

«LA RESPIRATION HOLOTROPIQUE ; UNE SACRÉE PSYCHOTECHNIQUE...À DÉSACRALISER»

réflexions autour des contextes, des cadres et des dispositifs en respiration holotropique

Jean-Frédéric MOTCHANE

Certification
à la formation en respiration holotropique

IRETT

Paris, le 12 Décembre 2014

« Notre voyage spirituel n'est pas si romantique que ça. Il n'a rien à voir avec des vacances ou un congé. Il est relié à notre vie quotidienne, ordinaire et parfois irritante. De ce point de vue, la quête spirituelle est quelque chose de très sobre. Qui n'a rien à voir avec un plaisir spécial ou un bonheur transcendantal....La pratique spirituelle signifie fondamentalement revenir au monde, travailler avec le monde existant, avec le monde vivant ».

Chögyam Trungpa

Motivations personnelles et thème de réflexion

Je côtoie depuis quelques années maintenant une petite partie de ce qui constitue « le monde » de la respiration holotropique (rh dans le texte) en France et en Suisse. J'ai constaté à de nombreuses reprises de la part des participants que des attentes très fortes étaient portées sur cette technique. Il me semblait percevoir dans certains discours l'espérance qu'enfin, un outil, une méthode allait les guérir des maux les plus tenaces de leurs organisations psychiques.

Je n'exclue pas de partager ici une lecture personnelle, projetant sur autrui le regard et les attentes que moi-même j'aurais eues à l'égard de ce dispositif de soin. Que ce soit comme usager ou thérapeute utilisant l'outil, nous avons là une sacrée psychotechnique.

Cela m'amène à me questionner d'une part sur ce qui pouvait contribuer à générer ce charme un brin aveuglant et d'autre part ce qui dans ce dispositif permet d'en expliquer ou d'en comprendre la puissance potentielle.

Je rassure le lecteur qui verra immédiatement dans le traitement de ces deux questions distinctes et en lien, une tâche qui déborde largement du cadre de cet article. C'est donc modestement une entrée en réflexion que je propose ; quelques pistes invitant peut-être d'autres à déployer ultérieurement une pensée plus aboutie. De même, je vais restreindre la thématique en me centrant sur un paramètre de la rh : ses contextes, ses cadres et dispositifs d'intervention. Ce choix me permet certes de circonscrire mon objet, mais surtout, il me donne une porte d'entrée à la définition du champ de pratique de la rh car comme les systémiciens nous l'ont appris : le cadre détermine et donne du sens au contenu.

Plan de l'article

Je commencerai par poser une définition générale de ce qu'est un contexte (ou une situation) d'intervention pour ensuite identifier les situations de pratique de la rh dont j'ai à ce jour fait l'expérience. En focalisant mon regard sur la dimension temporelle, j'aborderai ensuite une analyse de ces contextes et des incidences possibles sur le rapport que les usagers peuvent développer vis à vis de la rh. Je ferai brièvement de même avec la thématique du changement.

Dans une seconde partie, j'orienterai ma réflexion sur les cadres et dispositifs de la rh en mettant en évidence le rapport singulier que le cadre entretient avec certaines transgressions. Je tenterai brièvement de montrer en quoi la rh est une psychotechnique socioculturellement très transgressive.

Enfin, dans une 3^e partie, j'évoquerai la face cachée du cadre ; le cadre interne du thérapeute et je tisserai quelques analogies entre ce dernier et l'état holotropique en général.

1^{re} partie :

Le contexte : définition

Le contexte détermine le champ d'intervention du contenu

Le contexte d'une relation thérapeutique, d'une formation ou d'une action de développement personnel en est quelque sorte le contenant. C'est l'enveloppe externe dans laquelle usagers, thérapeutes* et la-les psychotechnique(s) vont s'inscrire.

Le contexte dans lequel les pratiques de rh s'intègrent va avoir un effet organisateur sur celles-ci. Mais aussi, il lui confère un sens général notamment en l'inscrivant dans un domaine d'intervention thérapeutique, de formation, de développement personnel, etc.

Le contexte est constitué de facteurs externes à plusieurs niveaux (contexte socioculturel, contexte institutionnel) qui vont influencer les individus, le cadre et le dispositif. Mais il est aussi influencé et en partie créé par son contenu : dispositif et individus. Il n'est donc pas uniquement un facteur externe influençant les personnes ; il est aussi une construction des acteurs qui vont lui donner forme, le faire exister, l'influencer.

Ce contenant est donc une limite, englobant ce qu'il est courant d'appeler le cadre de l'invention et ce même contenant est dépendant lui-même de ce qu'il contient (cadre, individus, dispositif).

