

# VOYAGES HOLOTROPIQUES



*BreathWorks ...*

**Groupes de thérapie intensive,  
de développement personnel  
& Transpersonnel**

*Isabelle et Jean-Marie Jobelin*

*JOBELIN Thérapies* 3 ruelle du Four 95650 Montgeroult

Email : [jean6marie.jobelin@wanadoo.fr](mailto:jean6marie.jobelin@wanadoo.fr)

**01 34 42 14 41**

## LE VOYAGE HOLOTROPIQUE

Ce type de travail, issu de l'approche mise au point par le **Dr Stanislav Grof** (Holotropic Breathwork), permet une **exploration personnelle profonde**, ouvrant un processus de transformation, de « guérison », de renouveau et d'évolution.

Son élaboration est issue d'études récentes, de la recherche sur « **les états d'exploration de la conscience** », de la « **psychologie des profondeurs** » et de la « **psychologie de l'âme** », de l'approche de la « **transe chamanique** » et des « **cérémonies** » traditionnelles, du travail avec « **le Souffle** », de la « **psychothérapie corporelle** », de la recherche sur l'influence de la « **musique** », de l'impact des « **psychotraumatismes** » et de la dimension offerte par la « **psychologie transpersonnelle** ».

Ces séances permettent l'accès à des états d'ouverture de conscience (états non ordinaires de conscience - ENOC), à l'aide d'un type spécifique de **respiration profonde**, d'une **présence placée sur le corps** dans une intention de « **lâcher prise** », ainsi que d'un **support musical** évocateur ~~et de~~, la sécurité d'un cadre et d'une **présence bienveillante** professionnelle.

Le « **Voyage Holotropique** » permet un accès à tous les niveaux de la psyché humaine, allant des difficultés liés à notre **biographie** post et périnatale (Vie intra-utérine), ou même à notre **naissance** (notre histoire personnelle dans son ensemble) et ouvre à **l'éventail entier des expériences Transpersonnelles**.

Ce travail s'accomplit avec l'aide de notre « **mémoire corporelle et énergétique** » en lien aux **différentes dimensions de notre inconscient** telles que cartographié par le Dr Stan Grof, sollicitée notamment par le travail du souffle accompagné par le support de la musique, d'un cadre professionnel adapté et sécurisant, et ouvrant aussi le champ de toute la gamme émotionnelle, créative et sacrée. Il s'agit d'une profonde « **Respiration Transpersonnelle** ».

*Le mot « holotropique » signifie « avancer vers la plénitude ... »*

*Le terme de « voyage » indique le parcours en ce sens...*

*Un véritable Voyage au Cœur de vous-même...*

Nous avons choisi le terme de « **Voyage** » pour désigner nos groupes, car il s'agit de se laisser « **être transporté** » (par notre sagesse intérieure) dans cette exploration, expédition, visite, traversée, à la rencontre de nous-mêmes et de plus vaste, dans ce mouvement d'expansion vers une plénitude de l'être. Le terme de Voyage fait aussi un lien avec le **voyage chamanique** classique visant à clarifier, dissoudre, nettoyer ou réparer d'anciennes histoires et les schémas associés, et d'y récupérer des « bouts de soi ».

Nous avons eu aussi la chance et l'opportunité, au fil des années, d'expérimenter d'autres approches de travail respiratoire, émotionnel, et d'expansion de conscience lors de nos parcours personnels et de nos formations, et avons ainsi pu finement colorer le travail que nous proposons lors des Voyages Holotropiques de ce qui nous semblait intéressant selon les approches, les moments, les participants ou les thématiques de groupes. Citons parmi nos expériences et/ou compléments de formations : la respiration consciente et le rebirthing, les thérapies psycho-corporelles néo-reichiennes (végéto, bio-énergie,...), la rebirth-thérapie (ou psychothérapie par le souffle), la dynamique Primale et thérapie par le cri, le sacred, le therapeutic et le shamanic breathwork, le travail de méditations «dynamiques» et de pleine conscience, ainsi que différentes approches de transes chamanique et psycho-chamaniques.

Nous considérons le travail de groupe de Voyage Holotropique, comme un **espace systémique** dans lequel un processus se déroule pour chacun selon son besoin, ainsi que dans les duos qui se forment lors des séances de breathwork.

