

Brigitte Chavas

Titulaire du CEP

Gestalt thérapeute, formatrice, superviseure

Lyon, Genève

brigitte@chavas.nom.fr

Brigitte Chavas coanime depuis 1997 des séminaires de thérapie transpersonnelle pour adultes, pour ados et jeunes, pour couples www.souffletherapie.net

Elle organise et anime des formations et des groupes de supervision, pour les professionnels de la relation d'aide www.brigittechavas.com

Thérapies transpersonnelles

Le corps, le moi, l'être

A partir du corps, apprenons à nous arrimer d'instant en instant à l'éternel présent.

Les thérapies transpersonnelles sont des thérapies intégratives. Elles posent un regard holistique sur la personne qu'elles considèrent comme un être spirituel sur un chemin humain. Elles accordent une place de choix à la relation : à soi dans son corps, à l'autre, et au vivant sous toutes ses formes. Elles proposent des voyages intérieurs qui offrent un passage au-delà, en-deçà de notre état de conscience ordinaire, un accès direct à de l'inaccessible, du neuf. Dans le corps habitent l'entière de l'être humain, sa singularité, son histoire et ce qui le relie à l'humanité, au Vivant et à l'Être.

Le premier miracle

Nous, êtres humains, nous naissons dans un corps. Un adulte qui atteint une conscience de soi naturelle, peut dire « je suis moi » en s'identifiant à son corps, ses émotions et ses pensées. Ce moi devient le centre de la conscience et constitue la condition nécessaire au plein développement de la vie humaine : c'est ce que Richard Moss appelle « le premier miracle ». L'évolution de cette conscience du moi est inséparable de l'évolution du corps vécu.

Dans cette construction, nous considérons notre corps sous différentes formes successives ou coexistantes : de l'objet au contenant, véhicule, maison ou temple, jusqu'à un corps vraiment vivant. Le corps devient comme un jardin, un paysage, un pays, un univers... C'est l'image de la rivière qui est retenue par de nombreux enseignants, car le corps est un flux permanent toujours en mouvement, flux incessant de ressentis, sensations, sentiments.

Les thérapies transpersonnelles permettent d'accompagner chaque personne dans son déploiement horizontal, la construction de son moi, son chemin de différenciation, et d'accueillir en même temps son déploiement vertical, sa recherche d'unité entre ciel et terre. Car avec le moi, après avoir pu s'identifier à un corps, il s'agit d'aller plus profondément encore dans ce corps, vers l'être : nous sommes des esprits ou des consciences qui ont à « descendre ».

Comme la psychothérapie et son travail de conscience, les différents événements, situations et passages de la vie favorisent l'apparition du premier miracle et aussi cette descente, ce chemin vers l'être, « le deuxième miracle » (Moss 1996).

En thérapie transpersonnelle, le travail corporel, les relaxations, méditations, centrages, comme tous les voyages intérieurs, soutiennent ce chemin.

Le corps qui est

Quand le corps devient une rivière, alors le mouvement de la vie est là et c'est la porte vers une unité. Il ne s'agit plus là d'« exister » (qui veut dire d'ailleurs *hors de l'être*) mais d'être. Car parler de corps et d'esprit, c'est scinder en deux une réalité qui ne l'est pas : pour de nombreuses traditions, l'unité corps-esprit ne fait aucun doute, pour Reich non plus. Et pour lui en considérant le corps, on considèrerait déjà le sujet à part entière. On peut parler aussi, comme le fait Richard Moss, d'un continuum corps-esprit, et d'une conscience vaste. « Il existe en chacun de nous une dimension qui est toujours antérieure et qui transcende quoi que ce soit dont nous sommes conscients. » (Moss 2008)

Selon différents enseignements spirituels, le « corps qui est » est un corps détendu, sans tensions, et en même temps un corps prêt à bondir. C'est aussi l'enseignement du Taiji Quan : la lenteur, la détente et la possibilité de bondir instantanément. Le « corps qui est », est un corps vécu dans l'immédiateté, et qui se laisse penser et qui se laisse réfléchir. Car le corps n'est pas seulement une rivière de ressentis, de sentiments, mais aussi le lieu d'émergence d'une forme singulière de la pensée qui se donne dans la vie immédiate du vécu corporel.

« Le corps que l'on est, c'est la façon d'être là de chacun. Etat d'être, plus ou moins transparent ou opaque, à l'être. [...] Cette transparence ne peut apparaître que dans une relation précise de l'homme avec le ciel et la terre, avec le monde et lui-même. » (Dürckheim 1974) Sur le chemin de la transparence, il s'agit, pour Durckheim et les traditions orientales, de trouver le centre, dans son corps. Le corps nous emmène donc vers l'unité de tout ce que nous sommes, que nous pouvons difficilement séparer et que nous avons pourtant tant de mal parfois à rassembler : cœur, désir, pensée éclatés. Ce mouvement d'unification nous rapproche de l'être. Le corps en devient peu à peu la porte. Il devient forme, incarnation de l'être : une façon unique qu'a l'être (l'énergie, la vie, l'Esprit, Dieu, ...) de se manifester dans le monde terrestre.

