

La Respiration primale

Du rythme à la profondeur.



©2016

N° de Copyrightfrance : E4YC1G6

Édition revue et complétée

Le 07 Décembre 2020, à Grenoble

Patrick Sorrel

LA RESPIRATION PRIMALE
DU RYTHME A LA PROFONDEUR

Extrait augmenté du livre
L'Expérience de la Liberté Intérieure

ISBN : 978-2-9557823-1-6

Patrick Sorrel est philothérapeute, après 15 années de « bons et loyaux services » en tant que professeur agrégé de philosophie. En parallèle de ses recherches théoriques, notamment sur les états modifiés de conscience et les expériences paroxystiques, il s'est formé différents types de respiration dont holotropique. Aujourd'hui il forme à la respiration primale, et utilise celle-ci dans ses séances individuelles ou collectives.

Ce livre est le fruit d'une auto-publication, le but étant de s'affranchir le plus possible des réseaux traditionnels d'édition et d'impression. Si vous voulez participer à sa diffusion, ou approfondir votre lecture, retrouvez ses autres ouvrages sur www.patricksorrel.com

Table des matières

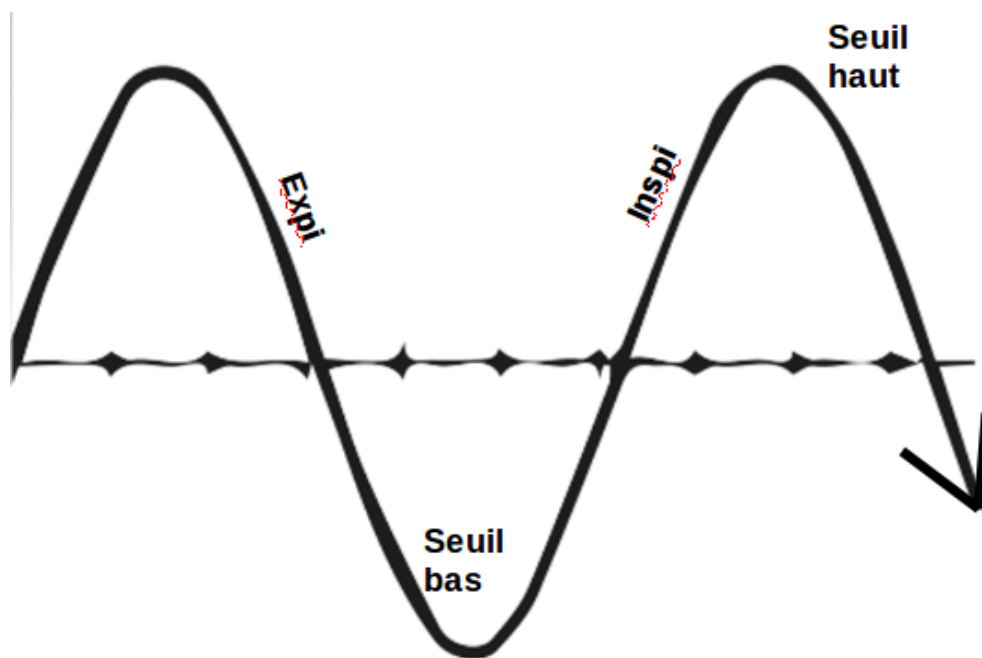
<i>Le cycle de la respiration</i>	6
<i>La respiration primale : en quête de profondeur</i>	10
<i>Un peu d'histoire</i>	12
<i>Comment se déroule une séance de respiration ?</i>	14
<i>Une "cartographie de l'inconscient" ?</i>	16
1) <i>La barrière sensorielle</i>	17
2) <i>Auto-biographie</i>	18
3) <i>Revivre sa naissance</i>	19
<i>Le domaine du transpersonnel</i>	23
<i>Que conclure de tout ceci ?</i>	26

Respirer...

Respirer, c'est se mettre en position d'effectuer un **échange** entre l'intérieur et l'extérieur, entre soi et le monde. Et cet échange ne se fait pas uniquement au niveau moléculaire de l'échange gazeux (oxygène-dioxygène), ni même au niveau biologique des virus et des bactéries potentielles que l'on reçoit et que l'on offre. Cet échange concerne le rapport philosophique et spirituel que chacun entretient avec la Terre qui le soutient d'une part, et avec le Ciel qui l'entoure d'autre part. Enfin, cet échange concerne le rapport que chacun entretient avec le cycle naturel de la Vie, le cycle de l'expansion et de la condensation de l'énergie en soi. Avant de chercher à respirer plus profondément, plus intensément, il me semble qu'il faut comprendre en quoi consiste une respiration équilibrée, du point de vue symbolique mais aussi concret.

Le cycle de la respiration

Pour commencer, il me semble nécessaire de revenir au processus sinusoïdal de la respiration : inspiration/expiration. Dans ce processus cyclique, possédant une amplitude et une fréquence propre à chaque individu, on peut découvrir non pas 2 mais 4 phases, possédant chacune son importance propre :



La phase **d'inspiration**, celle qui est en général la plus conscientisée chez l'homme (bien qu'elle reste bien souvent automatique, contrairement à celle du dauphin, qui doit inspirer consciemment s'il ne veut pas s'asphyxier), correspond à un processus *d'expansion*, dans lequel l'individu s'étend, s'étire, pour aller chercher à l'extérieur l'oxygène dont il a besoin. Il est intéressant de remarquer que seuls les animaux possédant des poumons et un diaphragme ont besoin de pratiquer cette forme d'expansion de la cage thoracique, pour pouvoir aspirer l'air. Les poissons, les insectes, ou plus

encore les plantes, absorbent l'oxygène sans avoir besoin pour cela de *s'étirer*. Chez l'humain, l'inspiration semble correspondre à cette volonté d'élargir les frontières qui séparent le corps propre et son environnement proche. Il s'agit bien, comme Jung le disait déjà, d'une forme **d'inflation**, de gonflement (tel celui du crapaud), de tentative de prendre un peu plus d'espace pour y faire entrer un peu plus de ce qui peuple le milieu ambiant : de l'air.

Mais à travers cet air, qui pourrait sembler vide ou creux au regard ignorant, c'est l'énergie d'inspiration que je cherche à capter. Le concept-même « d'inspiration » suffit à montrer l'objet de cette quête qui me pousse à sortir de moi-même, de mon espace de sécurité et de stabilité, pour me porter vers l'extérieur comme un mendiant, en quête de ce que je ne peux créer par moi-même. En inspirant profondément, j'accepte de me livrer à ce qui me dépasse, j'accepte donc mon **insuffisance** (le contraire de la suffisance du crapaud, dont je reparlerai bientôt) et ma vulnérabilité : ma **finitude**. Et en accueillant en moi ce qui m'est à l'origine étranger – que ce soit uniquement de l'oxygène ou des idées inspirantes et des émotions étrangères – j'accepte de **recevoir** ma nourriture plutôt que de m'autosuffire : j'accepte ma **dépendance**. L'épisode symbolique de la Manne, dans le désert hébraïque de l'Ancien Testament, ne signifie pas autre chose, selon moi.

Suspens...

A cette phase d'inspiration, succède une phase d'apnée haute, une phase de **suspension** de ma respiration, poumons pleins, qui ne dure en général que quelques secondes, mais qui peut durer beaucoup plus longtemps, si je retiens ma respiration. Cet air qui m'emplit et *m'inspire*, je pourrais être tenté de le garder, de le conserver, de m'en emplir à tel point que je n'aurai plus jamais besoin, symboliquement, d'inspirer à nouveau. C'est là l'inflation propre au crapaud de Jung, cette présomption qui est aussi un refus de sa finitude, ce que les grecs appelaient très justement « hybris » : orgueil et démesure. On trouve aussi cette tentative de conserver, pour ne pas avoir à demander à nouveau, dans l'épisode de la Manne, nourriture divine qui bienheureusement se corrompt si un humain tente de la conserver pour sécuriser le lendemain. Cette tentative de thésaurisation, encouragée dans le capitalisme moderne mais propre à la nature-même de la respiration humaine, n'est donc qu'une phase d'un processus vital, qui doit s'achever normalement dans la 3ème phase par **l'abandon** de ce que je ne peux pas retenir. La suspension de la respiration n'est pas en soi négative, bien au contraire : elle correspond à cet état d'énergie haute, propice à l'action, dont j'ai besoin pour m'épanouir. Chez le dauphin, par exemple, l'apnée haute constitue la plus grande partie du processus temporel de respiration, puisqu'il passe la majeure partie de sa vie en apnée, sous l'eau. L'essentiel est d'accepter la finitude de cette 2de phase, le passage à une autre phase, bien différente : l'expiration.



