

La Thérapie Holotropique :

Cette pratique thérapeutique a pris sa forme actuelle depuis déjà une vingtaine d'années.

La thérapie holotropique est inspirée de:

- la **Respiration Holotropique®**

Et elle intègre:

- la **Psychothérapie Transpersonnelle**
- la **Gestalt-thérapie** et le développement de la conscience-présence
- une expression en créativité, une approche d'écoute du corps et de l'énergie, un travail sur les émotions

Quelques définitions:

La Respiration Holotropique® :

C'est une méthode de thérapie psycho-corporelle et d'auto-exploration mise au point par le psychiatre **Stanislav Grof** dans les années 1980, qui se trouve à la croisée des anciennes traditions chamaniques et spirituelles, de la psychologie et des recherches scientifiques les plus récentes sur la conscience.

Cette méthode facilite l'accès à des états de conscience élargie, ouvrant ainsi les portes vers les couches profondes de notre inconscient. Elle nous permet de revivre et d'intégrer les expériences qui sont à la genèse de nos souffrances afin de s'en libérer, ou bien celles qui constituent pour nous des «ressources» dans lesquelles puiser tout au long de notre vie.

Ces expériences variées peuvent être d'ordre biographique, reliées à notre naissance, émotionnelles, énergétiques ou encore transpersonnelles, ouvrant ainsi à de nouvelles dimensions de la conscience.

La Respiration Holotropique® permet d'accéder à une vision unifiée des différents plans de l'être (physique, psychologique, mental, affectif ...)

Des séquences musicales évocatrices accompagnent et soutiennent ce processus d'exploration de soi.

La Respiration Holotropique® est une technique d'accès à l'inconscient. Elle ne véhicule aucune doctrine ou idéologie. Elle se pratique de préférence en groupe, dans un cadre sain et respectueux de la position et des limites personnelles de chacun.

Bref historique de la psychothérapie transpersonnelle:

L'approche transpersonnelle est une voie récente pour une réalité très ancienne. Le terme «transpersonnel» fut utilisé pour la première fois par Carl Gustav Jung dans un article daté de 1917. Il signifie : au-delà du personnel, au-delà de la personnalité.

Pendant les années 1960, au sein de la psychologie humaniste se développe un mouvement qui reconnaît que la spiritualité et les besoins transcendants sont des aspects intrinsèques de la nature humaine.

À l'origine de ce mouvement, citons **Roberto Assagioli**, **Anthony Setich** et **Abraham Maslow**. La psychologie transpersonnelle est née.

Elle élabore un nouveau modèle de la psyché. Ce modèle sera confirmé et développé par les expériences de psychothérapie en état modifié de conscience conduites par le psychiatre **Stanislav Grof**^[1]. Ces expériences confirmeront l'existence de l'inconscient collectif et des archétypes selon Jung, sa distinction entre l'ego et le Moi, son concept du processus d'individuation.

La psychologie transpersonnelle propose d'appliquer les dernières découvertes de la physique quantique au développement d'une explication scientifique des différents états de conscience. Elle propose une approche laïque des états d'expansion de conscience.

La psychologie transpersonnelle essaie de comprendre la structure cérébrale de l'humain qui est à la fois logique et intuitive. Nier l'intuition pour favoriser la logique cause des déséquilibres dans la psyché. Ce qu'avait d'ailleurs remarqué **Albert Einstein** :

«le mental intuitif est un don sacré et le mental rationnel est un serviteur fidèle. Nous avons créé une société qui honore le serviteur et a oublié le don.»

L'inconscient selon la psychologie transpersonnelle:

En accumulant du matériel clinique, Stanislav Grof s'est rendu compte que les individus avaient accès à différents niveaux de réalité, avec différents niveaux de l'inconscient et il a conçu une nouvelle cartographie de la psyché, qui vient compléter nos connaissances.

La nouvelle cartographie de la psyché comprend le niveau biographique, le domaine périnatal rattaché aux expériences de conception, de naissance et de mort, et le domaine transpersonnel.

Il existe une grande variété de traditions spirituelles antiques et orientales conçues pour faciliter l'émergence de ces différents niveaux de l'inconscient car de tous temps l'être humain a aspiré à mieux se connaître et/ou à «guérir». On constate donc une grande similitude entre la nouvelle cartographie de la psyché, issue de l'étude des états de conscience élargie, et celle proposée depuis des millénaires par diverses grandes traditions mystiques. Le savoir antique et oriental relatif à la conscience et la science moderne se rencontrent enfin et s'éclairent l'un l'autre.

Une des spécificités de la psychologie transpersonnelle est la prise en compte et l'étude de ces états non ordinaires de conscience. Selon **Jung, Assagioli, Maslow, Ken Wilber...** et selon les très nombreux thérapeutes formés aujourd'hui à la psychothérapie transpersonnelle, ces états ont une valeur thérapeutique et évolutive en eux-mêmes. Ce qui ne signifie pas pour autant que les personnes désirant faire l'expérience de ces états de conscience peuvent se passer d'un accompagnement professionnel: en effet, seuls des thérapeutes rigoureusement formés pourront assurer le cadre sécurisant nécessaire ainsi que l'intégration du sens de ces expériences dans la vie, dans l'«ici et maintenant». C'est bien de cela dont il s'agit quand on évoque leur «valeur thérapeutique».

La Gestalt-thérapie :

La Gestalt-thérapie fait partie de la famille des thérapies psychocorporelles.

Née dans les années cinquante aux Etats-Unis, elle est arrivée en Europe dans les années 70, comme beaucoup d'autres approches non exclusivement psychanalytiques, lorsque le «vieux continent» s'est enfin ouvert aux thérapies incluant la dimension corporelle et spirituelle de l'être humain. La Gestalt-thérapie propose une vision holistique de l'être humain.

Gestalt vient du verbe allemand «gestalten» qui signifie «mettre en forme, donner une structure».

Selon l'Institut Français de Gestalt-thérapie:

«La Gestalt-thérapie met l'accent sur la conscience de ce qui se passe dans l'instant présent aux niveaux corporel, affectif et mental, indissociables. L'ici-maintenant est une expérience complète, actuelle, qui concerne la personne dans sa globalité, et sa relation avec son entourage. Cette expérience contient aussi le souvenir, les expériences antérieures, les fantasmes, les situations inachevées, les anticipations et les projets. Cette psychothérapie est une analyse du cours de la présence, présence à soi-même et présence au monde.»