## La psychologie transpersonnelle :

La « **Psychologie Transpersonnelle** », école de psychologie très récente parmi les approches de Psychologie moderne, permet à l'homme de s'élever, à partir de la « **psychologie des profondeurs** », vers une **expérience de l'Être**.

Ayant quelques racines en Europe (Assagioli, Jung, Dessoille, ...), elle s'est particulièrement développée aux U.S.A. à partir de 1969 au sein du mouvement de la **psychologie humaniste**, étudiant tout particulièrement les **expériences d'expansion de conscience** et le **potentiel humain le plus élevé** (Grof, Maslow, Sutich,...), tout en prenant en compte l'être humain dans ses différentes dimensions (au-delà du simple masque de la « Persona », du moi, de l'Ego blessé).

*Il est important de préciser qu'il n'y a aucun « enseignement spirituel » de quelque ordre que ce soit, l'accompagnement reste dans un esprit « phénoménologique » (à l'écoute des phénomènes vécus), chacun étant libre de ses croyances.*

## Organisation & dates :

Ce « processus » se réalise **en groupe sur un week-end** de **2 jours** (ou **3 jours**).

Sur ce We : **2 sessions** de « **respirations** » de 3 à 4 heures ont lieu (une comme « **respirant Voyageur** » et l'autre comme « **Allié** » (accompagnant) de la personne qui respire). Le travail du rôle de l'accompagnant Allié est un vrai processus qui permet lui aussi un processus en profondeur (présence, aide non-interventionniste, respect, sécurité, témoin, ...).

Ce travail s'inscrit dans une **dynamique de groupe ritualisée** où chacun peut vivre l'expérience personnelle qu'il a à y rencontrer, ceci avec d'autres participant(e)s dans la même intention.

### ① Modalités d'inscription

Les groupes **sont limités à 16 participants**, par ordre d'inscription. Pour toute inscription à l'un de ces groupes, il vous est demandé **un entretien préalable avec Jean-Marie ou Isabelle Jobelin** afin de vérifier que ce travail puisse vous être adapté et bénéfique, qu'il n'y ait pas de contre-indications.

Vous devez impérativement pour valider votre inscription nous retourner :

- **le bulletin d'inscription**, ci-joint dûment rempli et signé

- **un chèque d'acompte de 100 €**, non encaissé avant le début du stage. (à l'ordre de JM JOBELIN)

Dès réception votre place sera réservée, ainsi **merci de vous assurer de votre disponibilité réelle**.

Une confirmation d'inscription avec un complément d'informations vous sera adressée avant le début du stage (merci de préciser votre adresse postale sur le bulletin)

### ② Modalités de désistement

Si vous vous désistez **moins de 2 semaines avant le stage, votre acompte restera acquis**. Lorsque c'est possible de vous trouver un remplaçant, nous reporterons votre acompte sur un prochain stage.

**DATES** : Nos groupes sont organisés **tous les deux mois** : voir les dates sur **le bulletin d'inscription** ci-joint.

**STAGES à THEMES** : Il nous arrive d'organiser en cours d'année et au mois de Juillet un **groupe de 3 ou 4 jours**, et ceci avec des thèmes différents selon les années. Par exemple : Respiration et voyage chamanique, lâcher prise, intégrer son histoire de Vie, Transe en dance, Projet-rêve et Légende personnelle, Passages, Mort et Re-naissance, etc...

***Il vous est bien entendu possible de participer juste à un ou à plusieurs week-ends.***

**Important : Merci de vérifier votre disponibilité avant de vous inscrire car toute inscription est un réel engagement (voir modalités de désistement).**

L'appellation de « **Breathwork** » : est un terme générique qui désigne en fait différentes approches de travail respiratoire, et plus spécifiquement des pratiques de conscience ou de contrôle respiratoire comme en méditation ou Yoga (breathwork meditation), ou des « activations » de la respiration d'une manière ou d'une autre (hyperpnée, respiration connectée : Rebirthing Breathwork, Holotropic Breathwork, Sacred Breathwork, Transpersonal Breathwork, etc ...)

