

Stage Re-naissance : voir plus grand pour être SOI

par Félix Haubold (2015)

Depuis longtemps mes apprentissages de thérapeute ont été jalonnés de stages « Re-naissance ». Plusieurs fois j'ai traversé cette formidable configuration avant d'être assistant puis d'animer à mon tour. Depuis le début j'étais très impressionné par cette structure de psychodrame avec cette notion très régressive, ce jeu en groupe où les uns soutiennent les autres par la conscience mais aussi par le jeu des inconscients pour que les participants puissent se laisser chercher encore plus ce qu'ils sont au fond d'eux-mêmes. Je souhaite partager ici mes réflexions autour de quelques modifications pour que le stage permette aux blessures les plus profondes de s'apaiser mais aussi pour que je me sente plus en accord avec moi-même en animant.

Ce stage se déroule sur 4 jours. Les deux premiers préparent la structure principale du troisième jour qui est la naissance : une structure de psychodrame (que j'appelle la matrice) dans laquelle la personne retraverse les phases avant même la conception jusqu'après la naissance avec l'intention de réparer les traumatismes anciens par un vécu nouveau. Le quatrième jour est le temps de la clarification et de l'intégration.

L'étude d'un cas clinique m'a particulièrement aidé à trouver des modifications adaptées. Anna, comme je la nomme ici, a 40 ans. Elle a grandi avec des maltraitances graves, mal nourrie, dans un désintérêt quasi-total de sa mère, abusée et violentée par son père. Dans sa vie d'adulte existent à la fois des moments de joie intense avec beaucoup d'excitation, qui peut aussi ressembler à de la précipitation et beaucoup de moments où elle se sent victime et piégée par sa vie, « je n'ai pas demandé à être là » comme elle me répétait souvent. Sa structure de défense est composée d'agressivité et de retrait (dans les étoiles, comme elle dit), mais aussi de boulimie. Anna avait déjà participé à un stage de naissance qui s'était bien déroulé pour elle, elle y avait des bons parents mais j'avais l'impression qu'elle s'était conformée à la consigne de choisir des

parents sans se laisser sentir si elle souhaitait venir sur terre. Souvent dans les séances de thérapie elle me répétait « tu sais, je n'ai pas choisi d'être ici, j'étais bien avec les étoiles ». Je l'ai donc invitée à participer de nouveau au stage. Nous l'avons préparé, nous avons touché beaucoup de mémoires qui l'attachaient à sa place de victime et qui laissaient peu d'espace à la joie qui pourtant existe bien en elle.

Mais je cherchais comment restructurer le stage pour qu'il l'accompagne au mieux dans cette problématique. La première modification était d'inviter une collègue pour animer un temps de respiration holotropique le premier jour dans l'après-midi, l'intention étant de chercher une grande ouverture dès le début pour soutenir le travail de naissance qui vient ensuite. Je souhaitais aussi qu'on rentre dans le stage rapidement de manière corporelle et par une expérience qui ne laisse pas le mental figer l'élan de réparation.

Entretemps j'ai eu des retours d'un stage d'Ebba Boyesen sur le même thème et j'ai entendu qu'elle insiste beaucoup sur l'énergie cosmique, et sur un aspect en particulier : comment nous amenons notre lumière ici sur terre. Cette métaphore m'a fait voir que le stage que j'animais auparavant ne laissait pas assez d'espace à l'essence de la personne alors que c'est une priorité pour moi. J'ai compris combien c'est important de laisser *toute* la place au blocage, de le laisser explorer profondément, autant qu'il y a besoin, surtout pour une problématique existentielle, alors que je me sentais coincé dans une organisation de stage où j'avais l'impression de ne pas avoir assez d'espace. J'ai vu que mon ancien stage donnait dans certains aspects plus de place au MOI qu'à notre essence, à ce qui cherche à apparaître des profondeurs. J'ai senti combien ce nouveau projet me demandait de lâcher sur des aspects d'organisation pour laisser plus de place à ce qui a besoin d'émerger et pour me connecter à mes expériences d'animation dans lesquelles je pouvais avoir confiance. J'ai donc modifié largement le rêve éveillé que j'utilisais et je me suis laissé la possibilité de changer mon plan de stage si nécessaire.

Je me suis alors posé la question de voir comment la structure de travail - la matrice- pouvait soutenir Anna dans sa problématique d'incarnation. Le travail d'Ebba Boyesen laissait aussi la possibilité d'utiliser une place de joker au choix pour la personne qui passe (en plus d'une mère idéale, d'un père idéal et du

soutien aux pieds). J'ai pensé que certainement elle allait choisir un ange pour être confortée et l'idée me réjouissait.

