

VOYAGE AU BOUT DE SOI-MÊME

(Le potentiel de guérison des états de conscience modifiés.)

Nombreuses sont les choses qui nous font peur; mais ce qui nous terrifie le plus ce sont les pensées qui trottent inlassablement dans notre tête. "Et si je tombais gravement malade; et si mon compagnon me quittait; et si je ne suis plus à la hauteur dans mon travail..." Nos pensées ont l'habitude de nous envahir et de prendre le dessus; surtout au moment où nos problèmes s'accumulent et nos émotions s'emballent pour voiler notre jugement et notre conscience de l'instant présent. Nous savons tous qu'il est impossible dans ces cas là de contrôler nos pensées. En effet; quel que soit ce que nous croyons juste ou faux à notre sujet et à ce qui nous entoure; tout cela ne peut être qu'un acte passif et irréfléchi. Précisément; dans ces moments là; nous sommes soumis à la toute puissance de notre mental et à l'inertie qu'il exerce sur nous qui n'a d'égal que notre identification aux différentes constructions mentales de notre propre pensée.

Le fait de s'approprier nos idées et nos croyances conduit à construire une identité erronée et limitée à notre petite personne. L'angoisse liée à la peur de perdre un jour tout ce qu'on possède, le sentiment de privation et de frustration ou encore le trop plein de colère..., tous ces sentiments perturbateurs ont une base commune: "l'identité limitée de l'individu." Celui qui s'identifie exclusivement à son mental, à son ego, construit une identité instable et fragmentaire fondée sur une connaissance fautive de soi-même et de la vie.

Nos pensées ne nous appartiennent pas et que dire alors du reste?

Toute la question est de savoir comment et pourquoi examiner notre conscience et nos croyances? L'essence même de l'homme est la conscience; et tout particulièrement la connaissance profonde de ses actes; de ses croyances et la capacité de les analyser et donc de les changer et d'y agir en conséquence. La liberté de pensée offre à toute personne le moyen intellectuel et vital pour le choix d'exercer avec discrimination et libre arbitre, ses positions de conscience et de conviction. Certaines de nos croyances peuvent participer à notre développement personnel; comme d'autres peuvent limiter notre épanouissement et nous empêcher d'obtenir ce que nous désirons par dessus tout. Selon le soufi Al-Ghazali, la croyance désigne ce que le cœur accepte et dont il est satisfait. Identifier ses sentiments et en prendre conscience va conduire l'individu à associer à chaque sentiment agréable ou désagréable une croyance qui lui signifie une perception erronée et limitative du monde. Avec un accompagnement professionnel et un travail approprié; on arrive à transformer nos sentiments mais aussi nos croyances limitantes pour en finir avec la souffrance. Parfois même, la simple prise de conscience associée à la découverte d'une croyance limitante a pour effet de la faire disparaître complètement. Pour trouver une solution intelligente et appropriée à nos souffrances; il est important d'apprendre à concentrer notre conscience sur le présent. Vivre consciemment l'ici et maintenant est une des conditions nécessaires pour prendre de la distance par rapport à nos sentiments et nos pensées source de conflit avec nous même, mais aussi avec les autres.

Les états de conscience modifiés.

La conscience constitue l'ensemble des relations qui relient l'individu à son monde. On appelle conscience le sentiment, la perception, la connaissance plus ou moins spécifique que l'être humain a de lui-même, de sa propre existence, ainsi que du monde extérieur. Du point de vue de la psychologie et de la philosophie, la conscience est la faculté mentale qui nous permet d'appréhender le monde dans lequel nous vivons. Chacun d'entre nous possède sa manière subjective d'interagir avec les phénomènes extérieurs (sensations) ou intérieurs (émotions) et plus généralement sa propre existence. Si j'ai peur ou je suis angoissé(e) et que je me rends compte que j'ai peur et que je suis angoissé (e), je prends alors conscience de mes états affectifs. La conscience est façonnée par le conditionnement et l'expérience de la vie. Elle évolue par rapport à notre propre histoire; nos perceptions; nos actions et notre personnalité. Ainsi; l'individu de par sa conscience; il construit une connaissance intuitive et réfléchie qui définit sa propre réalité.

