

<http://jmcollignon.fr/La-Respiration-Psychodynamique-le-temoignage-d-Emilie>



# La Respiration Psychodynamique®, le témoignage d'Emilie

- Témoignages

Date de mise en ligne : lundi 12 mars 2018

---

Copyright © Jean-Marc Collignon - Neurothérapeute - Tous droits réservés

---

## J'ai testé la respiration psychodynamique

### Se libérer des souffrances et guérir par le souffle : une technique surpuissante, la respiration psychodynamique

J'ai vécu, il y a peu de temps, l'expérience de libération émotionnelle la plus puissante qu'il m'ait jamais été donnée d'expérimenter. Je partage avec vous aujourd'hui, le récit de cette aventure pour que vous puissiez vous aussi y accéder si vous vous sentez interpellé. Si actuellement, vous ressentez qu'il y a des freins dans votre vie, que vous portez des poids, des oppressions, des malaises qui vous dépassent, que vous avez du mal à dépasser certaines peurs, que vous subissez certains problèmes récurrents sans savoir comment faire pour en sortir, lisez la suite de cet article : vous allez découvrir une pratique étonnante ! Lisez et allez plus loin : poussez des portes, écoutez la petite voix qui vous dit « tu devrais tester ça, c'est ce qu'il te faut » et non pas toutes les excuses qui déferleront juste après dans votre tête. Il est toujours temps d'agir pour votre bonheur et d'atteindre un nouveau pallier d'intensité dans votre Vie. Votre existence peut être beaucoup plus que ce que vous croyez, nous vivons bien souvent une demi-vie sans le savoir, une vie de conformité et de platitude, une vie qui a sacrifié l'audace et la créativité pour la sécurité et l'approbation de nos pairs. Mais vous êtes là, à me lire, et vous faites sans aucun doute partie de ceux qui sont prêts à secouer leur vie, à la dépoussiérer et à la faire briller, vous êtes décidé à vivre à votre Plein Potentiel !

## Renouer avec son soleil intérieur



Cette petite voix qui dit « vas-y ! vas -y ! C'est ce qu'il te faut », nous l'avons entendue Florent et moi le jour où nous avons fait la connaissance de Jean-Marc Collignon et Bruno Bernard à un salon de thérapeutes. Ces deux hommes sont extraordinaires de bienveillance, de bon sens et de profondeur. Leurs connaissances subtiles de l'humain, de ses blessures et des relations inter familiales nous ont étonnées également. Nous avons vite senti, qu'en allant au stage au Val de Consolation en leur compagnie nous allions franchir un cap décisif dans notre vie. Quelques semaines plus tard, nous étions donc dans le Doubs, en Franche-Comté, dans un lieu de retraite enfoncé dans un val, au milieu d'une nature somptueuse pour découvrir la pratique de la respiration psychodynamique pendant deux jours. Ces deux jours ont dépassé nos espérances. Nous nous étions sentis interpellés profondément pour y participer mais nous n'avions pas senti à quel point l'expérience allait être puissante. Il est même difficile de trouver les mots pour le raconter mais je vais tâcher de faire de mon mieux... La respiration psychodynamique : Qu'est-ce que c'est ? Que je vous explique d'abord de quoi il s'agit, tel que je l'ai compris : la respiration psycho-dynamique est une technique respiratoire qui permet l'accès à nos mécanismes inconscients les plus profonds pour lever les blocages qui nous empêchent de nous réaliser pleinement. En définitive, cette façon de respirer permet d'entrer dans un état de conscience différent et d'aller chercher ces entraves pour les dissoudre avec une efficacité incroyable créant dans notre psyché un circuit praticable vers nos aspirations et vers notre véritable Moi.</media11|insert|left>

