

A l'écoute de nos sensations

Une certaine forme de « revécu sensoriel » permet de venir à bout de troubles émotionnels tels que phobies, angoisses, inhibitions, irritabilité et états dépressifs.

Le principe en est simple : à partir d'une situation concrète dans laquelle une difficulté émotionnelle se manifeste, il s'agit de porter l'attention sur les sensations corporelles présentes, puis de laisser se dérouler de lui-même le tapis de l'ensemble des sensations qui remontent à la surface de la perception. L'expérience se termine spontanément par un sentiment de paix retrouvé.

L'étude de nombreux cas* observés sur un an a montré que le trouble particulier dont se plaignait la personne ne réapparaissait pas, comme si le simple fait de vivre consciemment ces sensations permettait de désactiver durablement, voire à jamais, les peurs inconscientes inscrites dans la mémoire corporelle.

« Où nous mène ce revécu sensoriel ? ». La plupart du temps, tout droit à la vie intra-utérine ou à la naissance, période pendant laquelle de nombreux événements sont susceptibles de remettre en question de manière vitale le développement de l'embryon ou du fœtus.

Le but n'est pas ici de décrire l'ensemble de ces événements ni tous les aspects de cette pratique, mais de commencer à en tirer les enseignements, les apports incidents, et d'en instiller éventuellement quelques modifications dans nos représentations actuelles.

Du point de vue des émotions

Pour avoir longtemps travaillé, ne serait-ce que sur moi-même, sur le champ émotionnel, à l'aide de la bioénergie, du massage, du rebirth, de la respiration holotropique sans oublier finalement les lyings, j'ai cru de bonne foi que l'expression des émotions était une voie excellente pour se libérer des peurs, des limitations. En fait tout ce travail n'est pas inutile, mais le plus souvent insuffisant. Ceux qui l'ont pratiqué ont peut-être remarqué que malgré le soulagement apporté les mêmes émotions reviennent souvent, s'étalent dans le temps sous des formes variées, mais de même structure. La cause en est probablement qu'elles ne nous permettent pas toujours d'atteindre la ou les sensations corporelles qui cherchent alors à se manifester. L'émotion nous maintient finalement au bord de la sensation. Pour certains qui ont du mal à entrer dans leurs émotions, ce sera un progrès que de pouvoir les vivre, mais finalement quand je suis triste, en colère ou que j'ai peur, j'ai peur de *la suite*. Qu'est-ce que cette suite ? C'est le danger, mémorisé corporellement lors d'une première expérience lointaine, qui va m'atteindre sensoriellement si je me laisse aller à vivre cette sensation. Porter son attention sur les sensations corporelles nous mène plus sûrement au but et d'une manière plus rapide et plus confortable si je puis dire.

Du point de vue de nos peurs

Distinguons tout d'abord la peur qui nous fait éviter un danger réel, orientée vers l'action immédiate et salvatrice des peurs qui se manifestent sous forme de phobies diverses (peur des araignées, du vide, claustrophobie...) et encore des peurs inconscientes dont nous ne connaissons véritablement que les effets, dont par exemple la colère ou la dépression. L'hypothèse est celle-ci : en dehors d'un danger véritable actuel, si un trouble émotionnel apparaît, c'est qu'une peur ancienne, un premier contact avec un événement traumatisant a été mémorisé. Sinon comment saurai-je, comment mon corps saurait-il qu'il a à réagir, à m'alerter ? Il le sait parce qu'il perçoit dans l'environnement des similitudes avec du « déjà

ressenti ». Cette alerte tend d'une manière réflexe à nous faire éviter de sentir à nouveau ce qui originellement a pu nous mettre en danger vital.

L'expérience systématisée des revécus sensoriels vient conforter cette hypothèse qui situe l'origine des empreintes de nos peurs dès le départ de la constitution, du développement de ce corps. Mon propos n'est pas d'écarter d'éventuelles mémoires transgénérationnelles ou de vies antérieures mais finalement qui a peur maintenant ? Ce n'est pas mon grand-père, ce n'est pas moi dans une vie antérieure, c'est moi, maintenant. Et qu'est-ce qui m'indique que j'ai peur ? C'est ce corps, à travers les sensations qui le parcourent. Partant de là, je peux remonter, tel le saumon, à l'origine sensorielle de cette manifestation et cela semble suffire à interrompre définitivement la réaction qui me maintenait dans l'évitement ou l'inhibition.

