

Libérer ses blessures émotionnelles : respirer en pleine conscience

Un texte d'[Hologique](#) en collaboration avec Zone-7

Bien qu'un être humain soit un être humain et que notre unicité nous paraisse parfois illusoire, nous ne fonctionnons pas tous de la même manière intérieurement. Depuis la tendre enfance, nous avons développé ou refoulé certaines de nos facultés *en réaction* à notre environnement psychologique. Tout ceci est un processus automatique, une mécanique marquée au fer blanc de l'ADN transgénérationnel. Un complexe enchevêtrement de mécanismes intérieurs s'est ainsi formé et est le reflet de nos pensées, de nos sentiments et de nos sensations. Le corps mental, le corps émotionnel et le corps physique sont les trois composants de notre psyché, les trois « centres magnétiques » - pour utiliser la terminologie des [Enseignements Traditionnels](#). En psychologie, nous serions tentés de les transposer ainsi : le conscient, l'inconscient et le subconscient. En thérapie primale, on parle de troisième ligne (mental), de deuxième ligne (émotionnel) et de première ligne (corps/sensations). Nous pourrions encore le transposer en ces termes : cognitif, psychophysiologique et moteur.

On se rend aussitôt compte de la similarité des différentes méthodes pour décrire ces réalités que nous pourrions qualifier d'états de conscience constamment présents en chaque être.

Les besoins en « excès »

Dans nos constructions psychologiques nous développons des besoins qui demandent à être comblés. Inévitablement, ils ne peuvent tous l'être et les frustrations ainsi créées nécessitent d'être intégrées émotionnellement. Cela implique donc que nous accumulons inévitablement des blessures émotionnelles et il en est toujours une ou deux (ou plusieurs, selon) qui seront « en excès » et modèleront, de façon inconsciente, notre archétype psycho-comportemental.

Donc, en fonction des besoins en excès que nous avons accumulés dans notre jeunesse, des

peurs qu'ils ont engendrées ainsi que des dénis de réalité en découlant (en somme, nos névroses respectives), nous n'avons pas tous la même réalité psychologique, ni les mêmes « méthodes » pour réagir à tel ou tel événement.

Il existe quelques outils conceptuels qui permettront d'identifier certains de nos mécanismes, de nos programmes. Nous ne ferons ici que les présenter succinctement car de nombreux écrits développent plus longuement ces concepts. Le but étant simplement d'identifier des mécanismes comportementales et psychologiques que nous ne percevons pleinement que très rarement.

Le Triangle Dramatique et les Blessures d'âme

Le Triangle Dramatique : proposé par Stephen Karpman en 1968, il identifie les mécanismes présents dans nos relations sociales. Nous naviguons constamment entre trois rôles symboliques : la Victime, le Persécuteur et le Sauveur. Ce sont des techniques de manipulation que nous avons développées de manière inconsciente pour répondre aux interactions sociales en fonction de nos névroses respectives. Ce jeu de rôles (ou les « drôles de je ») vise donc à se justifier, à se complaire et à prendre l'ascendant dans nos échanges avec autrui. Il en résulte des conflits, des non-dits et une absence d'écoute. En somme, une logorrhée forcément stérile.

Si nous prenions le temps d'identifier nos positionnements et nos comportements, nous serions en mesure de désamorcer ces attitudes de « vampirisme énergétique » et de déjouer notre capacité à se voiler la face.

Les Blessures d'âme : le psychiatre américain John Pierrakos a été le premier à les identifier, à faire la relation entre blessures intérieures et apparence extérieure du corps humain. Ses travaux ont été repris par Lise Bourbeau qui en a popularisé les propos dans son livre *Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même*.^[1]

Il existe donc, selon cette vision, cinq blessures fondamentales impliquant chacune des attitudes, des traits de personnalité spécifiques. Nous parlons donc ici de « programmes » desquels découlent nos comportements basiques (bien que complexes). Les identifier adéquatement est essentiel afin de ne plus être assujettis à une mauvaise identification du moi qui, ici, prend la forme de l'ego. Pour chaque blessure, une protection, une façade (lien), un masque. Voici un condensé résumé de cette approche :

- Perfectionnisme, dévalorisation personnelle et tendance à fuir l'attachement sont au menu lorsque nous souffrons de *la blessure du rejet* puisque le *masque du fuyant* prend alors le dessus sans se demander : « Ai-je vraiment besoin de la validation des autres pour avoir le droit de vivre? ».
- Recherche de l'attention, dramatisation excessive et peur de la solitude sont des traits issus de *la blessure de l'abandon* lorsque le *masque du dépendant* prend place. Mais a-t-on nécessairement besoin du soutien et de l'aide extérieure pour vivre et accomplir nos objectifs?