Contexte, cadre, dispositif et individus constituent un ensemble

Contexte, cadre, dispositif et individus constituent une entité qu'on peut tout à fait rapporter à la notion de système. Dès lors, il peut être intéressant d'utiliser et d'appliquer une lecture systémique sur ces entités diverses dans lesquelles la rh se pratique. Ainsi les grandes propriétés des systèmes et les lois de communication (frontières, perméabilité, équilibre, déséquilibre, fonction du système, simples ou complexes, etc.) peuvent être des supports pertinents à penser la mise en place des contextes offrant une expérience en rh mais aussi à analyser les dynamiques groupales dans les sessions.

La rh, une psychotechnique, des contextes multiples

Les contextes dans lesquelles la rh est utilisée sont assez nombreux. Pour ma part, j'en ai à ce jour l'expérience pratique de trois distincts:

A) La session (en principe) résidentielle où des personnes, qui en principe ne connaissent ni les thérapeutes ni les participants, se retrouvent réunis le temps d'un week-end et vont partager dans une action commune une expérience individuelle au sein d'un groupe constitué pour cette occasion. Il n'y a pas d'engagement à renouveler l'expérience, à revoir les thérapeutes ou les participants.

B) La session de groupe sur une ou plusieurs journées, avec des participants qui sont tous dans une démarche thérapeutique individuelle avec le-s thérapeute-s animant la session.

C) La session de rh individuelle dans le cadre d'une thérapie. Dans ce contexte, certaines séances sont constituées d'une rh.

*Pour la commodité de lecture, j'emploierai de façon générique le terme de thérapeute sachant que selon le champ de pratique celui d'animateur, de facilitateur, de formateur serait plus approprié.

Analyse des contextes

Les stages d'un week-end ou plus de rh sont des groupes restreints

Les deux premiers contextes correspondent à ce qu'Anzieu définit comme groupe dit primaire ou restreint tandis que le 3ème est une relation duelle.

Le groupe primaire est constitué d'un nombre restreint de membres de telle sorte que chacun puisse avoir une perception des autres. Ces personnes sont engagées activement dans une même action. Les relations affectives peuvent y être intenses. La différenciation des rôles y est présente. Il peut s'y constituer des normes, des rites et des croyances propres au groupe. La durée du rassemblement groupal est assez variable (2-3 jours à plusieurs années).

Une temporalité orientée sur la continuité ou sur la rupture

Pour cette réflexion, je vais focaliser mon regard sur l'axe temporel de participation des individus. La présence régulière ou sporadique des participants impacte la dynamique groupale mais aussi le processus de changement lui-même. Avec une présence aléatoire, on peut supposer que la dimension de la rupture sera privilégiée tandis que dans une présence régulière l'accent temporel sera sur la continuité.

Contexte A : les groupes ouverts

Le premier contexte est un groupe ouvert ; il y a des entrées et des sorties possibles des participants à chaque session ; le second est un groupe fermé ou semi-ouvert ; la participation est subordonnée à une démarche en continuité avec le thérapeute.

Dans le groupe ouvert, on a un espace temps circonscrit. On peut penser que cette forme de participation marque davantage une rupture dans le fil du quotidien de la personne.

Parmi ce qu'il m'a été donné d'observer dans ce dispositif, la rh y apparaît souvent comme le point d'orgue du week-end. On peut penser que cette focalisation sur un temps de la rencontre (il s'agit d'un seul et unique week-end) amène une focalisation aussi sur la psychotechnique. Cette concentration sur l'outil peut amplifier, parfois au-delà de ce qui serait souhaitable, les attentes chez certains participants. En effet, ces dernières soutiennent la démarche, mais elle peuvent aussi la rendre plus difficile si elles génèrent une crispation trop grande : il s'agit surtout de ne pas rater « sa respir ».

La psychotechnique devient centrale alors qu'elle n'est que l'instrument au service d'un processus. On voit aussi que cette situation est aussi susceptible de favoriser un biais cognitif.

C'est aussi dans ce contexte temporel que la rencontre avec les thérapeutes se joue. On peut penser que le focus qui est placé sur l'expérience de la respiration peut être facilitateur de la relation avec des animateurs. En effet ces derniers, pas ou peu connus des participants vont en quelque sorte « s'effacer » au profit de l'expérience de rh elle-même tout en offrant un cadre et un contenant sécurisant. Ce dispositif renforce l'accent sur la psychotechnique.