Expirer

L'expiration est naturellement la phase qui succède à la suspension de la respiration en apnée haute. Et contrairement à ce que l'on pourrait imaginer, du fait du caractère apparemment passif et automatique de cette phase, il s'agit bien d'un travail à part entière, d'un travail actif et parfois difficile : le travail de **l'abandon** et de la condensation. Abandonner ce qui ne m'est plus utile, ce qui est superflu ou ce qui est en trop, relâcher l'air que j'étais tenté de comprimer pour m'en emplir, c'est déjà en soi tout un travail pour celui qui voudrait fonctionner en autarcie. Mais accepter de **rendre** à la Terre ce qui ne m'appartient pas originellement, c'est aussi accepter de se dépouiller de ce qui, conservé et parfois chéri en mon sein, pourrait constituer symboliquement (et parfois très concrètement) une sorte de cancer intérieur. Car quand j'inspire et que je reçois mon air de l'extérieur, ce ne sont pas que des idées ou des émotions positives que j'accueille en moi. Le monde étant ce qu'il est actuellement, l'énergie que j'accueille à chaque inspiration contient des éléments antagonistes dont je me passerais bien, si je le pouvais. Les personnes hypersensibles ou perméables à leur environnement, les empathes de toutes sortes, le savent à leur insu, et préfèrent parfois s'isoler plutôt que de souffrir de telles vagues d'énergie déséquilibrée. Or bien souvent, on ne nous a pas appris à **déposer**, relâcher, rendre à la Terre toute cette énergie nocive que l'on peut accumuler. On ne sait pas l'exprimer, ou alors mal : et on blesse. Alors on la garde en soi, cette énergie de tension, et on finit par croire qu'elle nous appartient, qu'elle nous constitue : on **s'identifie** à elle. Apprendre à rendre ce qui ne nous appartient pas, ce à quoi on s'accroche ou ce à quoi on s'identifie : voilà tout le travail de l'expiration. Celui qui rend sa dernière expiration le sait bien, si du moins il lui reste suffisamment de conscience pour effectuer le travail de deuil, d'épluchage de soi, qu'est la mort. Les différents « livres des morts » (égyptien, tibétain, etc.) ne disent pas autre chose, me semble-t-il. Le travail de l'expiration est donc aussi celui d'une condensation, d'une réduction à l'essentiel, d'un abandon de tout ce qui est accessoire, superflu, poids inutile.

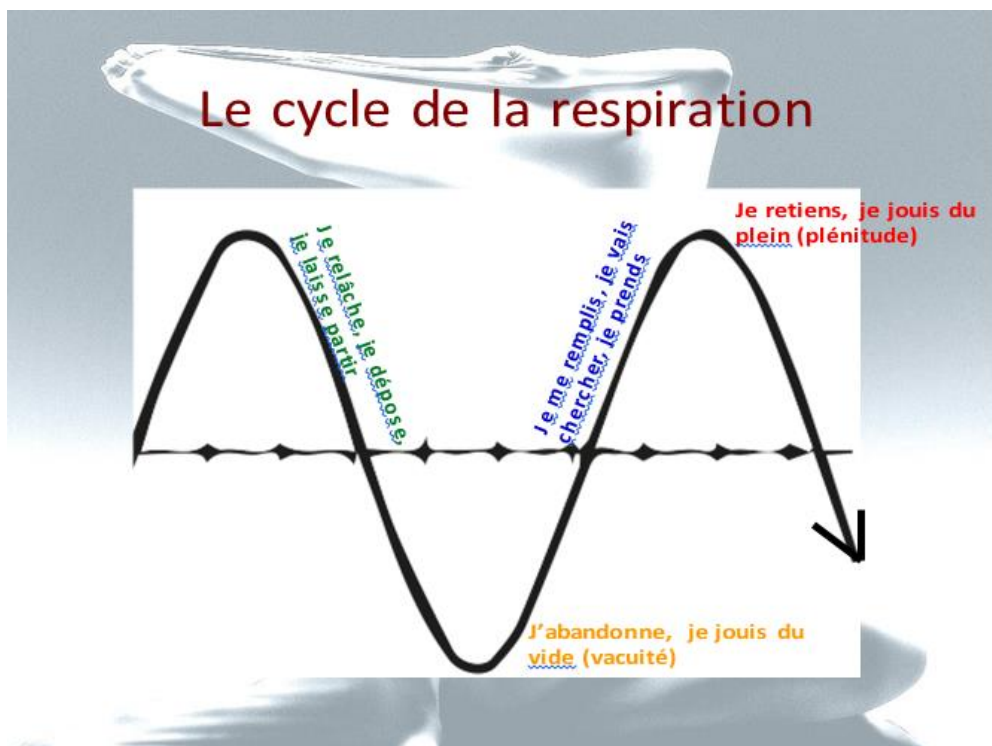
Rest in peace

Et que reste-t-il quand on a accepté de tout lâcher, pour ne pas s'alourdir et s'encombrer de choses inutiles ? Il reste cette 4ème phase de la respiration, cette pause finale avant de recommencer le cycle : le **repos**. « *Rest in peace* », « repose en paix » est-il inscrit sur les tombes. Cela décrit assez fidèlement l'état de celui qui se repose dans la paix de la vacuité qui succède au travail de l'expiration. Souvent, dans notre vie trépidante, nous passons ce moment essentiel sans même le voir : nous inspirons à nouveau, impatients de vivre. Mais parfois, dans la phase hypnagogique qui précède le sommeil, ou alors en méditation profonde, ou encore juste après la phase d'hyperventilation qui débute une séance de respiration primale : nous restons avec **délectation** dans cet état-frontière d'apnée basse, poumons vides. Vides de désir et d'élan de vie, vides de tensions et d'intentions : en

repos. Personnellement, profiter quelques instants de cette vacuité est un des plus grands bonheurs dont j'ai pu jouir en cette vie.



Bien sûr, l'apnée basse ne peut durer une éternité, comme pourrait pourtant le promettre un hypothétique « Nirvana » (étymologiquement, « extinction ultime » dans la religion hindouiste, une fois débarrassés de nos « karmas » et du cycle du « samsara », le cycle des renaissances). Vouloir rester en repos, ne plus se relever, ne plus inspirer, cela est pour moi symptomatique d'une **dépression** - certes nécessaire quand on a accumulé trop de pression liée à la durée de notre apnée haute (c'est-à-dire de notre hyper-activité) - et pourtant excessive et potentiellement dangereuse, comme tout déséquilibre. L'apnée du sommeil, cette pathologie qui touche de nombreuses personnes pendant la nuit, est là pour nous rappeler l'**asphyxie** qui menace celui qui peine à retrouver son élan de vie, sa « libido », son désir d'inspirer à nouveau. Vouloir rester vide, comme vouloir rester plein, cela est un idéal qui peut facilement se transformer en une morbide illusion. Heureusement, le plus souvent c'est le mouvement de la vie qui reprend le dessus chez l'humain, incapable comme le dauphin de s'empêcher volontairement d'inspirer. Peut-être faut-il y voir un enseignement sur le niveau de maturité d'un être aquatique à qui est donné la pleine responsabilité de son cycle respiratoire, contrairement à l'adolescent humain qui lutte parfois contre son fonctionnement naturel. Mais ceci n'est qu'une hypothèse...



Un cycle qui ressemble fort à une roue à 4 temps...

Inspiration, suspension, expiration, repos. 4 phases qui peuvent se retrouver à différents niveaux dans nos cycles naturels, qu'ils soient solaires (les saisons), lunaires (les « règles » féminines) ou tout simplement quotidiens. Inspiration : c'est le bourgeonnement du printemps, de la lune ascendante, du début d'un nouveau cycle pour la femme, d'une activité inspirante qui germe dans mon cerveau, etc. Suspension : c'est l'effervescence de l'été, la chaleur sensuelle de la pleine lune, l'ovulation féminine, l'hyper excitation sensorielle et nerveuse. Expiration : c'est le relâchement de l'automne, des feuilles qui commencent à tomber au sol, c'est la lune descendante, le moment de revenir en soi et de faire le bilan. Enfin vient, normalement, le repos de l'hiver, le froid qui pousse à l'intériorité, la nouvelle lune qui pousse à l'introspection, enfin le vide qui succède à l'expulsion des sangs obsolètes.