### **Séances et sessions individuelles :**

Ce processus peut aussi **se dérouler en individuel** sur des séances en général légèrement plus courtes. Toutefois précisons qu'il prend tout particulièrement son ampleur dans la dynamique de groupe. Pour des individuelles voir les possibilités de rendez-vous et d'organisation.

Un temps de **suivi individuel** sous forme de **séances d'intégration**, de thérapie ou de coaching, peut aussi très bien compléter ce travail : verbalement et/ou avec l'aide de la Sophrothérapie, de l'Hypnose, de l'EMDR ou du Psycho-chamanisme par exemple.

Un travail très complémentaire peut aussi se faire avec l'aide de la Respiration Consciente présentée ci-joint.

## **Rebirthing & Respiration Consciente Chamanique *Breathwork***

### ***Le travail avec le Souffle...***

Le Rebirthing (Rebirth) ou Respiration Consciente Connectée est une extraordinaire méthode de travail personnel à l'aide du Souffle conscient, mise en forme dans les années 1960.

Véritable outil thérapeutique mais aussi **méditation par le souffle** et pratique de développement transpersonnel et spirituel.

Légèrement différent dans la consigne de *l'Holotropic Breathwork*, ce travail propose néanmoins une ouverte au même champ expérientiel, d'une manière très complémentaire.

Les séances « individuelles » durent **1h30**.

Formé et Certifié par **International Rebirthing** en 1991, Jean-Marie a accompagné des centaines d'heures de séances de Breathwork en individuel et en groupe. Il forme régulièrement des praticiens à cette approche depuis des années.

Il a mis au point un type de travail incluant la dimension de l'**accompagnement chamanique** au travail de respiration consciente du Rebirthing.

Jean-Marie a aussi publié dans la revue **Somato** une série d'articles et réalisé un mémoire sur les différences et complémentarités entre la Respiration Holotropique, le Rebirth et le Rebirthing Breathwork. (Revue *Somato* N° 27,28,29,31,32)

## ANIME PAR

**Isabelle et Jean-Marie Jobelin** : au-delà de leur cursus en approches de psychothérapies se sont formés dès **1995** à la **Respiration Holotropique** et à la **Psychothérapie Transpersonnelle** au sein du GRETT (Groupe de Recherche et d'Etude en Thérapie Transpersonnelle) et de l'IRETT (B.Blin), dont des modules de formations avec le Dr **Stanislav Grof**.

Initiés à différents courants **psycho-chamaniques et chamaniques** dont le **Core-Shamanism** de la Fondation for Shamanic Studies (FSS – programme avancé de 3ans).

Ils ont accompagné depuis plus de 20 ans de nombreuses sessions de groupe (1 we tous les 2 mois par années), mais aussi des sessions individuelles et co-animent ensemble les week-ends.

Ils sont tous les deux :

**Titulaires de l'ECTP - Certification Européenne de Psychothérapie Transpersonnelle** - décerné par EUROTAS.

Diplômés (Privat master) en **Psycho-Somatothérapie analytique** (Institut Francophone de PsychoSomatothérapie),  
Certifiés **Facilitateurs en Respiration et Thérapie Holotropique** (Irett),

Certifiés en **Sophro-Analyse et thérapie Vie-intra-utérine** (C Imbert), **ICV Lifespan** (Intégration des Cycles de la Vie).

**Isabelle** : **Psychopraticienne transpersonnelle** (ECTP), **Sophrothérapeute**, Relaxologue

Diplômée en **Psychologie** (Université des Science Humaines de Tours),

Diplômée en **Sophrologie et Sophrothérapie** (titre RNCP notamment)

Diplômée en **Hypnose** et thérapie ericksonienne (AFNH)

Certifiée en **IFS** (Internal Family System)

Certifiés à la pratique du **Mandala de l'Etre®** de R. Moss.

Diplômée d'Université sur les **Pathologies Neuro-Fonctionnelles** (U. de médecine de Dijon).

**Jean-Marie** : **Psychothérapeute** (ARS Idf), **Psychopraticien transpersonnel**, Relaxologue, Sophrothérapeute

Titulaire du **CEP** (Certification Européenne de Psychothérapeute), ainsi que du **WCPC** (décerné par le World Council for Psychotherapy) et du **CEPs** (Certificat Européen de PsychoSomatothérapeute décerné par FédEur3Psy).