Selon Freud (1929) " Le renoncement aux pulsions, imposé du dehors par une autorité extérieure, (engendre la conscience), laquelle, en retour, exige alors (de nouveaux renoncements)" 1. En effet; cette conscience n'est pas immuable, mais au contraire; elle change tout le temps et on peut la constater sous divers "états", notamment l'état éveillé ou l'état endormi. Et plus encore sous la forme de tous les états modifiés de conscience qui diffèrent de l'état de conscience vigile définie par " l'intégration cohérente des expériences immédiates et des expériences passées, dans une perspective temporelle où la mémoire joue un rôle organisateur". Non seulement; on peut observer la perte de la conscience ou la voir diminuer mais on peut aussi la modifier. Les causes de modification de la conscience peuvent être diverses : à la suite de traumatismes, pour des raisons pathologiques, d'absorptions de substances (drogues; plantes ou champignons ...) ou sous l'effet de pratiques spirituelles (la méditation, les rites religieux, la privation de nourriture ou du sommeil...). Ils existeraient plus de vingt états modifiés de conscience tel que le rêve; le coma ; l'extase; la transe ...etc. On peut ajouter à cela que toute émotion même simple peut devenir la cause d'une perte conséquente de conscience. Il n'est pas rare de constater comment nos émotions peuvent nous submerger et prendre le contrôle de notre vie. Dans le cas contraire, des fois on n'arrive même plus à réagir avec l'émotion appropriée pour vivre un moment intensément. Et ainsi, on passe à côté de l'essentiel de notre vie. On trouve plus de contrôle dans l'état de conscience ordinaire ou d'éveil que dans les états de conscience modifiés. Et à ce titre; prenons l'exemple des personnes ayant vécues des expériences spontanées d'états de conscience modifiés , et que la médecine traditionnelle définie comme des épisodes psychotiques ou classe cela comme maladies mentales. ces expériences induisent une occasion féconde et propice à une transformation profonde et à une ouverture spirituelle.

Avec un accompagnement adéquat et une bonne compréhension des phénomènes mis en jeu; l'individu voit s'ouvrir devant lui une voie le menant à une réelle transformation et par la suite à la guérison. Depuis toujours; La conscience a bien été précaire et aujourd'hui encore; on peut observer la perte ou la diminution de conscience suite à un changement violent du caractère résultant de l'intrusion des forces collectives. Certaines personnes peuvent vivre des expériences inhabituelles, et même adopter des comportements étranges et malgré cela; on ne trouve aucune explication

médicale. Pour rendre compte de ces expériences, nous avons besoin d'un modèle du psychisme humain qui soit plus holistique et donc plus large, et d'une vision de la conscience qui soit révolutionnaire. Les théories trans-personnelles essentiellement basées sur la compréhension du psychisme selon C.G Jung, dans laquelle on n'a pas seulement l'inconscient individuel, mais tout cet inconscient collectif peuvent en effet; nous aider à identifier ce genre d'expériences. Prenons par exemple ce que rapportent parfois les médias comme dérapages lors d'un match de football. C.G Jung (1928) disait que "L'être abandonné par son conscient, est retombé dans ses plans inconscients collectifs, auxquels il est livré et qui assument dorénavant la direction." 2. En effet; l'individu ne représente qu'une partie d'un tout dans cet univers. Ainsi, les influences de l'inconscient collectif, lorsqu'elles envahissent le conscient, sont à la source même de nos croyances, des pratiques et rituels religieux, des expériences extatiques mais aussi des arts et de la littérature.

En tant qu'êtres humains; nous apprenons en intégrant des conditionnements et des automatismes que nous n'avons pas choisis et qui déterminent notre existence toute entière. En effet; ce sont les choses que l'on ne choisit pas qui déterminent l'essentiel de ce qui nous sommes (Famille, religion, quartier etc...). Tout cela nous conduit à avoir une conscience individuelle; et qui par la suite nous permet à faire des choix dans la vie. Ce sont ces choix qui définissent la singularité de chacun d'entre nous. Car c'est là que débute le processus de l'individuation. C.G Jung disait que " L'individuation ne peut être qu'un processus qui accomplit les données et les déterminantes individuelles; en d'autres termes; qui fait; d'un individu donné; l'être que; une fois pour toutes et en lui-même; il doit être." 3. C'est l'expression même du sens de la vie puisque ça permet le passage du "nous" à "je" en intégrant ce fameux processus de prise de conscience de l'individualité profonde, la voie que chacun de nous devra suivre afin d'échapper et déjouer tous les conditionnements de l'éducation, de la répétition et surtout des différentes identifications inconscientes. Les expériences vécues dans des états modifiés de conscience, ou états de transe, ceux que le psychiatre Stanislas Grof appelle les états "holotropiques" (mot inventé par lui, qui signifie "qui tend vers le Tout"), ne peuvent pas s'expliquer dans le cadre normal de la psychologie classique, qui se limite à l'inconscient individuel Freudien et à ce que l'on appelle le roman familial. Dès le début de sa recherche, Grof a mis au point une cartographie élargie de la psyché qui correspond à ce besoin. Cette cartographie comprend non seulement le domaine biographique déjà établi par Freud, mais aussi le domaine périnatal, lié aux traumatismes de la naissance, et le domaine transpersonnel, concernant les phénomènes en dehors des limites spatio-temporelles du corps et de l'ego. Les états modifiés de conscience nous enseignent que les possibilités de notre cerveau sont infinies étant donné qu'il ignore l'espace et le temps. Notre cerveau emmagasine toutes les circonstances de notre naissance, ainsi que tous les traumatismes psychologiques qu'elle a pu causer. La manière dont on est venu au monde n'est pas toujours bien vécue dans l'immédiat et peut même être traumatisante.