Un chemin d'amour

D'abord nous apprenons à prendre soin de notre corps, c'est-à-dire de nous-mêmes, comme une mère, comme un père, comme un compagnon, comme un ami. C'est une voie d'acceptation, de tendresse : écouter, aimer ce corps comme il est, nous aimer comme nous sommes. Car c'est en premier lieu dans l'attention pour notre corps que nous respectons le vivant, et c'est bien loin de l'égoïsme parce que nous offrons ainsi au monde un espace pour la vie et l'amour. « Le corps est une extraordinaire possibilité de l'être, mais il n'appartient pas à la personne. En elle, il représente le spectacle du monde dont la personne est responsable, libre d'en témoigner. Bien que martyrisé de différentes façons par la personne, le corps demeure non un véhicule, non un objet, non un temple, autant d'images dualistes, mais un pouvoir de l'être. » (Eyssalet 1986)

Les expériences intenses, comme la Respiration Holotropique ou d'autres voyages intérieurs, autorisent le corps à un lâcher prise qui rapproche de la profondeur et du mystère et font appel au principe d'auto guérison : il y a dans le corps une sagesse à entendre, un thérapeute ou maître intérieur. Le praticien transpersonnel, dans ses interventions intervient essentiellement comme facilitateur de ce mouvement naturel du corps, ou de l'être, qui pousse dans le sens de la libération. L'intention la plus fréquente est l'amplification de ce qui émerge. Accompagner par le toucher un mouvement énergétique chez la personne. Suivre une tension qui se

déplace. Masser une zone qui “appelle”. Poser simplement la main sur une partie du corps... L’autre dimension du travail corporel est l’emploi du contact physique de soutien, il constitue un outil très puissant et très efficace. Le contact avec l’archaïque, “nécessite le regard vivant du thérapeute, ses mains, son corps entier parfois, pour assurer ce que Winicott appelait le *holding, handing et object presenting*, tout ce qui donne soutien, support, vitalité et lien au patient, lorsque la force sans forme émerge de lui.” (Tonella 2002)

Le corps s’offre ou s’impose donc comme le premier lieu de conscience et de responsabilité. « Il est notre outil, notre laboratoire et notre ouvrage à la fois » (De Souzenelle 1984). En cultivant l’attention pour notre corps, pour nous-mêmes, pour l’autre, pour tout ce qui est, nous nous déployons, nous nous rapprochons de notre être qui est amour : un corps, une vie, une attention qui laissent passer l’amour. Etre totalement présent dans son corps, dans l’instant, dans l’action ou l’inaction, c’est cela l’harmonie avec l’univers, avec l’autre, avec soi, c’est cela être, c’est cela aimer. Jeanne Guesné parle d’unité-instantanéité-intensité et de vie-conscience-amour. (Guesné 1991)

Les thérapies transpersonnelles proposent et encouragent des pratiques corporelles qui « avant d’être des méthodes de guérison, sont plutôt des voies de respect, d’exploration, destinées à garder au corps sa santé foncière, sa bonté fondamentale, des voies destinées à découvrir le divin qui s’y blottit. » (Pelletier 1996) En offrant un contexte accueillant et sécurisant, elles enseignent la connaissance et l’amour de soi dans son corps et conduisent à développer des valeurs de partage, de compassion, de solidarité. Elles accompagnent le corps, le moi et l’être de l’humain en chemin.

Bibliographie

- Chavas** Brigitte, **Blin** Bernadette, *Guérir l’ego, révéler l’être, le défi des thérapies transpersonnelles*, Trédaniel 2010
- Chavas** Brigitte, **Blin** Bernadette, *Manuel de psychothérapie transpersonnelle*, Nouvelles évidences, Interéditions Dunod 2011
- Chavas** **Brigitte**, **de Raemy** Bruno, Psychologie et psychothérapie transpersonnelles, in revue *Recto Verso* n°256, octobre 2014
- Dürckheim** Karlfried Graf, *Hara - Le courrier du livre* 1974 -
- Eyssalet** Jean-Marc, L’écoute sensorielle dans la rencontre thérapeutique en médecine chinoise, *Question de* n°64 - Albin Michel 1986 –
- Guesné** Jeanne, *Le septième sens* - Les éditions du Relié 1991 -
- Moss** Richard, *Le deuxième miracle* – Souffle d’Or 1996 –
- Moss** Richard, *Le Mandala de l’Etre* – Albin Michel 2008 -
- Pelletier** Pierre, *Les thérapies transpersonnelles* - Fides 1996 –
- Tonella** Guy (2002), Théorie clinique de la régression, in Revue *Gestalt* n°23 - décembre 2002 S.F.G.-
- De Souzenelle** Annick, *Le symbolisme du corps humain* - Albin Michel 1984 –