4 phases, 4 énergies, qui peuvent encore être liées au 4 éléments, aux 4 directions, aux 4 humeurs d'Hippocrate, dans une sorte de « roue médecine » que les indiens d'Amérique considèrent comme la structure du monde. Avant de chercher à respirer plus intensément, je vous conseille de mettre en pratique cette roue médecine dans votre propre vie. Chacun à votre rythme. On ne respire jamais au-delà de sa capacité, à l'instant t. Même si cette capacité à inspirer, expirer, suspendre et relâcher peut évoluer du simple au double...



La respiration primale : en quête de profondeur...

Avant d'entrer dans l'analyse d'une séance de respiration primale, il me semble nécessaire de distinguer deux formes d'intensité : celle quantitative et celle qualitative. Une confusion entre ces deux concepts pourrait faire penser que la respiration primale n'est qu'une forme d'hyperventilation, dont le but est de s'hyperoxygéner, afin d'atteindre un profond état d'excitation. Or à mon avis, c'est

exactement l'inverse que recherche la respiration primale. Ceci est paradoxal et mérite des explications.

En général, quand je cherche à mettre plus d'intensité dans ma vie, c'est de manière quantitative que je conçois cette intensité : je veux boire pour atteindre un état d'excitation, acheter un gros cube pour jouir de l'ivresse de la vitesse, ou faire du cardio pour me sentir vivant, etc. Dans tous ces cas, je cherche à ajouter quelque chose à ma vie, pour la rendre plus trépidante. Pour reprendre l'analyse précédente, je suis en pleine recherche **d'été** : je veux vivre à fond, et suspendre cet instant d'intensité le plus longtemps possible, ou alors le reproduire le plus souvent possible. C'est ce que l'on appelle une **addiction**, car plus je cherche cette intensité, plus je risque de m'y habituer, et donc de ne pas en profiter, ce qui me pousse à augmenter la quantité de produit ou d'activité, pour une sensation toujours moindre. C'est un cercle vicieux.

Au contraire, si je fais du yoga, de la méditation ou toute autre discipline qui me pousse à « enlever des couches », plutôt que d'en rajouter, je suis dans une recherche d'intensité qualitative. Je cherche à épurer mes sensations, pour avoir le loisir de **jouir** pleinement du moindre petit mouvement de ma conscience. Le « carpe diem » épicurien (« jouis de l'instant »), dans ce cas, ne sonne plus comme le fait de remplir sa vie, mais plutôt la vider de tout ce qui est superflu, pour mieux profiter de chaque instant présent : ce qui est exactement ce que prône Epicure, d'ailleurs ! En bref, l'intensité qualitative est dans la finesse du ressenti, alors que l'intensité quantitative est dans l'accumulation de sensations fortes.



Il y a intensité et intensité ...

Intensité quantitative	Intensité qualitative
<ul style="list-style-type: none">• Accumulation : il en faut toujours qui est inutile• Addiction : accoutumance à grossier au subtil• Binarité : c'est tout ou rien, noir teintes, d'expériences	<ul style="list-style-type: none">• Simplification : on enlève tout ce plus• Affinage de la perception : du l'intensité• Multicoloration : infinité de ou blanc

→ Intensité quantitative et qualitative vont dans 2 sens contraires

→ La respiration profonde n'est pas intéressée par la quantité d'air inspirée, mais par sa qualité !

www.patrickSORREL.com

Très paradoxalement, en respiration primale, on va chercher la finesse du ressenti et l'épuration du superflu ; et pourtant on va pour cela utiliser l'hyperventilation, c'est-à-dire une respiration paroxystique en termes d'amplitude et de rythme. Pourquoi cela ? Pour le comprendre, on peut faire un lien avec la privation sensorielle, par exemple provoquée par le caisson d'isolation sensorielle. Ce caisson, inventé par John Lilly (*cf mon roman paru en 2021*) me coupe de toutes les sensations qui

habituellement viennent emplir le champ de ma conscience : il fait noir, aucun bruit, une eau à température du corps et chargée en sel, le corps qui flotte en apesanteur, sans rien toucher... Savez-vous ce qu'il se passe très rapidement, quand on enlève toute sensation ? Et bien celles qui se cachent à l'intérieur de moi (elles peuvent faire partie de mon histoire, ou autre, comme nous le verrons bientôt) sont enfin écoutées, entendues : elles font la fête. Et ce n'est pas très agréable, loin de là : je suis dans un état psycho-émotionnel de débordement. Tout sort, et je ne peux rien gérer. Ce n'est pas très addictif, car je fais tout pour éviter ce débordement interne habituellement : je me contrôle. Mais là je ne peux plus. Il ne me reste plus que deux possibilités : résister de toutes mes forces à ce qui se présente à moi ; ou bien accueillir, en entier, toutes ces sensations internes.

En respiration primale, c'est exactement la même chose : l'hyperventilation va très vite me mettre dans un état de perte de contrôle, de débordement, voire de bouleversement. Soit je résiste, et cela va me faire mal (tétanies, angoisses, etc.), soit j'accueille ce qui se présente, et j'accède vraiment avec finesse à ma propre intériorité : les sensations les plus archaïques, les plus primitives (en grec « arché » signifie le principe, ce qui vient en premier).

C'est pour cela que je parle de **respiration primale**.

Un peu d'histoire...

Qui est l'inventeur de la respiration holotropique, dont je me suis inspiré pour établir mon protocole de respiration primale ? Stanislav Grof est un psychiatre tchèque d'obédience freudienne (bien qu'il avoue s'être franchement éloigné des théories freudiennes à la suite de ses propres découvertes). Dans l'hôpital psychiatrique de Prague, Grof constate avec déception que la cure psychanalytique classique ne procure que très peu de résultats probants sur les malades atteints de

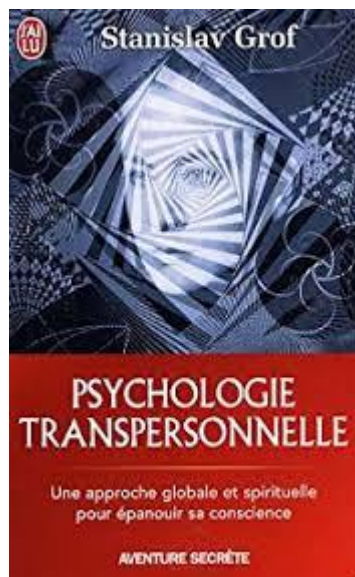


troubles psychotiques, comme la schizophrénie, la paranoïa, etc. Freud lui-même l'aura avoué quelques années plus tôt : la psychanalyse – comme la philosophie d'ailleurs – ne peut fonctionner que sur un esprit capable encore d'une certaine réflexivité sur ses troubles ; capable aussi de suivre et de mener un raisonnement logique et cohérent. Dans la névrose, la conscience est certes bousculée

par l'émergence fréquente de contenus psychiques intempestifs, mais elle garde une certaine lucidité sur son rapport aux contenus qui l'envahissent, telles les images obsessionnelles ou les pulsions compulsives. Mais dans la psychose, l'invasion est telle que la conscience se trouve comme submergée, incapable d'organiser une défense efficace. Le dialogue et l'interprétation psychanalytiques n'ont donc que peu d'effet sur le patient.

Grof imagine alors en 1956, avec son équipe, un programme de recherche sur les effets de la thérapie « psycholitique »¹ sur ces malades psychotiques les plus graves. La thérapie psycholitique utilise des doses faibles de LSD (inférieures à 100 microgrammes) sur un nombre variable de séances (allant d'une dizaine à parfois une centaine de séances). Cette approche sur la durée ressemble beaucoup à une psychanalyse classique, qui s'étend souvent sur des années, mais en utilisant le bénéfice de l'état modifié de conscience. L'idée est simple, bien qu'absolument inédite : il s'agit de bousculer la conscience du patient et de provoquer en lui des expériences corporelles qui impacteront son être bien plus profondément qu'un dialogue rationnel, incapable d'atteindre la profondeur de sa maladie psychique. Bien entendu, tous les médecins qui font partie de ce programme de recherche doivent entreprendre sur eux-mêmes une série de séances LSD, afin de comprendre de l'intérieur le processus psycholitique, et ainsi ne pas être démunis face aux réactions des patients, durant le traitement ? Ceci afin de pouvoir les guider efficacement.