Du point de vue de la vie intra utérine

Parmi les événements qui ont marqué de leur empreinte la mémoire sensorielle, il y en a un qui est plus fréquent qu'on ne pourrait le supposer de prime abord : la perte d'un jumeau pendant la vie intra-utérine. Selon le stade de développement et selon que ce jumeau était dans la même poche (monozygote) ou dans une poche différente (dizygote) l'empreinte sensorielle sera différente ainsi que le lien avec les troubles apparaissant plus tard dans la vie de la personne. Je n'entre pas dans le détail ici.

La leçon qu'il m'importe de retenir, c'est que les éléments de tristesse, de culpabilité, d'attachement-détachement qui semblent entrer naturellement dans les situations de perte ou de séparation n'en sont finalement que des aspects. Au delà d'une période normale de deuil, la clé de ces états émotionnels persistants, **la clé de la modification de ces états n'est pas tant la peur pour l'autre, la tristesse d'avoir échoué à le retenir ou d'avoir perdu un paradis, mais la peur pour soi, pour sa propre sécurité.** En effet une telle perte provoque une ou plusieurs perturbations intenses qui mettent le survivant en situation d'inconfort, voire de danger. Encore une fois, si l'on en reste au vécu émotionnel sans s'intéresser aux sensations sous-jacentes et sans les laisser se dérouler, cette phase de danger n'est pas vécue en conscience et la peur inconsciente ainsi que sa manifestation persistent.

Du point de vue des approches thérapeutiques

Il découle de ce qui vient d'être dit que ce n'est ni l'analyse intellectuelle, la connaissance de tel événement causal qui pourrait avoir eu lieu dans un passé plus ou moins lointain ni celle de l'origine temporelle présumée du trouble actuel qui peut nous aider à parvenir à un changement. La seule expression émotionnelle ne suffira pas non plus à renouer avec soi-même. Probablement parce que ce qui a été vécu à l'aube de la vie n'a été que senti, sans qu'il y ait re-présentation à l'époque. Je parle ici des approches de réconciliation et non pas bien entendu de celles qui sont orientées vers la désensibilisation.

Du point de vue spirituel

Pourtant, si le fœtus ou même l'embryon n'a pas d'appareil conceptuel tel que nous l'entendons par la suite, il reste une question. Comment se fait-il qu'un re-vécu (sensoriel) soit nécessaire à la disparition de la peur ? Je suppose que c'est parce que ce qui a été vécu lors de ces événements traumatisants** n'a pas été vécu « en présence ». Autrement dit, il y avait déjà à l'époque soit une capacité à s'absenter si l'on est optimiste, soit le mental à l'œuvre si l'on est pessimiste. Quoi qu'il en soit l'interposition d'une distance entre soi et l'événement, entre soi et la réalité vécue. Ainsi le terme de revécu ne serait pas tout à fait utilisé dans le sens de vivre à nouveau, mais dans celui de vivre consciemment et pour une première fois des sensations qui ont été refusées à l'époque.

Et si l'on suppose que cette capacité de mettre à distance - ou l'introduction du mental entre nous et la vie qui ne cesse de se déployer - nous éloigne de nous-même, alors il est facile d'admettre le chemin inverse : la réconciliation avec nous-même nécessite d'en finir avec la peur, c'est à dire de réduire à zéro cette distance qui nous sépare de notre vécu.

Et nous avons là, à travers la voie sensorielle, un moyen très efficace de cheminer vers cette réconciliation. D'autant plus que les situations sources, les événements à l'origine de nos « mal-aise », petits ou grands ne sont pas si nombreux et que chaque peur disparue est un pas vers la liberté intérieure qui de plus vient renforcer le courage d'être soi.