Accrédité Agence Régionale de Santé pour le titre de Psychothérapeute en 2011.

Certifié à la pratique du **Rebirthing Breathwork** (Respiration Consciente Connectée – Rebirth) depuis 1991.

Diplômé en **Sophrologie** clinique (titre RNCP notamment)

Diplômé **Psychothérapeute Transpersonnel** et Animathérapeute (Irett)

Certifié à l'**Approche Chamanique de la Thérapie** (ACT)® développée par L. Van der Velde.

Diplômé d'Etudes Supérieures d'Université (DESU) en **Psychopathologie clinique** (Université Paris 8)

Diplômé d'Université (DU) en **Hypnothérapie** (Université de Bourgogne - Dijon).

Diplômé d'Université (DU) en **Psychotraumatologie** et psychothérapie EMDR (Université de Lorraine).

Ils sont membres du jury de validation des Certifications des **Facilitateurs en Thérapie Holotropique** au sein de l'IRETT.

Ils sont membres professionnels :

de la **FF2P** (Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse),

de la **FF2S** (Fédération Française de Somatothérapie),

de la **SFS** (Société Française de Sophrologie) ,

de la **FIR** (Fédération Internationale de Relaxologie),

d'**Eurotas** (Association Européenne du Transpersonnel).

Jean-Marie est membre de HBC : **Holotropic Breathwork Community**  
et de l'IBF : **International Breathwork Foundation.**



## Organisation d'un week-end ou d'un regroupement plus long:

- Ouverture du groupe. Chaque groupe démarre par un petit **temps de partage** et de présentation.
- Des **consignes précises** sont données, ainsi que des **règles déontologiques** de fonctionnement (cadre et sécurité).
- Un temps est réservé pour des **exercices d'échauffement** psycho-corporels, visualisations guidées,... et de mise en route (selon la thématique et la durée du groupe ce temps peut être plus long).
- Un espace permet de faire un **choix de partenaire** pour la séance qui se réalisera par deux.
- Viennent ensuite les **séquences de « respirations »** elles-mêmes sur une durée de 3 à 4 heures.
- Puis après chaque séance de « respiration », un espace est proposé pour faire un **dessin d'intégration** (un mandala libre, simple et spontané de votre expérience).
- Un temps méditatif va vous permettre de choisir un **ancrage/rituel** pour renforcer les acquis de ce processus dans votre quotidien,
- Et un temps de **partage d'intégration** global est réservé, avant de **clôre le groupe**.



## **Contre-indications**

Il est important de nous spécifier clairement si vous souffrez de **maladies particulières**, d'une maladie **infectieuse** aiguë ou **contagieuse**, d'**asthme**, ou si vous avez subi une **intervention chirurgicale récente** ou des **fractures**, car ce travail peut ne pas être adapté ou nécessiter que soit aménagé votre accompagnement en conséquence.

Les **maladies cardio-vasculaires**, l'**hypertension** artérielle sévère, l'**épilepsie** - les troubles convulsifs sévères, le **glaucome**, le **décollement de rétine**, peuvent constituer des contre-indications.

Il est également primordial de nous signaler si vous êtes sous **traitement psychiatrique**, **maladie mentale** lourde, ou si vous avez des **antécédents** dans ce domaine.

Pour les **femmes enceintes**, un entretien avec Isabelle est nécessaire car cela peut ne pas être adapté.

Chaque situation sera traitée spécifiquement après entretien et validation de la possibilité d'accéder à ce travail.

Vous trouverez avec le bulletin d'inscription un document à signer concernant les **infos de contre-indications**

## **CES GROUPES DE THERAPIES SONT OUVERTS EN PRIORITE (APRES ENTRETIEN) :**

- aux **personnes en cours de psychothérapie**
- aux stagiaires **en cours de formation** dans les domaines des approches psycho-corporelles, humanistes ou transpersonnelles (de toutes orientations)
- aux personnes **en thérapie dans d'autres approches** (avec accord de leur thérapeute)
- à **toute personne** désireuse de participer à ces week-ends (selon conditions)

Pour les personnes que nous ne connaissons pas, **un entretien préliminaire** est nécessaire avant toute participation. Cet entretien peut se faire par téléphone si besoin.