Mais en 1967, Grof sera amené à interrompre ses recherches à Prague, puisqu'il sera appelé à rejoindre un programme scientifique à Baltimore, dans le Maryland (aux États-Unis), testant cette fois-ci les effets du LSD sur la diminution de la souffrance physique et l'acceptation de la mort chez des malades en phase terminale de cancer. Contrairement aux patients psychotiques de Prague, toutes les personnes faisant partie de ce programme de recherche sont volontaires : elles ont accepté de prendre la substance entéogène, après avoir été dûment informées, et avoir subi plusieurs entretiens poussés. Grof va alors nommer d'abord pour les distinguer de la Prague, ensuite parce que la longue durée avec des doses faibles (une séance, parfois deux) et des doses plus fortes (de 200 à 400 microgrammes) provoquant en générale d'expériences profondes, de type ces recherches donneront lieu à *psychologie transpersonnelle*⁴, paradigme scientifique impliqué données empiriques » de la



ces recherches « psychédéliques », thérapie psycholitique menée à très courte ou exceptionnellement trois) avec 400 microgrammes de LSD), l'apparition beaucoup plus rapide psychédéliques². L'ensemble de diverses publications³, dont *La rencontre de l'homme avec la mort*, ouvrage de référence sur le nouveau par ce que Grof appelle « les recherches LSD.

¹Le terme « psycholitique » a été repris par Grof au docteur Ronald Sandison, un thérapeute de l'école jungienne. Il désigne la capacité du LSD (entre autres substances actives) à faire émerger et à libérer des conflits et des tensions inconscientes (du grec « psyche », esprit ; et « lysis », dissoudre).

²Du grec « psuché » (âme) et « déloô » (rendre visible). Le concept désigne la capacité propre à une substance naturelle ou chimique, de révéler un contenu psychique latent. C'est A. Huxley et son correspondant le docteur Osmond, qui ont les premiers utilisé ce terme à propos de la mescaline, dans les années 60.

³Dont *La rencontre de l'homme avec la mort*, ouvrage dont nous reparlerons au tome IV, ou encore *Royaumes de l'inconscient humain*.

⁴S. Grof, *Psychologie transpersonnelle*, 1969

Le problème, c'est que la recherche psychédélique est brusquement stoppée dans les années 75, lorsque l'usage (y compris thérapeutique) et la synthèse du LSD sont interdits aux Etats-Unis, suite notamment aux abus considérables qui ont suivi la révélation au grand public des expériences psychédéliques. C'est alors que Grof va inventer une technique entièrement inédite, et pourtant reposant sur une très longue tradition chamanique : la respiration holotropique (du grec « holos » : la totalité, et « tropos » : le lieu : c'est une respiration qui peut nous emmener en tout lieu !).

Combinant une hyperventilation volontaire et une ambiance propice à l'intériorisation (séances en groupes, position allongée, concentration sur le visuel intérieur en fermant les yeux, et diffusion d'une musique rythmique très spécifique aux différentes phases de l'expérience), la respiration holotropique produit selon Grof l'ensemble du spectre psychique que permettent aussi les psychédéliques, mais ne nécessite pourtant aucune substance chimique exogène. Et contrairement aux techniques hypnotiques qui utilisent la suggestion pour modifier l'état de conscience de l'individu, la respiration holotropique est un processus purement intérieur, ne provenant d'aucune autre influence extérieure que la musique et l'effet de groupe (réduit, dans ce cas, à l'influence que représente sur un individu, allongé les yeux fermés, la présence dans la même salle d'autres individus allongés les yeux fermés, vivant le même processus d'intériorisation que lui). Cette technique montre à elle seule qu'il est possible de produire des états élargis de conscience de diverses manières, sans avoir recours à ce que bien souvent on nomme « hallucinogènes ». Revenons maintenant dans le détail de ce que peut vivre une personne durant le processus de la respiration primale.

Comment se déroule une séance de respiration primale ?

Depuis que Grof a monté son programme de formation à la respiration holotropique, le « Grof transpersonal training », de nombreux praticiens ont débuté leur activité en France, chacun adaptant le modèle originel selon ses propres aspirations. Des techniques proches ou très proches (le nom seulement changeant parfois), comme la « respiration sacrée » ou la respiration « holosacrée », ont aussi vu le jour un peu partout dans le monde occidental.

Cependant, la technique initiée par Grof reste très encadrée, tant au niveau du timing que du choix des musiques. La durée du processus atteint en général 4h, durant lesquelles les participants auront l'occasion de traverser 4 phases d'une heure chacune, en moyenne. Je me relie à cette méthodologie.

Chercher son ancrage

La première phase est une amorce à la modification de l'état de conscience. Elle est composée d'une musique très rythmique, tribale, à l'énergie terre affirmée. Les percussions sont prédominantes, le rythme est profond et grave, plutôt que léger et rapide. L'idée est d'amener la personne à descendre le plus profondément possible dans son corps, et à retrouver sa propre énergie en utilisant des vibrations de basse fréquence. Au tout début de cette phase, une fois que chaque respirant s'est allongé sur son matelas personnel (espace de sécurité inviolable), les yeux bandés, l'hyperventilation est mise en place pour provoquer une transe qui se prolongera, sans l'aide de la respiration, durant tout le

processus. Ce travail d'hyperventilation ne dépasse pas, en général, 5 à 10 min, si la personne s'engage pleinement et de tout son être dans le processus. Elle est encouragée à cela par la personne qui l'accompagnera durant tout le processus (chaque respirant est en duo avec une autre personne qui la veille tout au long du processus, avant d'inverser les rôles pour la respiration suivante).

Entrer en résonance

Au bout d'une heure en moyenne, la musique change et devient beaucoup plus émotionnelle. En général, Grof utilise des musiques très épiques, largement répandues dans les films d'aventure ou de guerre. Le ressenti subjectif est alors souvent de l'ordre d'une urgence, d'un danger imminent, d'une situation difficile à affronter. Il s'agit d'aller au combat, symboliquement (nous verrons plus loin ce que peut représenter ce combat gigantesque...). Les musiques peuvent aussi être chargées d'émotion de colère, de tristesse ou de peur. La seconde phase est en général l'occasion d'une décharge émotionnelle intense, c'est de loin l'étape la plus agitée de tout le processus. Elle ressemble pour moi, bien qu'incomparablement plus longue et désordonnée du fait de la profondeur de la transe, à la 2^{de} phase de la médiation dynamique d'Osho, visant à la libération des émotions. Je me souviens encore de ma première séance de respiration primale, et surtout de l'instant où je me suis imaginé, tout à coup, être réellement au beau milieu d'un hôpital psychiatrique.



C'était tout simplement révoltant pour moi. J'ai pu penser, à cet endroit, que certains ne reviendraient peut-être pas du voyage. En réalité, tous avaient vécu les choses de manière très personnelle, et ce que j'avais pu prendre pour une détresse ou une souffrance primale était ensuite relaté comme un instant profondément libérateur par celui qui l'avait vécu...

S'élever vers les cimes...

La troisième heure change considérablement par rapport aux deux précédentes. Il s'agit souvent d'une musique beaucoup plus tendre et douce, céleste, invitant à élever la fréquence de nos propres vibrations. Les émotions deviennent plus légères, mais tout aussi intenses. J'ai parfois été envahi d'une joie et d'une félicité telles que je pouvais comprendre, dans mon corps, ce que les grecs nommaient « enthousiasme » : cet élan qui nous amène à l'euphorie, par l'amour profond de ce qui est, de ce qui nous dépasse. J'ai pu retrouver ces émotions, bien que moins puissantes peut-être, dans la 5^{ème} phase de la méditation dynamique d'Osho ou, de manière plus aléatoire mais tout aussi

profonde, dans des cérémonies avec les plantes maîtresses. Ce qu'il me reste de cette 3ème étape, c'est le bonheur de pleurer de joie, de reconnaissance, de gratitude, d'Amour.

Revenir dans son corps.

Enfin, la dernière heure est consacrée à revenir doucement, avec une extrême délicatesse, au niveau de conscience « standard » (pour ne pas employer le terme galvaudé de « normal »). Les musiques ont ce mélange de douceur et de densité qui aide le corps à peser à nouveau, à retrouver sa propre densité, à revenir au niveau vibratoire de la matière. Le « réveil » est plus ou moins lent selon les personnes, et il n'est pas rare d'en voir pour lesquelles le processus n'est pas fini. Elles sont alors accompagnées à retourner dans cet espace où tout est possible (littéralement, il s'agit de l'espace « holo-tropique » !), pour aller chercher ce qu'elles ont encore à contacter pendant cette séance. Il m'est arrivé personnellement d'être dans ce cas de figure, et de retourner chercher une « info » alors que je pensais le processus terminé. L'un des accompagnants, devinant peut-être mon état, m'avait doucement dit : « tu peux y retourner si tu veux » ! Et j'avais alors vécu une expérience d'une profondeur que je ne pouvais pas soupçonner. Une rencontre qui est encore vivante à chaque fois que j'y pense. J'étais réellement bouleversé, dans un état de vulnérabilité mêlé à une reconnaissance infinie, et ce durant de longues heures...