La Respiration Holotropique.

En Respiration Holotropique; la maladie peut être considérée comme une réponse de l'individu afin de sauvegarder son équilibre physique, psychologique et spirituel. En effet; c'est un état qui encourage le sujet à entamer une lutte afin de continuer à vivre. La souffrance est l'occasion ultime pour évoluer et grandir et ceci de

manière plus importante d'un point de vue existentiel. La maladie psychique nous apparaît absurde et honteuse. Certains mettent tout leur énergie à la combattre à l'aide de potions pharmacologiques. Et; malheureusement, pendant tout ce temps, ils ne cherchent pas la raison véritable de son existence. Le pouvoir réel consiste à réaliser un cheminement psychologique et spirituel afin de comprendre comment et pourquoi nous souffrons ainsi?. La maladie a-t-elle un sens ? Des occasions magnifiques s'offrent à nous lorsque nous choisissons la voie de construire notre vie grâce au pouvoir de l'exploration de soi.

La Respiration Holotropique est avant tout une approche thérapeutique non-directive; favorisant ainsi l'exploration de soi et l'expression de la singularité de chaque individu. L'objectif primordial est de réactiver l'inconscient en mobilisant toutes les énergies bloquées afin de transformer les symptômes en expériences et amorcer le processus thérapeutique. Le pouvoir de la prise de conscience consiste à vivre et à expérimenter tout ce qui vous fait mal et vous met dans des situations difficiles sans pour autant perdre votre sensibilisation. Cette vision intime de vous-mêmes par votre conscience est la plus fondamentale de toutes les relations. Acquérir la confiance perdue dans l'expérience intérieure individuelle en se laissant simplement guider par votre corps et votre inconscient, vous apprendrez à observer tout ce qui se passe en vous, à tous les niveaux de votre être. Vous cesserez peu à peu d'avoir peur . Ainsi; vous pourrez élargir votre ouverture au monde et vivre des expériences très nourricières. Au cours de chaque séance vous allez développer l'écoute de votre monde intérieur afin d'expérimenter toutes les émotions et sensations qui se présentent à vous et ceci sans pouvoir ni les juger ni les contrôler; tout simplement accepter et adviendra ce qui adviendra. Vivre ainsi dans l'ici et maintenant et tout simplement lâcher-prise constitue la clef pour cultiver le potentiel de guérison et surtout celui d'être à l'écoute de soi; de ses véritables besoins physiques et affectifs. Cela va permettre non seulement d'identifier et de sentir ce qui est bon pour vous mais aussi pour tout le cours de votre vie. En Respiration Holotropique; il est question de la fameuse relation entre vous et vous-mêmes. En développant l'écoute de votre monde interne, vous serez amené à expérimenter vos sentiments et à tourner le regard sur vous-mêmes. Petit à petit et au fur et à mesure des séances; la personne apprend comment accepter les choses et à son rythme ; elle entamera un processus de transformation très profond et surtout utile à découvrir sa propre réalité. La Respiration Holotropique offre un lieu d'écoute et de lâcher-prise; afin d' accéder en toute sécurité à des niveaux profonds de la psyché. La pratique de l'hyper ventilation et l'accueil puis l'acceptation des ressentis permettra à chacun de réaliser l'intégration corporelle, émotionnelle, intellectuelle et spirituelle des différents matériaux inconscients utiles et pertinents pour cheminer sur une voie d'apaisement et par la suite une véritable guérison.

Conclusion

Il est certain pour nous tous que l'homme a évolué significativement dans le domaine scientifique. Par contre, il est toujours incapable de contenir ou de contrôler certaines émotions et pulsions existantes depuis longtemps. Lorsqu'on se détourne de nos sentiments et qu'on utilise nos énergies à les refouler ou au pire à les ignorer, on perd alors par là même le sens de notre expérience et de notre vie. Ce n'est que dans l'expérimentation de nos sentiments que l'on découvre l'ultime vérité à propos de nous mêmes et de la vie qui nous entoure. La Respiration Holotropique est un voyage

extraordinaire; une exploration fabuleuse! Tout ce que nous voulions apprendre sur nous-mêmes est déjà là; enfui en nous; et il suffit d'y aller pour le découvrir et le ressentir. La conscience est la solution à toute souffrance et la meilleure façon d'y arriver est de développer notre faculté à ressentir . Être conscient de ce qu'on ressent est le remède sûr et permanent pour conserver sa santé psychique.

Saïda MEKRAMI

- 1: Sigmund FREUD, "Malaise dans la civilisation"], Trad. : CH. et J. ODIER (1937), PUF, Paris, 1970; p 86
- 2: Carl Gustave JUNG, « Dialectique du Moi et de l'inconscient », Paris, Gallimard, 1964, p 95
- 3: Carl Gustave JUNG; " Dialectique du Moi et de l'inconscient"; Paris; Gallimard; 1964; p117