- Hypersensibilité, culpabilité et recherche de la douleur caractérisent la *blessure de l'humiliation* et on revêt alors le *masque masochiste* qui oublie de se demander : « Ai-je vraiment besoin de plaire pour vivre? ».
- Colère, agressivité et mensonges sont au menu lorsque nous souffrons de la *blessure de la trahison* car le *masque contrôlant* prend alors le dessus et nous laissons une peur diriger nos vies.
- Dissociation des émotions, crainte de l'autorité et justification à outrance sont des traits de la *blessure de l'injustice* lorsque le *masque du rigide* prend place et omet de se poser la question : « Ai-je vraiment besoin d'être parfait pour me donner le droit à la vie et aux plaisirs? ».

Confusion mentale et instabilité émotionnelle

La dépression est, sans conteste, un des plus grands maux de notre temps. Qu'elle soit chronique ou ponctuelle, légère ou sévère, elle reflète une perte de sens, une perte du « goût de la vie ». Être sans être, vide de présence, de motivations, de questionnements... C'est un profond gouffre d'apathie où règnent l'inertie et le désintéressement systématique.

(Quelles peuvent être les causes possibles d'une telle épidémie?) [spoiler]

Quand on sait que les pays « civilisés » sont les plus gros consommateurs d'antidépresseurs et quand on pense aux profits faramineux que génère une telle industrie, il y a tout lieu de penser qu'il soit plus profitable, au nom de la sacrosainte croissance économique, de ne pas traiter des causes réelles du mal-être d'une société – voire de les entretenir.

Comment expliquer le sourire aux lèvres des plus démunis du tiers monde face à l'apparente apathie des travailleurs de la « fourmilière occidentale »?

Une partie toujours plus grandissante des gens « actifs » (qui n'en ont souvent que la dénomination!) se désintéresse de la politique, et on peut aisément le comprendre lorsque depuis des décennies les mêmes « représentants » jouent à la chaise musicale sans répondre aux crises systémiques, sur lesquelles ils n'ont en fait plus de prise (l'homme étant désormais au service de la société et non l'inverse).

Cette succincte digression faite sur certains états de fait des sociétés contemporaines, quoiqu'approximative, peut nous amener à comprendre un certain microcosme individuel au regard de ce macrocosme sociétal. [/spoiler]

Cette perte de sens, cette absence notoire de perspectives dénature totalement notre potentiel actif et nous rend aisément esclave d'un système alimenté au Prozac, et ce, peu importe notre tendance naturelle.

Ceux qui se disent réalistes, dans la vue d'un futur aux potentiels plutôt négatifs (on ne peut se targuer de pouvoir prétendre l'inverse, j'en conviens) aboutissent souvent à un pessimisme

latent justifiant ainsi leur non-action. « À quoi ça sert puisque... ». Ceux qui sont plus idéalistes sacralisent aveuglément leur vision d'un passé qu'ils voient alors comme rassurant (« c'était mieux avant ») et justifient ainsi leur résistance aux changements, qu'ils soient imposés ou volontaires.

Aucune de ces positions n'est dans le présent, et donc sans illusions dans l'ici et maintenant. L'un regarde le futur par-delà le filtre de son mental et, avec lui, risque de ne plus savoir lui-même où il se trouve, tandis que l'autre conserve une empreinte émotionnelle de son passé et s'en sert pour justifier son rejet du plein potentiel du présent. Dans tous les cas, il en résulte une dissonance cognitive permanente qui, au fil du temps, use à rompre la corde nous reliant à la réalité vivante de l'instant présent. L'érosion de notre stabilité émotionnelle est constante et ne cessera que lorsque nous tournerons notre regard vers l'intérieur.

C'est donc en observant avec attention nos mécaniques intérieures, en disséquant le contenu de notre psyché et des comportements qui en découlent, que nous aurons alors moins de peine à comprendre que nos malaises proviennent de notre manque de discernement, d'un manque de contrôle émotionnel et, plus profondément encore, [de notre absence de présence à nous-même](#).