Une "cartographie de l'inconscient" ?

Ce qui m'est apparu progressivement en apprenant à « respirer », c'est que tout ce que l'on vit dans ce processus possède un sens et une fonction qui, s'ils ne sont pas toujours perçus (et peu importe !), n'en sont pas moins présents. Grof lui-même avouait que tout se passe comme si durant le processus une « sorte de radar sondait le système et détectait les contenus possédant la charge émotionnelle la plus forte ». Il existe donc une infinie variété d'expériences intérieures durant une séance, mais si on fait abstraction des variables extérieures qui peuvent parasiter l'exploration intérieure (et même ces variables, les bruits externes ou les rencontres plus ou moins heureuses avec d'autres respirants, peuvent faire partie du processus que l'on a à vivre !), on obtient une variété plus limitée d'expériences, qui peuvent se ranger en quatre catégories. Grof les appelle parfois des « domaines », ou en encore des « niveaux » ou des « secteurs » qui possèdent chacun des caractéristiques spécifiques : la « **barrière sensorielle** », le domaine « **biographique** », le domaine « **périnatal** » et le domaine « **transpersonnel** ».

Ces catégories apparaissent parfois comme des « niveaux » d'approfondissement de l'exploration de l'inconscient, allant du niveau le plus superficiel (la perception souvent visuelle de motifs esthétiques) au niveau le plus profond, celui qui dépasse l'identité personnelle, pour donner des contenus « trans-personnels », en passant par le souvenir d'événements personnels (niveau biographique) et par la reviviscence, souvent très précise, des différentes phases de la naissance (niveau périnatal). Mais Grof précise lui-même qu'il n'y a pas de hiérarchie dans ces secteurs visités, et qu'il n'y a pas d'ordre de passage prioritaire (allant du plus superficiel au plus profond, dans une sorte de chronologie initiatique) : ces différentes expériences apparaissent toujours comme étant nécessaires au sujet à un moment de son existence, ce dont on s'aperçoit facilement par les effets thérapeutiques qu'elles ont sur lui, sur le court ou le long terme. Toutefois, il faut remarquer que ces expériences ne sont pas toujours agréables pour la personne qui les vit, notamment lorsqu'un matériau pénible, lié à un ou plusieurs traumatismes passés, réapparaît dans le champ de la conscience. Dans ce cas, la séance peut même être des plus terrifiantes, et cela indépendamment de la capacité de lâcher prise de la personne.

1) La barrière sensorielle



Quels sont donc les contenus et les dynamiques de l'inconscient, qui se révèlent à la conscience lors des phases de transe psychique ? En premier lieu, le niveau de la « barrière sensorielle » est d'après Grof le niveau le plus récurrent (à tout stade de l'expérience, et quel que soit le nombre d'expériences antérieures) : il peut s'agir d'impressions visuelles (formes géométriques, architectures virtuelles complexes, parfois même des paysages d'une grande beauté), auditives (tintements de cloches, bourdonnements diffus, musiques « célestes » ou autres⁵). Mais dans tous les cas, il s'agit, aux yeux de Grof, du niveau inconscient le plus superficiel, d'un point de vue thérapeutique : il ne semble pas provoquer un ré-équilibre psychique ou s'accompagner d'une évolution significative, du point de vue des valeurs ou des attitudes du patient face à sa problématique. C'est pourquoi Grof l'envisage comme une « barrière » qu'il faut dépasser pour pouvoir atteindre d'autres niveaux de conscience modifiée. Le caractère esthétique et souvent intrigant de ces perceptions internes pourrait en effet pousser le sujet à réduire l'inconscient à un simple dynamisme créateur de sensations, visuelles ou

⁵Il peut s'agir de « modèles kaléidoscopiques dynamiques, de configurations évoquant des mandalas, des arabesques, des nefs de cathédrales gothiques, des plafonds de mosquées et des motifs évoquant de merveilleuses enluminures médiévales ou des tapis orientaux. » S. Grof, *Psychologie transpersonnelle*, p. 79 de l'édition du roche

auditives, agréables et imaginatives, ce que la littérature psychédélique a parfois contribué parfois à entériner ; et ce qui semble avoir marqué les imaginaires, dès que l'on parle de quête de vision en état de transe. Mais, plus nuisible encore, il est très facile de choisir de se réfugier dans ce niveau, somme toute agréable et peu contraignant, pour ne pas affronter des niveaux plus profonds et forcément plus éprouvants de l'inconscient personnel.

2) Auto-biographie...

En effet, à la différence du domaine sensoriel, le domaine biographique s'accompagne souvent de sensations douloureuses et de manifestations physiques plus intenses : on peut revivre, non d'un point de vue seulement symbolique ou fictionnel, mais dans une véritable *régression* historique, la série d'événements biographiques qui se présentent à nous. Parfois je suis la victime, parfois l'acteur, parfois je suis les deux côtés, indissociablement, de l'action. Mais dans la plupart des cas ce sont des événements traumatisants qui sont revécus, ce qui explique que les individus ayant eu une enfance ou une vie plutôt calme vivent peu de séquences biographiques. Ce domaine de l'inconscient est celui qui a été le mieux compris par la psychanalyse classique – aux dires de Grof – et c'est ce qui explique l'orientation négative que cette science a donné à l'inconscient en général, généralisant à l'ensemble de l'inconscient ce qui n'en est qu'une manifestation parcellaire⁶. Et en effet les souvenirs qui sont revécus, à ce niveau de la transe, représentent une charge émotionnelle négative forte, puisqu'il s'agit majoritairement de traumatismes refoulés ou de conflits psychiques irrésolus, à un moment où le sujet n'avait pas la force psychique suffisante pour lutter contre le caractère potentiellement destructeur de l'événement⁷. Revivre l'événement et l'affronter, avec les armes psychologiques dont dispose maintenant l'individu, permet de le dénouer d'une manière plus satisfaisante et plus efficace. C'est alors que l'on se rend compte que l'on dispose de qualités suffisantes pour résoudre le problème irrésolu, ou encore que l'on avait pris la responsabilité à l'époque d'un complexe psychique qui ne nous appartenait pas, mais qui n'était qu'une projection des problématiques propres à un parent. Et ceci peut suffire pour me libérer du fardeau d'un événement parasite, contaminant l'énergie psychique donc j'ai pourtant besoin pour m'orienter de manière équilibrée dans l'existence.

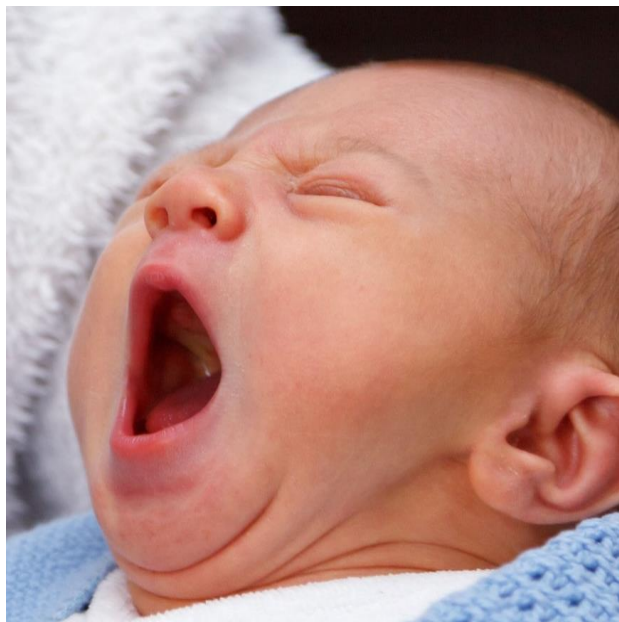
3) Revivre sa naissance.