Je ne prétends pas ici dégager de quelques observations une règle générale, mais simplement mettre en relief une inclinaison possible que peut entraîner la pratique de la rh en groupe ouvert. Pour certains participants, ce contexte de participation à un groupe ouvert pourra faciliter l'accès à un champ expérientiel important : le participant sait qu'il y a un début et une fin ; que cette expérience est comme une parenthèse et que celle-ci se refermera sans pour autant déborder sur son quotidien. Il peut donc s'y risquer plus facilement. Pour d'autres participants, ce même contexte n'offrira pas un environnement suffisamment sûr ; il leur manquera peut-être une relation établie avec le-s thérapeute-s pour se lancer dans l'expérience.

Contextes B & C : *le groupe semi-ouvert ou fermé et la relation duelle*

Dans les contextes B & C (groupe régulier et relation duelle), la rh s'inscrit davantage dans une continuité du processus. Elle est davantage « lissée » dans un processus d'accompagnement thérapeutique. Elle constitue un outil parmi d'autres. On peut supposer que le focus se déplace de la psychotechnique en direction du sujet lui-même et de la relation thérapeutique. L'accent s'oriente à la fois sur les processus de l'utilisateur ainsi que sur les modalités d'accompagnement du/ des thérapeute(s).

Il y a dans ces contextes un effacement de la technique et une mise en relief du processus de changement et de la relation thérapeutique.

Le dispositif d'intervention du groupe fermé ou semi-ouvert sera différent du groupe ouvert : la continuité est facilitatrice d'un apprivoisement progressif et d'une intégration du processus de transe et des expériences elles-mêmes. On peut aisément revenir par un partage verbal sur une expérience ; accompagner les relies avec l'histoire de chaque personne, faciliter le décryptage sensible des vécus, identifier les résistances et les changements au regard du processus singulier de la personne, etc.

Il paraît légitime de penser que les contextes de rh privilégiant une forme de continuité dans la relation avec les thérapeutes sont plus enclins à permettre un processus d'exploration et de travail psychiques à des niveaux archaïques. En effet, l'accès à nos espaces de vulnérabilité génère des peurs considérables. Celles-ci sont plus facilement traversées dans une relation engagée dans la durée qui offre un environnement sécurisant. Enfin, je souhaite mentionner que les contextes de rh privilégiant la continuité vont avoir une incidence sur un autre paramètre majeur : la dynamique groupale.

Je fais une parenthèse sur les sessions effectuées lors de ma formation en rh. Celles-ci relèvent d'une intervention pédagogique et d'un contexte de continuité. Le dispositif général et le cadre y sont différents de ceux déployés dans le groupe résidentiel à visée thérapeutique ou de développement personnel. Cet exemple illustre combien le contexte institutionnel et le cadre détermine le champ d'intervention.

Cas particulier : le groupe ouvert qui s'auto-organise en groupe fermé

Il arrive que les participants des groupes ouverts reviennent très régulièrement. Lorsque ceux-ci forment régulièrement la majorité des participants, - comme j'ai pu l'observer dans les week-end réservés aux jeunes - on se retrouve avec la configuration d'un groupe semi-ouvert.

Il est intéressant de relever que cet aspect du contexte et du cadre s'auto-organise spontanément et « échappe » en partie aux thérapeutes qui conduisent ces sessions*.

Cette dimension d'auto-organisation du groupe est aussi perceptible durant la session. Dès le premier soir, le groupe de jeunes est constitué avec une enveloppe délimitée, bien distincte des thérapeutes et assistants. En même temps, cette frontière reste suffisamment perméable pour permettre un travail de lien, de confrontation, de nourrissage et de réconciliation avec les thérapeutes.

Les pôles de différenciation et d'identification sont soutenus par cette consistance groupale. Ce « corps du groupe » offre rapidement un pôle de réassurance et d'identification possible pour ces jeunes, mais aussi une contenance permettant de réguler d'éventuels débordements et de faciliter l'intégration de nouveaux venus.

* L'auto-organisation du groupe de jeunes repose aussi sur d'autres facettes que celle de la régularité comme par exemple l'usage des réseaux sociaux (facebook...) pour organiser les transports, les échanges post-stage. Les thérapeutes ne participent pas à ces réseaux.

Cet exemple rappelle aussi que cette question sur la continuité ou la discontinuité de la présence va avoir une incidence sur un autre paramètre très important : la dynamique groupale. Sans développer ce point, on peut dégager l'hypothèse que dans un groupe fermé ou semi-ouvert ce que l'on appelle la dynamique groupale et son évolution va prendre un relief plus important alors que dans les groupes ouverts, il s'agit davantage d'un travail qui se focalise sur l'individu dans le groupe.

Percée expérientielle et changement

Au vu de ce qui précède, il n'est pas possible de privilégier les formes de changement issues d'un contexte de continuité au détriment de celles qui seraient issues d'un contexte fondé sur la rupture. Chacun de ces contextes peut avoir respectivement son intérêt à un moment donné d'une trajectoire individuelle.