Bien que nous apprenions à penser rationnellement (troisième ligne, le mental) et à vivre nos émotions (seconde ligne, l'émotionnel) sans les refouler ou se laisser submerger par elles, il est rare que nous apprenions à écouter notre ressenti corporel (première ligne, moteur). Nous a-t-on déjà appris à respirer?! J'entends ici dès le plus jeune âge. Sommes-nous à l'écoute de cette première ligne, du sens corporel? Nous avons encore grand peine à réaliser le langage qu'est la maladie (mal-a-dit) bien que le terme *somatisation* existe. Le rationalisme ambiant aura tût fait de balayer du revers de la main ces autres lectures possibles du sens des choses.

Technique de repos du corps, des émotions et du mental...

Tentons donc ici de comprendre en quoi se réapproprier cette base corporelle, ce fondement physique en l'homme pourrait nous aider à reprogrammer sainement notre alchimie intérieure.

La plupart des traumatismes créant nos névroses sont apparus dans notre prime jeunesse. N'ayant pas forcément les outils intellectuels pour comprendre les émotions traversées lors de frustrations, le cerveau se défend en *refoulant* les causes émotionnelles du traumatisme. Ces émotions sont alors inscrites dans la chimie du corps/cerveau : l'ensemble des réactions et fonctions métaboliques. Suivant les cas, nous pouvons être amené à refouler entièrement la sphère émotionnelle. En grandissant, nous ne conserverons alors que notre capacité à intellectualiser, à comprendre, plutôt qu'à vivre nos sentiments. Aussi, un état d'anxiété dû à un traumatisme émotionnel fera s'emballer la machine des « pensées » dans un tourbillon sans contrôle menant à la crise d'angoisse et autres joyeusetés.

Aujourd'hui on répond, presque systématiquement, par l'allopathie à ces dérèglements chimiques du cerveau. On y ajoute un traitement par thérapie, si le « patient » n'est plus en

mesure d'être productif. C'est à prendre sur le ton de l'ironie, mais ce cynisme est en fait une faible exagération de la réalité.

Gardons à l'esprit les cas de schizophrénie extrême (mentionnés dans le livre *Supermemory* de Lynn Shroeder) dont l'un faisait état de modification de l'épiderme (brûlures en fonction l'état émotionnel du patient) qui apparaissait et disparaissait ponctuellement. Cas qui n'existent plus aujourd'hui en raison de la camisole chimique utilisée pour traiter cette maladie. Notons également les avancées en termes d'épigénétique[2] qui nous offrent une autre perspective quant aux modifications bien réelles de notre corps en réaction à nos émotions et à nos pensées.

Je vous propose donc de poser un regard sur deux méthodes de réappropriation du soma, du corps. L'une et l'autre se complétant dans des optiques que je qualifierais de passives et d'actives. Il me semble que ces outils sont à développer à des fins préventives car si « la connaissance protège » alors le « connais-toi toi-même » nous exhorte à nous protéger de nous-même avant tout!

Pour être à l'écoute de notre corps, il nous faut donc faire le chemin inverse du quotidien consistant en un processus expérimentation => émotions => pensées. Il nous faudra ne plus nous accrocher aux pensées afin de nous libérer des émotions enfouies pour enfin expérimenter notre simple présence au niveau le plus épuré possible des sensations.

La méditation par la respiration

Avant tout, notons qu'il existe mille et une manières d'aborder la méditation, chacun en ayant sa définition et sa préconception. Si une méthode vous convient, cela ne sera pas forcément le cas pour votre voisin. Selon les personnalités, elle pourra être réalisée passivement ou encore dans l'action. Cependant, elle répondra toujours à deux conditions intriquées : le maintien de **l'attention** et de **l'intention**. Ce sont là deux mots clefs pour aborder la méditation : l'attention visant à garder cette présence à soi-même tandis que l'intention détermine l'objet, la direction de l'esprit. Le but visé est de se retrouver dans un « état primordial » hors du champ des pensées et des émotions qui se sont construites par associations au fur et à mesure des nos expériences.

L'axe, l'objet qui maintiendra à la fois l'attention et l'intention sera ici la respiration. Notons la particularité de la fonction respiratoire : nous constatons qu'elle est double en cela que nous respirons perpétuellement – sans y penser – bien que nous ayons la possibilité de le contrôler consciemment, avec volonté.

Nous avons donc un outil qui nous permettra de passer d'un mode « pensées dirigées » en mode « présence de soi », et ce, en deux étapes.

Dans un premier temps, cela consiste simplement en une superposition de l'acte avec la pensée : la pensée « j'inspire » durant l'acte d'inspiration, la pensée « j'expire » pour

l'expiration. C'est l'intention qui en sera le guide, le moteur.