Une question toute simple se pose alors : jusqu'où peuvent remonter les souvenirs traumatisants qui ressortent durant la séance de respiration primale ? Y a-t-il une limite biologique ou psychique à

⁶Et ceci apparaît plutôt normal quand on sait, avec Jung, que « les contenus de l'inconscient que l'analyse libère et qui passent dans le conscient sont, en règle générale, tout d'abord des contenus désagréables, qui comme tels ont été refoulés : souvenirs, désirs, tendances, projets, etc. [Ce n'est qu'ensuite] que l'inconscient nous donne aussi une chance, par ses communications et par les allusions imagées qu'il nous offre : il est aussi capable de nous communiquer ce qu'en toute logique, nous ne pouvons savoir. Pensons aux phénomènes de synchronicité, aux rêves prémonitoires et aux pressentiments ! » (Carl Gustav Jung, *Dialectique du moi et de l'inconscient*)

⁷A ce titre, il faut d'ailleurs remarquer que l'incidence subjective de l'événement a plus de poids que l'événement objectif lui-même : un patient peut souffrir d'angoisses et d'insécurité parce qu'il a été battu et enfermé par ses parents dans une cave pendant son enfance, ou encore parce qu'il a été traumatisé, bébé, par le sentiment d'impuissance et de dégoût quand, laissé seul sans surveillance dans un pré lors des moissons, une vache est venue lui lécher le visage (*Royaumes de l'inconscient*, p. 79 de l'édition du rocher)

la remémoration ? Ce qu'a abondamment montré Grof à partir de toutes les expériences qu'il a faites et menées, et ce que confirme chaque nouveau stage de respiration primale, c'est que la mémoire traumatique remonte bien souvent à la naissance-même de l'individu : c'est ce que Grof appelle le domaine « périnatal » (troisième « niveau »). La naissance concentre en effet, à elle seule, un ensemble impressionnant de douleurs physiques, de sentiments d'angoisse voire de désespoir, de situations périlleuses pour l'intégrité du corps, et d'épreuves à affronter. On pourrait objecter ici qu'il ne faut pas imputer au nouveau-né, à peine formé, les sentiments et les émotions d'un adulte constitué : il est très probable que la situation soit à peine vécue consciemment par le nouveau-né, *a fortiori* pour le fœtus. Cette objection serait largement plausible, si les séances de respiration ne montraient pas des séquences entières de reviviscence de l'événement « naissance », d'une manière fort détaillée, s'accompagnant d'éléments physiologiques (cordon ombilical enroulé autour du cou, présentation par le siège, utilisation de forceps, etc.) que l'individu lui-même ignorait, du moins dans sa mémoire consciente.



Les scènes vécues dans le domaine périnatal sont souvent d'une intensité émotionnelle impressionnante, s'accompagnant aussi bien d'éléments dramaturgiques (sentiments d'écrasement, de lutte pour la vie, agressions et tortures divers, etc.) que de symptômes physiques marqués (étouffement, suffocation, vomissements, cris bestiaux et défécation) qui permettent de juger de l'intensité de la charge émotionnelle et de la lutte pour la survie, qui se jouent à la naissance.

Malgré la diversité des situations revécues, Grof a quand même réussi à distinguer quatre « étapes » (dont les frontières temporelles ne sont pas clairement distinguées, mais dont les orientations psychologiques sont assez spécifiques) qui schématisent les diverses situations par lesquelles peuvent passer les patients qui traversent une séquence périnatale. Grof a appelé ces phases : « matrices périnatales fondamentales »⁸ (MPF). Il est intéressant de détailler ces matrices, car chacun des éléments les composant peut être vécu comme une scène autonome, sans aucun rapport significatif conscient avec la naissance de la personne, selon ses dires...

⁸S. Grof, *Psychologie transpersonnelle*, p. 89 de l'édition du roche

Sentiment océanique...

La MPF I est la phase pendant laquelle le fœtus vit encore en symbiose avec sa mère, à l'abri dans un milieu aquatique dans lequel il est protégé de maintes agressions du monde extérieur. La MPF I est donc une séquence qui s'accompagne en général de sentiments et d'émotions très positifs (unité symbiotique, satisfaction des besoins, etc.). La reviviscence de cette phase peut donc occasionner toute une gamme d'impressions océaniques agréables (sentiment d'être un organisme marin, vivant dans un milieu aqueux dans lequel les contraintes terrestres comme la gravité n'existent pas), de visions de divers scènes mythologiques paradisiaques (l'Eden, le paradis perdu, etc.) ou encore d'intenses expériences « mystiques » d'union avec toute chose ou de conscience cosmique et



universelle. Toutefois, si la grossesse a été troublée par des événements biologiques ou environnementaux traumatisants (comme par exemple un accident, une tentative d'avortement, des disputes répétées ou un empoisonnement alimentaire, etc.), alors la personne pourra plutôt vivre des scènes de périls aquatiques (contaminations, pollution, noyade, monstres sous-marins, etc.) ou encore des scènes mythologiques de démons s'immiscant dans l'environnement paisible, etc. En réalité, nulle grossesse ne se déroule sans aucun problème : les scènes renvoyant à la MPF I sont donc souvent ambiguës et duelles. Le sujet peut revivre des instants mystiques intenses, s'accompagnant de l'impression d'être hors du temps, dans un éternel présent, suivis immédiatement « d'attaques toxiques » dangereuses ou de périls gigantesques ; avant de vivre à nouveau des sentiments océaniques. Il faut remarquer, enfin, que dans les derniers instants de la grossesse, le confort du fœtus diminue grandement, par manque de place, et surtout sous l'effet des contractions utérines qui deviennent de plus en plus fréquentes, et qui annoncent le début imminent de la deuxième phase.

Le « sans -issue ».

La MPF II est caractérisée, selon Grof, par la situation que vit le fœtus au début du travail de la mère, c'est-à-dire lorsque les contractions deviennent régulières et oppressantes pour le fœtus, alors que le col de l'utérus n'est pas suffisamment ouvert pour permettre le passage du fœtus. Cette situation représente donc un stress immense pour l'organisme, qui ressent des pressions de toute part, un sentiment d'écrasement, d'oppression et de compression, sans pouvoir trouver une issue au sort qu'il est en train de subir. L'aspect temporel objectif de cette phase (plus ou moins longue selon les cas) ne compte plus pour le fœtus, qui peut avoir l'impression d'être dans une situation désespérée, le temps ayant considérablement ralenti ou s'étant même arrêté, ce qui lui donne un sentiment de « sans fin », ou encore d'éternité infernale. Du point de vue symbolique, l'individu qui revit cette MPF peut se sentir littéralement en Enfer, agressé de toutes parts, sans avoir la possibilité de réagir ou de se sortir de cette situation. Cela peut aussi se traduire par un emprisonnement forcé dans un institut horrifiant,

une prison, un asile d'aliénés, un camp de concentration, etc. Ou encore dans le ventre d'un monstre terrifiant, au centre d'un cyclone ou d'un tourbillon cosmique... Il est intéressant de remarquer que le sentiment global d'angoisse fondamentale et atemporelle, caractérisant cette expérience infernale, se situe aux antipodes du sentiment atemporel mystique, durant lequel le temps s'est pourtant aussi arrêté pour le sujet. Ces deux expériences, l'enfer et le paradis, ressemblent fort à ce qu'Huxley appela « le ciel et l'enfer »⁹ pour désigner les deux pôles extrêmes des expériences psychédéliques qu'il a lui-même vécues.