Sans entrer ici dans une analyse structurelle du changement, on peut retenir que quelque soit le contexte de continuité ou de rupture d'un week-end de rh , la percée expérientielle , l'expérience centrale et significatrice pour un participant peut parfois se vivre à un autre moment que lors de la rh : au moment d'un partage collectif, dans un temps d'échange duelle avec un thérapeute ou à l'occasion d'un autre atelier.

Ces observations viennent aussi relativiser la focalisation parfois excessive sur la psychotechnique sans pour autant lui retirer de sa valeur.

De même, dans le cadre d'une thérapie individuelle ou dans des sessions où il y a une continuité, les rh ne sont pas systématiquement le point d'orgue du travail thérapeutique. L'ouverture, l'insight, l'émergence, la prise de conscience peuvent se produire à un autre moment. Il apparaît même qu'une des constantes de ces ouvertures semble être leur imprévisibilité.

Par contre, il faut relever que les contextes privilégiant la continuité vont permettre d'accompagner et d'intégrer davantage ces percées expérientielles que dans les contextes privilégiant la rupture.

La question de la sécurité reste ouverte. La rh étant une technique puissamment découvriante, il peut être très déstabilisant pour un participant de se retrouver seul à partir du dimanche soir avec du « matériel psychique » dont il ne sait que faire*.

Ce point est d'importance notamment dans la conduite de sessions ponctuelles en groupe ouvert. Il questionne l'attention particulière à donner au processus d'éligibilité des participants à un stage. Il renvoie aussi à la nécessité d'un cadre clairement posé, de délivrer des recommandations post-stage, de permettre aux participants de prendre contact avec l'animateur s'ils se sentent en difficultés, etc.

Idéalisation versus diabolisation de la rh

Enfin, si j'aborde cette réflexion générale du point de vue d'une sacralisation de la rh, on peut aussi réfléchir l'impact de ces contextes au regard de la diabolisation que la rh suscite parfois. Le regard posé sur la rh peut s'inscrire sur un continuum où à chaque extrémité nous trouverons soit le spectre de la diabolisation soit celui de la sacralisation.

*La réflexion partagée par Bruno De Raemy lors de la certification de 2009 sur « les écueils au retour de stage » aborde sous un autre angle ces questions.

La nature des expériences vécues lors d'un stage avec ses répercussions dans le quotidien ainsi que la possibilité d'accompagner (ou pas) dans une certaine continuité l'expérience peuvent avoir une répercussion sur l'intensité de mouvements projectifs et des biais cognitifs qui en résultent. Plus les expériences agréables ou désagréables sont intégrées, moins la rh sera prise dans les filets distordant de la projection, de l'idéalisation ou de la diabolisation.

2^{ème} partie :

Les cadres et les dispositifs de la rh

Un champ sémantique flou

En préambule à la notion de cadre et de dispositif, il est important de mentionner que la frontière sémantique de ces concepts est un peu floue tant les niveaux qu'ils recouvrent se chevauchent. Ainsi dans la littérature, on trouvera chez des auteurs une notion de cadre qui englobe celle de dispositif et de contexte ; pour d'autres ces notions seront employées comme des équivalents. Pour mon propos de ce jour, je choisis de les distinguer.

Un cadre qui contient la pratique et qui donne sens au champ d'intervention

A l'intérieur de chacun de ces contextes se déploie un cadre qui va contenir l'activité et lui donner un sens général. Ainsi la première fonction du cadre est non seulement de contenir l'activité mais aussi d'en définir le champ d'intervention. Recouvrant la notion de contexte, il participe à établir la nature de l'intervention : qu'elle soit de formation, de thérapie, ou encore de développement personnel, etc. C'est une condition tout à fait essentielle qui garantit aux participants comme aux accompagnants une rencontre, des contenus et des règles de participation conformes à la proposition.

Le cadre : quand la limite autorise

Le cadre limite et autorise certains comportements tant pour les accompagnants que pour les participants aux moyens d'un ensemble de règles explicites portant sur le lieu et les différents espaces, les temporalités en terme de fréquence, de durée, et dans une même session les découpages temporels des diverses activités.

Le cadre détermine aussi la position et le rôle des personnes en présence (participants, assistants, thérapeutes), le rapport contractuel entre elles, les modalités d'intervention (au cours d'une session d'un week-end, elles sont variées), la confidentialité, les limites, la liberté de chacun (le stop), les non-passages à l'acte violent et sexuel, etc.

La sécurité engendrée par les règles respectées de tous, contribue à faciliter l'accès à des expériences de soi nouvelles qui sans ce contenant resteraient inaccessibles.