Dans un second temps, lorsqu'une détente se fait ressentir, que la respiration commence à ralentir, l'expiration étant de plus en plus longue, la pensée « j'expire » s'éteint en même temps que le souffle et ce point précis est *sans pensée*. Ce vide apparent est plein de notre présence, c'est cette vacuité dont parle le bouddhisme. Notons le rapport symbolique entre l'aspect manifesté (factuel) et notre expérience dans cette sensation de pleine conscience dans la vacuité : nous savons pertinemment que le « vide absolu » est, en réalité, empli d'une énergie quasi infinie sous forme de rayonnements électromagnétiques, d'ondes gravitationnelles, etc.

Ne « pensez » pas que cela sera simple! Les illusions dans ce jeu sont légions : une simple pensée du type « je médite » suffit à perdre l'intention. S'apercevoir que nous sommes en pleine rêverie depuis une minute montre que nous avons perdu l'attention.

Peu à peu, la pensée dirigée (la « petite voix dans la tête ») s'estompera au profit du simple ressenti de l'expérience de la présence à soi.

.

Bien respirer : la respiration diaphragmatique et la respiration resserrée

La respiration complète est le premier pas vers la relaxation. A contrario de la respiration thoracique qui utilise la partie supérieure de la poitrine, la respiration diaphragmatique sollicite le diaphragme, muscle qui sépare les poumons de l'abdomen. Cette respiration est naturellement plus lente et plus profonde, ce qui mène à de meilleurs « remplissages et vidages » des poumons et, par conséquent, à une meilleure oxygénation du sang. Cela favorise alors l'activation du système nerveux parasympathique qui est associé à une augmentation de l'activité du système digestif et à la diminution des rythmes respiratoires et cardiaques et de la tension artérielle.

La respiration resserrée, quant à elle, est utilisée pour stimuler le nerf vague[3]. Stimuler le nerf vague, c'est plus ou moins appuyer sur le bouton « arrêt » du stress. La constriction de la glotte (larynx) (de façon a? presque émettre un son) stimule la partie du nerf vague qui passe entre la trachée et l'œsophage. Parvenir à maintenir la constriction glottale tant en inspirant qu'en expirant permet une relaxation encore plus profonde.

.

La séance de relaxation (posture passive)

Mettre le corps au repos aidera donc à calmer les pensées, mais pas seulement. En l'absence de stimulation externe, le corps sera à même de faire l'expérience de sa seule forme : la « conscience de la forme » (symbolique de première densité) et donc de vivre la réalité de sa seule présence.

La position adoptée a peu d'importance du moment où elle laisse la colonne vertébrale la plus droite possible pour une bonne respiration. Pour ma part, j'aime être allongé confortablement au sol avec une serviette de bain enroulée et positionnée sous la nuque pour reposer les muscles qui maintiennent et supportent en permanence la tête « pe(n)sante », les bras le long du corps. Après une brève séance de méditation, vous pourrez entamer l'autosuggestion qui mettra le corps au repos, en nommant chacune des parties de ce dernier, des pieds jusqu'à la tête, et en suggérant une sensation de lourdeur physique s'accompagnant en proportion d'une détente psychophysiologique. Le fait de pratiquer cette autosuggestion permanente aidera à ne pas sombrer dans le sommeil lorsque le corps se trouvera au repos complet. Après plusieurs séances, cet état sera atteint avec plus d'aisance et vous pourrez ajouter une nouvelle autosuggestion pour toutes les parties du corps. Cette fois, ce sera avec une sensation de chaleur que nous dirigerons cette autosuggestion. L'effet psychosomatique sera alors de « détendre » encore plus le corps et donc « d'étendre » notre perception de celui-ci. Dans cet état de relaxation profonde, en pleine conscience, vous aurez peut-être l'occasion d'expérimenter de nouvelles perceptions. En répétant les séances de la sorte, certains sujets expérimentent parfois des sorties hors du corps, ou d'autres états de conscience extrasensoriels.

Perception consciente des circuits afférents (posture active)

Il s'agit de la perception des circuits nerveux dits « afférents ». C'est-à-dire l'information en retour véhiculée par nos nerfs (de la périphérie vers le centre).