La lutte pour la vie

La MPF III correspond à ce que nous avons en général tendance à appeler « naissance » : c'est la phase pendant laquelle, le col de l'utérus étant suffisamment ouvert, les contractions vont avoir pour effet de pousser douloureusement le fœtus hors du corps maternel. Les compressions vont donc s'intensifier pour l'organisme, qui va devoir se déformer suffisamment (notamment au niveau de la tête) pour traverser la filière « pelvigénitale » : il ressent alors des décharges électriques (et nerveuses) qui témoignent de la violence du processus et de l'intensité des forces en jeu. La grande différence avec la MPF II, dans laquelle deux forces semblaient lutter en sens inverse dans un antagonisme insoluble, c'est que la situation n'est plus vécue ici comme désespérée. Dans le MPF III, la mère et l'enfant luttent dans le même sens (la sortie du fœtus) et la situation acquiert un caractère dynamique et hautement périlleux. Le fœtus lutte littéralement pour sa survie. C'est pour ainsi dire sa première expérience intime de lutte contre la mort. Il peut ressentir des sensations d'étouffement, d'écrasement, d'agression, et il entre en contact avec diverses matières biologiques, dont il pourra conserver un souvenir étonnamment précis. Au niveau symbolique, cette phase est très variée, suivant le déroulement des événements biologiques, mais la caractéristique centrale est l'impression d'une lutte titanesque contre des éléments déchaînés (naturels, comme le vent, l'eau, le feu, etc. ou mythologiques, comme les différents monstres que peuvent affronter les héros, les titans, les dieux, etc.). Ou encore une guerre sanglante entre des peuples, une épopée dangereuse à la conquête d'un trésor, la traversée du Purgatoire ou le Jugement Dernier, etc. Mais la dimension biologique et l'agression physique peuvent se transformer symboliquement en scènes de torture, en rituels

⁹*Heaven and Hell* est d'ailleurs le titre d'un ouvrage d'A. Huxley dans lequel il tente de distinguer les deux pôles antagonistes de l'expérience psychédélique.

sataniques, démoniaques, sexuels, scatologiques¹⁰, ou même sadomasochistes¹¹ ; à tel point que le sujet a parfois honte de raconter ce qu'il a pu vivre. Ce qui semble constant, c'est que le sujet dit avoir vécu une intensité de souffrance qu'il ne pouvait même pas imaginer, et qui dépasse largement ce qu'il pensait pouvoir supporter de son vivant. Ensuite, l'élément « feu » semble omniprésent dans la MPF III, soit dans des scènes d'explosion volcaniques ou d'orages solaires, soit dans une fusion qui consume toutes les parties du corps et/ou de l'esprit, et qui peut être vécue comme le feu purificateur dont l'individu (s'il lui a survécu) ressortira nettoyé et purifié (ce qui opère en général la transition à la MPF IV). Enfin, la caractéristique commune à ces expériences est le sentiment d'avoir affronté un danger impressionnant et d'en être sorti victorieux (mais non sans peine ou dommage) : cela rappelle la fameuse « initiation » prévue pour les cérémonies de passage dans certaines sociétés, initiation dans laquelle le novice affronte symboliquement – et parfois très concrètement – l'épreuve de la « mort-renaissance ».

Un monde inconnu...

La « re-naissance », justement, est l'aboutissement de cette lutte pour la vie, et c'est aussi la quatrième phase du processus de naissance. Il peut paraître paradoxal de parler de « re-naissance » alors qu'il s'agit ici de la naissance originelle du bébé ? Pourtant, si l'on considère les trois précédentes phases, qui ont marqué l'organisme physiquement et psychiquement, et se sont achevées dans un sentiment de lutte atroce voire de mort inéluctable, on peut imaginer que la libération représente, pour le nouveau-né, non pas le premier épisode, mais *l'épilogue* d'un processus éminemment douloureux et périlleux de lutte contre la mort. La MPF IV combine donc ces deux sentiments contradictoires et paradoxaux : à la fois de sécurité et d'angoisse, de bien-être et d'agression. En effet, cette phase correspond à l'aboutissement d'un changement de milieu qui, s'il s'est fait dans la lutte et la souffrance, représente maintenant à la fois une perte et une découverte. Perte du milieu sécurisant intra-utérin, perte des repères spatio-temporels, aveuglement par des lumières intenses (du moins dans la salle d'opération), agression auditive et certainement olfactive, coupure du cordon ombilical, enfin premières respirations, dans un déploiement pulmonaire qui se fait dans la douleur. Il faut s'imaginer (si l'on peut) ce que cela doit faire pour le nouveau-né de *mourir à ce qu'il a été, pour re-naître à sa nouvelle condition* : toutes les étapes de changements significatifs que nous vivons par la suite n'égalons pas la violence de ce changement initial, que le nouveau-né peut vivre avec un sentiment d'angoisse, qui se caractérise dans les récits par la peur d'une menace imminente, gigantesque (c'est peut-être la première expérience de la peur de la mort ou, plus précisément, de la peur du royaume de l'inconnu). Il s'agit donc bien d'une « re-naissance ». Au niveau spirituel et symbolique, la MPF IV se caractérise donc par des scènes entremêlées d'angoisse et d'apaisement, soit dans une succession

¹⁰Grof explique ce point par le contact fréquent que le nouveau-né a avec des matières fécales ou autres durant le passage de la filière périvaginale: il est en effet assez naturel que les efforts fournis par la mère, et le relâchement de la tension musculaire qui leur succèdent, s'accompagnent de défécation, d'urine, ainsi que d'une quantité abondante de sang intra-utérin.

¹¹Il faut noter pour éclaircir ce point que face à l'intensité de la douleur qu'il subit et à l'énergie physique et psychique qu'il déploie pour surmonter cette épreuve, le sujet la revivant développe très fréquemment des symbolisations hautement sadomasochistes, s'identifiant simultanément aux victimes de tortures d'une cruauté affolante (tels que les perversions sadiques de divers personnages mythiques comme César Borgia, Vlad Tepes de Transylvanie, ou encore Elisabeth Bathory qui adorait se baigner dans le sang des jeunes vierges qu'elle assassinait) et à leur bourreau. D'après Grof (*Royaumes de l'inconscient*, p. 151), beaucoup disent avoir compris une des origines de déviations sadiques ou sexuelles dans l'inconscient humain, ce qui, bien entendu, ne justifie absolument pas de tels actes.

temporelle, soit de manière concomitante. Cela peut être l'expérience de la purification, la reviviscence de la mort d'incarnations passées, ou encore de la mort symbolique de l'ego, dont de nombreuses religions ont fait l'étape ultime. Cela peut être aussi l'expérience de la lumière, parfois froide et aveuglante, parfois chaude et rassurante. Cela peut enfin aller de la simple rencontre jusqu'à l'identification à des entités spirituelles, des esprits ou divers personnages des religions et mythologies¹².



Le domaine du transpersonnel

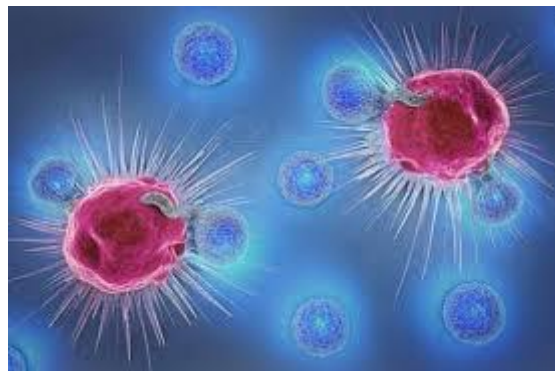
Dans ces 4 étapes liées à la naissance, on a pu remarquer que souvent les événements remémorés sont associés à des scènes symboliques voire mystiques, semblant marqués par la culture originelle de la personne qui les vit. Ces données sont facilement identifiables, pour un spécialiste des religions et des mythologies, par la ressemblance incroyable qu'elles entretiennent avec différents éléments figuratifs des mythes fondateurs de la culture. Mais ce qui est plus étonnant, c'est que bien souvent l'individu n'est absolument pas doté d'une culture religieuse, anthropologique, ou tout simplement d'une conscience de la ressemblance entre ce qu'il décrit et les mythes auxquels ces descriptions renvoient. C'est la raison pour laquelle Grof choisira d'appeler ces expériences « transpersonnelles », en ce qu'elles dépassent l'expérience personnelle (empirique ou culturelle) de l'individu.

Or les expériences transpersonnelles vécues en respiration primale ne se limitent pas à ces éléments proches des mythes religieux : il existe aussi un grand nombre d'expériences dans lesquelles la personne *dépasse son individualité*, et se plonge dans une autre conscience individuelle, humaine, animale, végétale et même parfois cellulaire¹³. Il est clair que les données actuelles de la science, dans son orientation résolument matérialiste (qui, avouons-le, a fait ses preuves au niveau technique depuis quelques décennies), ne permettent pas d'imaginer cette identification empathique autrement que comme une création fictionnelle de l'inconscient, dont la finalité apparaît pour l'instant obscure. Que l'on puisse s'identifier à un autre individu humain, cela paraît logiquement envisageable ; bien que défiant le postulat fondamental du solipsisme de la conscience (chaque conscience, produit psychique

¹²Grof cite, dans le domaine des rencontres qu'il vaudrait mieux éviter : « Moloch, Shiva, Huitzilopochtli, Kali, Coatlicue » ; dans le domaine des rencontres spirituelles : « la Vierge Marie, Isis, Lakshmi, Parvati, Héra ou Cybèle ». Mais le sujet peut aussi vivre une identification à des personnages sacrifiés ou mortifiés, tels que « le Christ, Osiris, Adonis, Dionysos », etc.