J'ai pu observer que la plupart des règles encadrant la pratique de la rh elle-même sont similaires quelque soit le contexte.

Le cadre permet la « transgression » par rapport aux codes sociaux intériorisés

La question du cadre est d'autant plus importante que tous contextes d'accompagnement thérapeutique (de même pour le développement personnel et certaines formations) se fondent sur la transgression d'un certain nombre de règles socialement admises et intériorisées par les participants comme les accompagnants.

De là, sa fonction est aussi de baliser en sécurité cette autorisation de sortir des modalités comportementales habituelles pour en explorer d'autres.

Il ne s'agit pas ici, bien évidemment de transgresser les limites intangibles concernant le passage à l'acte violent ou sexuel.

Cette transgression comportementale et relationnelle est aussi une invitation à sortir de ses propres cadres de croyance. Ce dépassement des limites internes génère des conflits sociocognitifs. Ces derniers, sont propices – surtout lorsqu'ils sont accompagnés - à recouvrer une mobilité psychique et à permettre des réaménagements dans nos représentations du monde et de nous-mêmes.

La rh, une psychotechnique hautement transgressive

La rh est une psychotechnique très transgressive à plus d'un titre : son développement historique par Stanislav Grof prolonge les recherches qu'il effectua sur une drogue, le LSD. Elle est un outil à la fois complexe et simple. Sa durée, en principe de trois heures et sa pratique en groupe la singularise. Elle déploie de très nombreuses façons d'accompagner le respirant par la présence, l'engagement corporel et verbal. Les champs d'expérience qu'elle rend possible (niveaux biographique, périnatal et transpersonnel) sont considérables. Les reconfigurations au sein de la psyché et les recadrages cognitifs qu'elle peut générer sont en rapport avec l'étendue des expériences qu'elle facilite. Elle est un instrument particulièrement puissant parmi l'ensemble des dispositifs techniques à disposition dans les diverses approches psychothérapeutiques.

Pour toutes ces raisons, la rh et son application thérapeutique sont actuellement encore en rupture des normes socioculturelles et des conceptualisations de la psyché présentes dans le champ des psychothérapies en général.

Compte tenu de ce qui précède, les questions de contextes, cadres et dispositifs se doivent d'être particulièrement bien établies.

Les dispositifs de la rh

Enfin, se recoupant partiellement avec le cadre, il y a le dispositif propre à la rh qui comprend tous les aménagements spatiaux, temporels et matériels pour le déroulement d'une rh : musiques, inductions, matelas, couvertures, coussins, cache-œil, mouchoirs, espace dédié à l'expérience, contrat avec l'accompagnant, modalité d'intervention pendant la respiration, intégration avec le dessin des mandalas, verbalisations, etc.

Globalement, les dispositifs propres à la rh présentent des similitudes et des différences entre eux. Les rh en session individuelle en sont un bon exemple (en terme de temporalité, d'accompagnement, de séquence d'inductions musicales, des formes données à l'intégration, etc.).

On voit bien dans ce cas, que la psychotechnique est malléable dans son dispositif ; elle est « objet médiateur » au service d'un processus sans être confondue avec ce dernier.

On peut résumer ce qui précède dans le tableau ci-dessous :

Des contextes d'intervention différents	Groupe ouvert de rh Stage résidentiel ponctuel	Groupe fermé ou semi-ouvert de rh dans le contexte d'une thérapie	Rh en relation duelle dans le cadre d'une thérapie
Temporalité des contextes	1 rencontre ponctuelle	1 engagement dans la continuité	1 engagement dans la continuité
Incidence de la temporalité sur le vécu des participants	Focus sur la psychotechnique	Effacement de la psychotechnique	Effacement de la psychotechnique
Incidence de la temporalité sur la perception et la compréhension des processus mobilisés	Biais cognitif, pensée magique, sacralisation / diabolisation de l'outil. Effacement du processus et de la relation d'accompagnement	Lecture de l'expérience et de la technique + nuancée Focus sur les processus du sujet et la relation thérapeutique	Lecture de l'expérience et de la technique + nuancée Focus sur les processus du sujet et la relation thérapeutique
Dimension découvvrante de l'expérience	Percée expérientielle imprévisible	Percée expérientielle imprévisible	Percée expérientielle imprévisible
Intégration et conscientisation de la dimension processuelle	Accompagnement et intégration en principe restreinte à la temporalité de la session	Accompagnement et intégration possible en dehors de la session	Accompagnement et intégration possible en dehors de la session
Sécurité générée par le cadre le contexte et dispositif général	Offre - de sécurité	Offre + de sécurité	Offre + de sécurité
Place du cadre dans le contexte	Importance du cadre quelque soit le contexte. Nécessité de le poser très clairement en début de chaque session.	Importance du cadre quelque soit le contexte	Importance du cadre quelque soit le contexte
Nature des dispositifs pour la rh	Dispositif courant	Dispositif courant	Dispositif particulier

3^{ème} partie :

Des cadres externes au cadre interne

Les repères et les règles abordées jusqu'à présent contribuent à définir le champ d'intervention comme à contenir et baliser les pratiques de la rh. Ainsi, cadre et dispositif influencent les comportements des participants (usagers et accompagnants) et sont indispensables à l'établissement d'un sentiment de sécurité.