Se laisser étonner par « la grande vie »

Déjà le premier jour, grâce à l'animation de respiration holotropique par ma collègue, j'ai pu me laisser être observateur pour saisir ce qui émergeait des participants, avec lesquels, pour la plupart, je travaillais depuis un certain temps : quelles formes prenaient des aspects que je connaissais déjà d'eux ; découvrir ce que je n'avais pas encore vu ou observé ; sentir les besoins qui s'exprimaient là et de quelle manière se montraient les obstacles à la satisfaction de ces besoins comme le contrôle ou le retrait. Cette position d'observateur passif me sortait de la relation thérapeutique à deux, elle me laissait plus d'espace et de distance pour nourrir mon inspiration au sujet de ces personnes. Durant son voyage, Anna a été traversée par des nausées très fortes mais elle a pu accepter le soin prodigué avec douceur par ma collègue.

Puis est venue la journée de préparation avec le rêve éveillé : des exercices conduisent petit à petit vers des expériences intérieures qui invitent à la régression. En fin de journée se fait le choix des matrices, puis la place de chaque personne qui accompagne le voyageur, tout en invitant d'utiliser le « joker ». Dans le choix des personnes il y avait des grand-mères, des grandes sœurs, des sages-femmes mais aussi des anges gardiens, des étoiles et des bonnes sorcières.

Le jour des naissances le groupe respirait une grande bienveillance et l'envie de soutenir les personnes dans leur souhait de réparation et ce qui m'a enchanté le plus était l'intelligence de vie qui émanait des « jokers ». La bonne sorcière invitait la magie, la puissance sans abus si nécessaire pour cette participante. Les anges gardiens rappelaient la liberté des âmes pas encore incarnées et comme le disait Anna « au pire je peux me réfugier là, sentir cette liberté quand je ne supporte plus la bassesse de ce monde mais au mieux je me sens moins seule ».

Il y avait aussi dans l'expérience de cet autre participant cette étoile qui connaissait si bien les failles des humains « comment ils se prennent mal ces

humains... je suis avec toi », cette étoile qui était là comme un point d'ancrage tandis que la mère idéale se perdait et que le père idéal n'arrivait jamais à entrer dans le jeu. Ils laissaient le bébé seul avec une rage qu'il essayait de contenir seul et les accompagnateurs, moi compris, impuissants dans leur intention d'aider. Nous avons décidé de refaire ce voyage le lendemain de manière assez improvisée avec d'abord une mauvaise mère et un mauvais père et en contenant le bébé dans des draps très solides. Le bébé était toujours accompagné par la même étoile qui se métamorphosait finalement en bonne mère accueillant un bébé apaisé et heureux. Ce participant a retrouvé sa panique de mourir écrasé dans le ventre de sa mère, car celle-ci faisait un déni de grossesse tel que son corps ne montrait pas de signes de grossesse et que les médecins n'avaient pas voulu l'accueillir quand elle était venue pour accoucher. Ceci parle d'une scission extraordinaire entre l'idée d'avoir un enfant tout en ne lui laissant aucune place dans son corps.

Ce dernier exemple montre qu'il n'y a vraiment pas de chemin pré-tracé dans cette aventure, et qu'il est absolument nécessaire de laisser sentir comment les inconscients peuvent s'emboîter pour laisser trouver une résolution. Dans ce jeu tous les ingrédients contribuent à la vie en « plus grand ».

Continuer de chercher et d'expérimenter

En général, les stages de thérapie psycho-corporelle offrent un *élargissement* intéressant à la dynamique d'une thérapie individuelle. Ils permettent au thérapeute de s'extraire de la dynamique avec la personne, de devenir plus observateur et de se laisser inspirer pour soutenir son élan de guérison. Ils permettent aussi aux participants d'expérimenter et de se laisser être en relation dans un cadre sûr et bienveillant. Le jeu des inconscients des personnes amène une multitude de nouvelles expériences qui enrichissent le processus thérapeutique.

Le stage « Re-naissance » offre en particulier une expérience régressive autour d'une intention de nouvelle vie plus proche de soi. Il permet un travail à la fois symbolique et incarné à travers l'expérience très corporelle d'un bon contenant/utérus où les participants peuvent se laisser être en interaction pour soutenir l'envie de chacun d'une vie épanouie. Cette mise en commun est le chaudron alchimique de la vie tout court. Plus le spirituel, le plus grand que

moi, est invité et incarné, plus les personnes pourront laisser apparaître ce qu'elles sont dans leur essence : l'expression de « la grande vie ».

Dans la séance qui a suivi le stage Anna m'a partagé qu'elle avait été très touchée par la présence bienveillante de tous, avant tout. Est-ce un signe d'apaisement de sa vie ici-bas ?