¹³Il faut noter pour la précision de l'analyse que parfois le contenu de la séquence se situe entre les deux domaines évoqués : il s'agira par exemple d'une identification, non plus avec un animal mais tous les animaux d'une même espèce ; non plus avec telle personne, mais toutes les personnes d'un groupe culturel, ethnique ou historique. Un sujet peut par exemple s'identifier avec tous les juifs ayant subi l'enfermement dans un camp de concentration, ou encore toutes les mères ayant subies un avortement, etc.

d'un organisme biologique, est une bulle inaccessible aux autres consciences). Mais que l'on puisse s'identifier à un animal comme un poisson, un insecte ou un mollusque – dont le niveau de conscience semble très hypothétique – cela défie toutes les lois de la vraisemblance. Inutile de dire dans ce cas que la plongée consciente dans l'univers d'une cellule, ou encore dans la mémoire cellulaire d'un organisme, défie l'imagination la plus fertile. Pourtant, c'est ce qu'affirment relativement fréquemment des personnes ayant vécu une phase transcendantale : et certains patients en phase terminale de cancer se mettent même en devoir, aux dires de Grof, de stopper par des moyens psychosomatiques improbables le développement de leurs propres cellules cancéreuses, après les avoir localisées de manière très précise (et juste) dans leur organisme interne. Cela mérite à tout le moins un début de réflexion.



Une histoire de limites...

Ce qui est certain, c'est que l'identification à une autre conscience, imaginaire ou réelle, ne laisse jamais indemne l'univers interne du sujet. Celui-ci jugera que cette « expansion de conscience », qui lui a permis de relativiser la perspective unilatérale avec laquelle il aborde autrui (humains ou animaux), l'a amené à une com-préhension et à une acceptation des comportements ou des opinions différentes de la sienne. Et cette compréhension est bien différente de la « tolérance » classique, qui consiste à faire avec ce que l'on ne peut ni rejeter ni vraiment accepter. Un tel bouleversement des croyances et opinions apparaît parfois comme une « libération » vis-à-vis de l'univers clôt et sécurisant dans lequel une conscience peut s'enfermer, pour construire son identité propre. À ce niveau, il apparaît justifié de parler de séquence « transpersonnelle ».

Transgénéalogie...

Enfin, Grof place parmi la catégorie des séquences transpersonnelles toutes les expériences durant lesquelles la conscience biographique de l'individu remonte à une époque temporelle antérieure à sa propre naissance, voire à sa propre existence individuelle. Cette « remontée temporelle » peut être assez générale et collective, l'individu remontant la lignée biologique, généalogique, culturelle, raciale ou ethnique dont il provient : il peut alors prendre conscience que les problématiques qu'il affronte sont l'héritage de sa lignée familiale (la psychanalyse appellera « fantômes » ces constellations familiales qui sont déterminantes de génération en génération¹⁴), de

¹⁴La notion de « fantôme » désigne en psychanalyse ce complexe inconscient dont chaque nouvelle génération hérite de la part des précédentes, et ce jusqu'à ce qu'un membre de la famille parvienne à le dévoiler et le résoudre. « Le

ses ancêtres historiques, ou encore de sa lignée phylogénétique. Mais la « régression » temporelle peut aussi concerner le rapport entre l'existence individuelle présente et son héritage « spirituel » : le sujet se vit alors comme une « âme », qui possède une identité à travers le temps et déborde de toute part le niveau corporel dans lequel elle est « incarnée ». L'âme peut, par exemple, revivre son « incarnation », c'est-à-dire sa plongée dans la matière constituant le corps qu'elle va habiter. Cela peut-être, au contraire, l'expérience de la « désincarnation », c'est-à-dire le moment où la conscience quitte le corps à l'issue d'une incarnation antérieure. Cela peut être enfin l'expérience de la phase transitoire entre deux incarnations (en général riche de rencontres avec des entités spirituelles), ou encore le souvenir d'événements significativement importants advenus dans une précédente incarnation.

Il est important de noter, dans une perspective pragmatique, que la liaison entre la charge émotionnelle de ce qui apparaît comme un « souvenir » et la réalité objective à laquelle ce souvenir renvoie est tout à fait hypothétique. En d'autres termes, rien ne nous permet d'affirmer objectivement que ces expériences subjectives renvoient à des éléments réellement vécus par le sujet dans une précédente incarnation ; même si certains éléments de concordance sont parfois troublants. Ce qui importe par contre, c'est la liaison *significative* que le sujet est capable de faire entre tel ou tel élément d'une incarnation passée ou d'un choix d'incarnation et telle ou telle problématique qu'il rencontre dans *cette* vie. En effet, il apparaît à l'analyse que les séquences d'événements antérieurs à la naissance peuvent trouver une répercussion profonde dans les problématiques de la vie personnelle, amenant même parfois le sujet à affirmer qu'il comprend, à la lueur de ce qu'il dit avoir vécu dans une précédente incarnation, la raison pour laquelle il souffre de telle ou telle problématique dans sa vie.

Que conclure de tout ceci ?

Notre premier souffle a été une inspiration. Notre dernier souffle sera une expiration. Entre ces deux limites, on pourrait envisager la vie comme cette phase d'apnée haute, dans laquelle il faut se battre en permanence, ne rien lâcher, continuer la course folle en avant, jusqu'à rendre le souffle. Et la mort serait le repos lié à l'apnée basse, vide d'énergie, transition entre deux incarnations, en attente d'une nouvelle inspiration.

Cette symbolique me plait bien, mais je ne crois pas qu'il faille considérer la vie incarnée comme une longue apnée haute. Ce que j'ai voulu montrer dans ce livret, c'est que le cycle de la respiration est fractal : on peut retrouver à chaque étage la même roue, les mêmes 4 phases de la sinusoïdale. Se

fantôme transgénérationnel est donc une structure psychique émotionnelle résultant d'un traumatisme. Il semble qu'elle soit « expulsée » par l'ancêtre qui n'a pas pu la métaboliser, la dépasser, la transcender. Certains auteurs parlent de « patate chaude », je préfère évoquer l'image d'une « grenade dégoupillée » : elle peut être transmise de génération en génération sans faire de dégâts visibles jusqu'à ce qu'elle éclate sous la forme de phénomènes pathologiques incompréhensibles » (Bruno Clavier, *Les fantômes familiaux, Psychanalyse transgénérationnelle*, Payot, 2014). Pour résoudre ce genre de problématiques héritées, la méthode des « constellations familiales » est une méthode de thérapie familiale transgénérationnelle fondée sur la mise au jour de l'inconscient familial par le biais de jeux de rôles et de psychodrames qui auraient le pouvoir de résoudre les conflits.

ménager des espaces d'expiration, des espaces de repos est salutaire. Suivre les cycles de la nature peut être salutaire. Le cycle solaire, sur une année ; le cycle lunaire, sur un mois environ... Et puis le cycle quotidien du jour et de la nuit ; enfin le cycle renouvelé en moyenne 15 fois par heure : j'inspire, je suspens, j'expire, je me repose... Tout cela contribue à un rythme, à un équilibre, à une forme de stabilité qui n'est pas de la rigidité, mais plutôt de la fluidité.

Et si je n'arrive pas assez à expirer ? Si je retiens tout en moi ? Si j'ai du mal à retrouver mon souffle, si j'ai l'impression de ne jamais inspirer à fond ? Tout cela est bien trop fréquent, nous faisant penser que nos pathologies respiratoires sont « normales ». **Non !** Dans ce cas, peut-être la respiration primale peut me permettre de retrouver du souffle, ou au contraire de lâcher un peu d'air, un peu de lest. Ce que j'ai voulu montrer ici, c'est qu'en réalité je n'ai pas à faire grand-chose, pour me soigner. Juste me laisser faire, me laisser envahir par ma propre médecine, celle qui sait exactement quoi mettre en place pour me rééquilibrer. La respiration primale amène cet état d'esprit, quelques instants dans ma vie. Pour cela, je trouve cet outil remarquable...

- **Vous voulez aller plus loin, vous souhaitez vous former à la respiration primale ?**
Retrouvez- moi sur mon site www.patrickssorrel.com.

Vous pourrez remplir un formulaire et prendre contact avec moi.

- **Vous souhaitez découvrir la respiration primale en séance individuelle, en atelier de groupe à la journée ou en stage sur plusieurs jours ? Il vous suffit de cliquer sur ce lien :**

Atelier Respiration primale en groupe ou en individuel



THE END