Le cadre interne : une « qualité-présence » du thérapeute

Mais le cadre comporte une seconde dimension. A l'inverse de la première, qui se doit d'être explicite, tangible, assumée et parfois rappelée en cours de session, cette autre dimension est tournée vers l'intérieur : immatérielle, subtile, elle est portée dans l'intériorité de l'intervenant. Le cadre interne du thérapeute s'est tissé au fil de son cheminement personnel, thérapeutique et d'intégration de ses expériences de vie.

Le cadre interne : une présence à soi en relation

« La présence du thérapeute est caractérisée par cette écoute large ancrée dans une attention à lui-même.... la présence à l'autre ne peut que s'enraciner dans une présence à lui-même. C'est elle qui porte vraiment la relation thérapeutique. C'est la qualité de relation à soi-même qui colore sans doute le plus la relation à l'autre. »(1)

Ce cadre interne s'étaie sur la qualité de présence que le thérapeute est en mesure de porter à ses mouvements internes : entrer et se rendre disponible à sa sensorialité, s'ouvrir au flux des sensations, des perceptions, images, pensées et accueillir ce champ d'expérience dans sa multiplicité et son imprévisibilité. Il s'agit de s'ouvrir pour accueillir l'expérience de la vie dans ses multiples manifestations en soi et dans les interactions avec autrui. Cet accueil est une présence à soi en relation.

« Ce cadre interne est suffisamment construit si le thérapeute a lui-même exploré sa psyché, sa relation au monde, s'il a découvert et intégré de multiples facettes du vivant, de l'être et s'il continue à le faire"(2)

Nous voyons combien cette dimension est exigeante, difficile dans la tentative de consentir à la vie comme elle est, comme elle se manifeste dans le fil continu de son existence en relation avec soi et autrui.

1) Bernadette Blin & Brigitte Chavas. (2011). *manuel de psychothérapie transpersonnelle, interédition.*

2) Brigitte Chavas *Gestalt thérapie et respiration holotropique*, article 3^{ème} cycle, EPG, 2003 in

Bernadette Blin & Brigitte Chavas(2011). *manuel de psychothérapie transpersonnelle, Interédition*

Nous abordons là un champ d'expérience dépouillée de technicité, de volonté, d'objectivité, de projet, d'à-priori. Certains sont allés jusqu'à en faire le cœur d'une démarche psychothérapeutique qu'ils nomment « l'abandon corporel » :

« Cette approche à la psychothérapie n'est pas une théorie prédéfinissant la vie humaine ni un sens donné à priori. Ce n'est pas non plus une technique au service d'une vision prédéfinie de ce que devrait être un bon fonctionnement humain. ... Au-delà de toute compréhension institutionnelle, cette approche se concentre plutôt sur l'implication du psychothérapeute faisant place à tout lui-même. Cette position, consistant à être présent à tout ce qu'il ressent et à accueillir son propre être comme il est, ouvre le même espace à chacun de ses clients. Ceux-ci trouvent alors un lieu, pour être tel qu'ils sont avec leurs différences, leur unicité, leur déterminisme, leur ouvrant la possibilité de s'apprendre et de se comprendre. »(1)

Le cadre interne : une sécurité non-consciente

Cette « qualité-présence » du thérapeute facilite l'émergence d'une sécurité de ce que Blin et Chavas nomment une sécurité « non-consciente ». Cette « qualité-présence » alliée au cadre autorisera chez le patient le déploiement d'expériences inédites, profondes et donc forcément à risque du point de vue du psychisme du sujet.

« ... pour que du non-conscient se manifeste (qui est en général en lien avec l'archaïque), le thérapeute doit aussi gagner la confiance de ce non-conscient. » Ainsi ...« Les différents cadres (externes et internes) tiennent lieu de contenant pour la relation thérapeutique. »(2)

La « qualité-présence » du thérapeute, un état holotrope ?

Cette « qualité-présence » de l'accompagnant abordée ici en terme de compétence professionnelle apparaît comme un état statique. Il ne faut pas perdre de vue qu'elle est continuellement mobile du fait même de la mobilité de la vie qu'elle tente d'accueillir et de conscientiser. C'est une intentionnalité de mise en disponibilité plus ou moins grande de sa conscience au flux des manifestations de la vie à l'intérieur de soi dans le cadre des relations d'accompagnement avec les participants.

