotropique permet de revivre ces moments et de remonter à l'origine du problème. »

Voici, en résumé, ces quatre étapes :

**MPF I.** Encore installé dans la matrice, l'enfant est en état fusionnel avec sa mère. Cette situation idéale peut pourtant être ternie par divers traumatismes (stress de la mère, compression physique, manque de nourriture, etc.). Les personnes qui ont mal vécu cette période peuvent être autodestructrices et avoir des problèmes relationnels importants.

**MPF II.** Les contractions violentes, qui interrompent la circulation sanguine et contractent la tête de l'enfant, transforment l'univers sécurisant en enfer ! Les personnes marquées par cette étape chercheront les plaisirs fusionnels pour retrouver l'état de la matrice I.

**MPF III.** C'est le moment de la progression dans le canal de sortie. L'enfant est soumis à des compressions considérables. La prédominance de cette phase chez une personne peut entraîner la recherche des vécus forts pour se sentir bien.

**MPF IV.** C'est l'étape de la libération, le nouveau-né devient individu. Si l'enfant est accueilli avec amour et si les étapes précédentes se sont bien déroulées, cette phase ne pose aucun problème. Mais elle peut engendrer des pathologies en cas de rejet de l'enfant par ses parents.

## Grof : le père du transpersonnel

Dans les années 60, sous l'impulsion d'[Abraham Maslow](#), grand nom de la psy américaine, un groupe de professionnels fonde la psychologie humaniste. Le but : ouvrir

le modèle classique et rationaliste de la psyché en reconnaissant les états modifiés de conscience, y compris les expériences mystiques, comme des phénomènes normaux. Stanislav Grof, jeune psychiatre tchèque, se joint alors à Maslow. Il a travaillé en hôpital avec des patients atteints de maladies graves ou de problèmes psychiatriques importants. Il a observé que les états modifiés de conscience auraient un réel potentiel curatif. Ce travail lui a permis d'élaborer un nouveau modèle de la psyché – une cartographie de tous les phénomènes de l'esprit. Avec Maslow, il fonde la psychologie transpersonnelle en intégrant tous les phénomènes de l'esprit et expériences humaines, même les plus rares (phénomènes parapsychologiques, expériences de vies antérieures ou d'extase, etc.).

Ouvert sur les dimensions spirituelles de l'être humain, le transpersonnel ne rejette aucune école. En 1975, Grof cherche un moyen naturel de provoquer des états modifiés de conscience. En étudiant les rites chamaniques, il découvre que toutes les cultures ont développé des techniques de respiration pour produire des changements de conscience profonds. Il met au point sa méthode en associant travail sur le souffle, musique, et des techniques de libération énergétique comme l'acupression.