Dans notre quotidien, le moindre geste « conscient » suppose une posture dans cet acte : si je décide de saisir l'objet devant moi et que je fais un tant soit peu attention aux mouvements de mon corps, des muscles en actions, des articulations en rotations, alors j'aurai d'emblée une perception dite « efférente » des signaux envoyés par le corps. Comprenez, par exemple, que nous ferons plus attention aux muscles qui se contractent qu'à ceux qui se détendent alors que dans chaque mouvement les deux situations coexistent (un muscle qui se tend possède habituellement son opposé anatomique qui, lui, se décontracte). Au niveau des circuits nerveux du corps, l'aspect « efférent » part donc du cerveau, passe par la moelle épinière puis se dirigera dans chacune des parties du corps impliquée par le mouvement. Mais, pour chaque information envoyée dans ce sens, il existe une rétroaction nerveuse, l'information retour est dite « afférente » et c'est de cette perception en profondeur des mouvements du corps dont il est question dans cet exercice de perception corporelle en « posture active ».

Pour être à l'écoute de ce ressenti propre au corps, il convient d'être dans une « lenteur sensorielle », c'est-à-dire de faire le mouvement au ralenti, sans faire intervenir la pensée (la fameuse petite voix dans la tête), mais simplement de « percevoir » les sensations liées aux mouvements.

Avec de la pratique, on constatera qu'un mouvement d'une partie du corps est en réalité un mouvement de l'ensemble du corps. En étant suffisamment à l'écoute de ces perceptions, c'est une autre forme de perception extrasensorielle qui en ressortira. Le corps lui-même

semble être mû par l'ensemble de son environnement (ce qui explique pourquoi nous sentons le besoin de danser au son de la musique). Dans le calme, et attentif à ce « mouvement interne » et en « dilatant » notre perception, nous pourrions alors ressentir le corps comme à la dérive sur une mer dans laquelle il baigne.

En pratiquant l'attention et l'intention dans nos mouvements quotidiens, nous pratiquons une médecine de l'esprit et du corps. Une forme de méditation dans l'action, une forme de [rappel de soi](#). Les « faux mouvements » qui, souvent, causes de foulures ou autres blessures se feront dès lors plus rares et l'esprit, lui, s'en trouve plus « clair », moins « obscurci » par les pensées parasites.

En conclusion

La Connaissance de Soi passe par les différentes facettes de l'être. Qu'il s'agisse de mécanismes psychologiques inconscients, de processus cognitifs autoprogrammés ou d'une perception corporelle du ressenti, apprendre à les reconnaître, en soi-même, nous permet de nous en détacher.

La méditation n'est pas que l'enseignement du lâcher-prise, mais c'est aussi le fruit de la *réflexion* – que nous pouvons également comprendre comme étant l'image « réfléchie » de notre propre état.

Prendre conscience de notre corps par l'écoute sensitive dans la lenteur sensorielle.

Prendre conscience de nos névroses en disséquant nos comportements sociétaux.

Prendre conscience de notre intellect dichotomique en agissant en accord avec nos pensées et nos paroles.

Se voir tel que l'on est pour se libérer de la façon dont on se voit consiste en un effort de chaque instant, une propension à percevoir ce qui réside au fond, comme étant une pure conscience : une présence pure à soi-même.

- *Hologique et Webmestre Zone-7*

Notes :

[1] <http://www.revelessencedesoi.com/article-les-5-blessures-d-ame-ou-existentielles->

[description-masque-utilise-cles-de-guerison-vous-re-c-78472652.html](#)

[2] L'épigénétique est l'ensemble des mécanismes moléculaires ayant lieu au niveau du génome et de la régulation de l'expression des gènes *qui peuvent être influencés par l'environnement et l'histoire individuelle* ainsi qu'être potentiellement transmissibles d'une génération à l'autre, sans altération des séquences nucléotidiques (ADN), et *avec un caractère réversible*.

[3] Au sein du système parasympathique, il constitue la principale innervation efférente du cœur. En 1921, Otto Loewi a, le premier, mis en évidence **la transmission synaptique en montrant que la stimulation du nerf vague entraînait une sécrétion d'acétylcholine qui induisait un ralentissement du rythme cardiaque**. Le nerf vague est plus généralement une voie importante de la viscéromotricité des appareils cardio-vasculaire, trachéo-broncho-pulmonaire et digestif **ainsi que de la régulation des sécrétions des glandes surrénales, du pancréas, de la thyroïde, des glandes endocriniennes et du système digestif**. Il transmet aussi des informations viscérosensitives (notamment la pression sanguine aortique). *Source* : [Wikipédia](#)