Du point de vue de la pédagogie

Qu'est-ce qui nous empêche habituellement de porter attention à nos sensations ? On pourrait dire un réflexe et peut-être une capacité de sauvegarde, celle de nous retirer, de nous absenter. Pour moi, le mouvement intérieur est très proche de celui de l'haptonomie. Que faisons-nous lorsque nous nous sentons vulnérables ? Nous nous contractons, nous réduisons notre espace sensible, notre étendue d'être. Et l'haptonomie nous apprend par l'expérience vécue la possibilité inverse : nous prolonger vers, aller à la rencontre.

Il s'agit ici d'un mouvement très similaire. La mémoire sensorielle se met en mouvement d'elle-même dans les situations « réactivantes ». Pour peu qu'on lui porte attention dans une position d'observateur impliqué, elle se déroule jusqu'à l'apaisement. Et si pendant ce déroulement le mouvement s'arrête, si la peur apparaît sous forme de pensée « je n'y arriverai pas » « j'ai peur de mourir » etc. alors, c'est à cet observateur de reprendre le mouvement, de se prolonger vers ce qui fait obstacle, vers cette peur pour la connaître et en connaître les sensations. Finalement il s'agit d'un exercice de curiosité. C'est comme si vous achetiez le journal, c'est pour le lire et savoir ce qui se passe dans le monde. Vous vivez les sensations et constatez leur existence tout à la fois. Et si vous n'avez pas envie de lire qu'il y a eu un tsunami ou une guerre, alors soyez curieux, car que vous le vouliez ou non, ils ont eu lieu.

Et du point de vue du quotidien

Tout l'intérêt de cette manière d'être à l'écoute de ses sensations et de les laisser se dérouler à chaque fois qu'un mal-aise intervient dans votre vie, c'est qu'elle est portable. Plus que votre téléphone ou votre ordinateur, vous pouvez l'emmener partout dans le monde, sur n'importe quelle île déserte, non pas comme un rituel pare-excitation mais comme outil de changement intérieur toujours à votre disposition.

Utiliser cet outil pour de simples désagréments de la vie courante, un mouvement d'irritation, la crainte d'aborder un problème..., comme pour les situations plus difficiles à vivre ne pourra, si vous laissez aller le processus à son terme, que vous soulager de peurs ignorées consciemment mais qui envahissent néanmoins la vie dans tous les domaines. Il n'y a pas à ce niveau de petit gain de liberté. D'autant que spontanément de nouvelles peurs viennent s'empiler sur les anciennes, finissant par restreindre la sensibilité et faire perdre la saveur et les couleurs de la vie.

Simplement cette pratique confronte à un exercice qui est contraire à nos habitudes : sentir ce qui se passe dans notre corps alors que justement, en cas de difficulté émotionnelle, toute notre énergie est orientée à éviter ou à circonscrire la sensation. La parade à ce réflexe est de revenir à une position d'acteur, de trouver au cœur de la tempête la planche de salut qui va nous ramener au calme relatif : porter attention aux sensations présentes permet de tenir à distance l'amplification mentale de la peur. De là, faire le curieux et voir où ça nous mène !

* Voir le livre de Luc Nicon paru en 2007 : « Tipi, Technique d'identification des peurs inconscientes » aux éditions *Émotions fortes*. (www.emotionforte.com).

** Emmêlement dans le cordon ombilical, asphyxie, perte de connaissance et autres agressions.

Francis Lemaire
Le 5 mai 2009

Présentation de Francis Lemaire :

J'ai travaillé auprès de toxicomanes et de publics en difficulté d'insertion professionnelle en tant qu'éducateur et pédagogue, en m'intéressant à la dimension affective du "projet de vie", c'est à dire à la manière dont fondamentalement une intention a-temporelle choisit de s'incarner et produit les obstacles qui lui sont nécessaires pour se déployer en ce monde et finalement s'accomplir. Ce projet de vie ne nous est pas connu. Il est inscrit dans la mémoire corporelle et nous le découvrons peu à peu.

Quelques textes ont été écrits à ce sujet dans le journal de l'association pour une pédagogie du développement personnel, "Pour mémoire". Ils sont disponibles sur : <http://asso.le-corps-memoire.fr>

Actuellement j'accueille en séjour des personnes en quête de mieux-être et de réconciliation.

www.le-corps-memoire.fr

www.enfiniraveclapeur.org