Il me paraît légitime ici de se demander en quoi cette « qualité-présence » diffère fondamentalement du processus holotrope vécu par un respirant .

1) Aimé Hamann, <http://abandoncorporel.ca/pages/presentation.html> & (1993). *L'abandon corporel, au risque d'être soi*, les ed. de l'Homme, Stanke

2) Bernadette Blin & Brigitte Chavas. (2011). *manuel de psychothérapie transpersonnelle, interedition*.

Ainsi Stanilav Grof abordant les processus des états holotropiques :

« Dans les états holotropiques.... nous restons parfaitement orientés dans le temps et l'espace et ne perdons pas complètement contact avec la réalité quotidienne.....notre champ de conscience est littéralement bombardé d'informations.... Les fonctions intellectuelles ne sont pas altérées mais leur mode opérationnel diffère du mode habituel: nous pouvons accéder à une compréhension psychologique profonde....le matériau du processus est choisi quasi automatiquement et ce processus est conduit au niveau de la psyché adéquat.... . Il s'agit de s'abandonner... de laisser résonner dans le corps entier et d'y répondre sur un mode élémentaire et spontané dans une attitude soutenue d'introspection sans contrôler » (1)

Il me semble que nous retrouvons quelques-uns des paramètres opérant dans cette « qualité-présence » engagée et mise en acte dans un accompagnement par le thérapeute auprès des respirants.

Qualité-présence, états holotropiques, trances

Si les contenus de l'expérience de l'état holotropique diffèrent pour les participants et pour le thérapeute, l'un et l'autre sont à des degrés divers en état holotropique.

Dans cette réflexion, j'établis une analogie entre une « qualité-présence » et l'état holotropique. Par ailleurs, il est probable qu'un amoureux de la transe, un féru d'hypnose - non pas celle qui endort et dépossède mais celle qui éveille - s'y retrouverait dans ces essais de définition. Ainsi Benhaïem et Roustang à propos du processus de la transe :

« Il y aurait en permanence une action émanant du réel qui agit sur tout le monde sauf sur les personnes qui s'y refusent. Le thérapeute a la perception de ce mouvement continu qui englobe tout ce qui est vivant. Il observe les personnes qui se laissent prendre par ce mouvement, celles qui en sortent, ou sont décalées. Pour entrer à nouveau dans ce mouvement il faut être à l'affût de ce qui nous en éloigne... patient et thérapeute sont alors déchargés de toute mission. Ce n'est pas une pensée ni une volonté humaine qui officie ; c'est magique ce qui est le principe de laisser agir autre chose que soi....La nature agit sur celui qui accepte de se livrer et il découvre qu'il n'est pas au centre , pas à l'origine ; il est traversé par la vie et compose avec. » (2)

1) Stanislav Grof,(2002). *Pour une psychologie du futur*. Dervy

2)Jean-Marc Benhaïem & François Roustang, (2012). *Les portes de la guérison*. Odile Jacob

Ou encore Stanislav Grof sur les états holotropiques :

« En thérapie holotropique la tâche de l'accompagnateur est d'encourager le processus empirique avec une foi inébranlable en sa nature curative sans essayer de le diriger ou de le changer d'une quelconque manière. Ce processus n'est guidé que par la propre intelligence de guérison intérieure du patient. »(1)

Cette réflexion sur le cadre interne recentre elle aussi le focus sur le processus et relègue l'outil rh en seconde ligne.

Conclusion

J'ai tenté de montrer dans cette réflexion quelques facettes de la confusion et de l'illusion qui entourent la rh auprès de certains usagers et certains accompagnants.

Du point de vue de la démarche méthodologique qui accompagne cette réflexion, mes observations n'offrent pas un matériel suffisamment solide pour vraiment étayer mon propos. Ce dernier s'appuie sur des sentiments subjectifs issus de mes expériences actuelles. Il serait intéressant de le confronter dans une enquête plus aboutie sur les représentations portées par les participants et accompagnants.

Ceci étant, cette thématique m'a servi de support pour poser une réflexion sur les contextes, les cadres et les dispositifs en usage dans la pratique de la rh. Je crois avoir montré leur importance et la nécessité comme accompagnant de les penser et de leur donner une cohérence.

Cette réflexion, à partir des contextes, n'a pas abordé la question de la dynamique des groupes, de leur évolution notamment en ce qui concerne les groupes semi-ouverts ou fermés.

Dans cet article, il me semble par contre avoir montré que certains éléments prédisposeraient à une centration sur l'outil et d'autres sur le processus. De là, on peut inférer une incidence sur les représentations des uns et des autres.

Stanislav Grof, qui a mis au point cette technique, distingue très bien ce qui est de l'ordre de l'outil et ce qui relève du registre des expériences et du processus *« qui représentent une source inestimable d'informations inédites sur le psychisme humain ...et qui... possèdent également un potentiel transformateur et thérapeutique remarquable. »* .(2)

L'apport considérable de ce chercheur est moins dans la mise à disposition de l'outil que dans les conceptualisations qu'il tire de ses expériences personnelles et professionnelles : une compréhension originale du fonctionnement humain, une cartographie novatrice de la psyché humaine, un champ thérapeutique et de développement individuel et collectif profondément revisités.

Cet article me permet de poser aussi une ébauche de réflexion sur ce qui serait thérapeutique dans l'exercice de la rh et cela qu'elle que soit son champ d'application. Mon propos s'oriente

1)2)Stanislav Grof,(2002). *Pour une psychologie du futur*. Dervy

clairement du côté du processus holotropique ou de transe que je rapproche aussi de la « qualité-présence » de l'accompagnant. La psychotechnique n'est qu'un support médiateur facilitant l'expérience. Elle n'a pas selon moi une vertu thérapeutique intrinsèque.

Cette réflexion générale sur les cadres et les dispositifs ne traite pas frontalement la thématique délicate des champs d'intervention imparfaitement délimités. Par exemple : qu'est-ce qui différencie une session de rh dans un contexte thérapeutique d'un contexte de développement personnel ? Comment dans ces contextes différents se déterminent les accompagnants : animateurs, thérapeutes, facilitateurs, formateurs, etc ? Sans répondre directement à ces questions dont on peut percevoir l'importance dans nos sociétés, j'ai mentionné la nécessité de baliser autant que possible le contexte.

Je profite ici de mentionner qu'un processus de changement n'est pas directement dépendant du contexte dans lequel il s'inscrit. Par exemple, il est des contextes thérapeutiques très bien définis avec des effets de changement faibles et des contextes de formation avec des effets de changement importants.

Sur un tout autre plan, l'engouement pour ce dispositif technique me renvoie à cette tendance consumériste de nos sociétés. Le champ de la thérapie, de la formation, et du développement personnel n'échappe pas à cette dimension. Une perspective plus sociologique sur ces thématiques donnerait aussi des pistes intéressantes.

Derrière cette course à l'avoir, afin de posséder « la technique miracle » se dissimule, grossièrement, un mal-être individuel et collectif qui questionne aussi notre rapport au spirituel et à ses pratiques. L'espoir d'un bonheur et d'une pacification accessibles facilement et sans effort, par l'application d'une méthode, s'apparente à une forme de naïveté enfantine. Cela me semble relever de ce que Chögyam Trungpa considère comme du matérialisme spirituel.

Enfin, rester attaché à l'exercice d'une technique fusse-t-elle puissante, capable de générer des états de conscience élargie et des vécus d'une dimension transpersonnelle, c'est peut-être aussi conserver une conception d'une démarche de changement qui relève essentiellement de notre volonté.

L'ouverture sensible et raisonnée aux aspects processuels des états holotropiques requiert un abandon progressif de notre volonté de maîtrise pour s'en remettre à ce qui nous contient et nous transcende : un contexte, un cadre et un dispositif qui dépassent notre entendement et nous ouvre au mystère.

Jean-Frédéric Motchane

Bibliographie :

ANZIEU,D & MARTIN J-Y. (2013). *La dynamique des groupes restreints*. PUF .2è édition

BENHAIEM,J-M & ROUSTANG, F. (2012). *Les portes de la guérison*. Odile Jacob

BLIN,B & CHAVAS,B. (2011). *Manuel de psychothérapie transpersonnelle*. Interédition

BLIN,B & CHAVAS,B. (2010). *Guérir l'égo, révéler l'être*. Guy Trédaniel

GILIERON,E. (1992). *Cadres et processus thérapeutiques*. in l'espace thérapeutique , Delachaux & Niestlé

GROF,S. (2002). *Pour une psychologie du futur*. Dervy

HAMANN, A. (1993) *L'abandon corporel, au risque d'être soi*, les ed. de l'Homme, Stanke

MARTIN, M. (2001). *Le cadre thérapeutique à l'épreuve de la réalité* in cahier de psychologie clinique 2 , 2001, No : 17 P.103-120

RAEMY de, B. (2009). *De retour chez soi après un stage de respiration holotropique*. Publication IRETT

TRUNGPA,C (2014). *Argent, sexe et travail*. Seuil

Sources internet :

<http://abandoncorporel.ca/pages/presentation.html>