## Lever les blocages par le souffle



Jean-Marc et Bruno s'appuient sur les recherches de Lise Bourbeau, en particulier les 5 blessures fondamentales de l'être humain pour aiguiller leur pratique de la respiration. En fait, nous portons tous ces blessures à différents degrés : elles s'appellent « trahison », « humiliation », « rejet », « abandon », « injustice » et une d'entre elles est dominante. Elles se sont ancrées au cours de notre développement psychique, dans le ventre de notre mère, à la naissance, dans notre jeune âge et adolescence jusqu'à l'âge adulte et nous conduisent à des situations bloquées, créent des obstacles, des résistances et des douleurs dans notre vie actuelle, dans des domaines variés. Elles ont à leur source, la manière dont notre relation à notre mère ou à notre père a été ressentie par le jeune être en construction que nous étions. Par exemple, nous pouvons nous sentir en marge de notre famille comme si le reste de notre fratrie comptait davantage parce qu'une blessure originelle n'a pas été guérie ; ou bien ne pas avoir la force de passer à l'action dans notre vie parce que notre relation au père porte une blessure inconsciente. Au-delà de notre zone de confort, explorer nos blessures fondamentales. Jean-Marc et Bruno, nous ont aidé à déterminer quelles étaient nos blessures fondamentales dominantes ainsi que des « affirmations », des phrases d'ancrage, destinées à nous aider à dépasser les blocages créés par ces blessures. Au début d'un cycle de respiration, nous posons cette phrase en intention de manière à ce que la respiration nous permette de trouver le chemin neuronal pour y accéder tout en levant toutes les résistances entre nous et elle. Ainsi, imaginez que vous ayez eu une relation difficile avec votre père et que cela affecte encore votre comportement comme votre capacité à vous montrer vous-même dans votre puissance d'action, vous pourrez travailler autour de l'affirmation « j'aime papa » et la respiration vous permettra de traverser tous les blocages qui vous empêchaient jusque-là d'éprouver la vérité de cette affirmation en vous libérant de montagnes d'émotions enfouies. Toutes les problématiques de votre vie peuvent être explorées par cette technique, quelles qu'elles soient et toutes se rattachent à une blessure fondamentale. Si l'on ne la guérit pas, notre vie se transforme en parcours d'obstacles car chaque événement que nous traversons n'est que le miroir de ce que nous portons en nous ! Votre vie peut se transformer radicalement en transformant votre monde intérieur.

</media16|insert|right>

## Aux origines de nos souffrances



La respiration c'est le moyen de se libérer en profondeur car les réponses que l'on va y trouver viennent du corps, là

où tout a commencé. La souffrance s'est imprimée dans le corps et nous l'avons niée parce que c'était trop difficile à vivre : nous avons créé des couches de protection, nous avons fini par nous détacher aussi de l'émotion même, nous avons nié notre peur, notre tristesse, puis notre colère et avons porté un masque social. Oui, dans la vie, il faut être fort, et ne pas pleurer, surtout si l'on est un homme ! Et en attendant, nous nous mourrons de l'intérieur, à cause de cette souffrance enfouie. Nous sommes coupés de la Vie, nous ne sommes que ce masque qui refuse la vie du corps et du coeur parce qu'elle fait trop mal, un être qui se protège de la Vie au lieu d'en jouir. Le seul moyen de retrouver le courant de la vie et sa plénitude est de retourner à la source, et il ne s'agit pas seulement de faire sortir l'émotion douloureuse, mais surtout d'aller libérer son empreinte dans le corps, dans chacune de nos cellules à travers les sensations. Aucun véritable travail sur soi n'est véritablement abouti s'il n'est pas allé dans le corps, dégager ces sensations. Après cette entrée en matière théorique, passons à la pratique à travers le récit de mon expérience. Vous allez découvrir dans la suite de cet article, l'incroyable voyage au coeur de soi que constitue cette respiration et comment elle m'a permis d'accéder à un état d'être hors du commun !</media15|insert|right>

La suite de ce premier article sur la respiration psychodynamique va vous permettre de vivre avec moi cette expérience du souffle inédite... Et c'est parti pour une séance de respiration psycho-dynamique ! Un voyage hors du commun dans les profondeurs de notre être C'est exactement ce qui s'est passé pour moi : mon corps a parlé, il m'a tout révélé, j'ai pu constater qu'il sait effectivement tout. Quand on commence un cycle de respiration psychodynamique, c'est le début d'un voyage inédit au coeur de notre être. On va loin, très très loin et l'on revient avec des trésors, des révélations profondes comme si le corps était un Sage qui nous avait soudain soufflé des réponses à nos questionnements existentiels les plus profonds. Des réponses aux phrases formées de sensations qui parfois trouvent une traduction en mots, parfois dépassent les mots.

## Respirer tout simplement



Premier voyage : Me voilà au début du voyage : allongée sur le dos, bien installée sur un matelas et couverte, à côté de moi Florent veille à ce que mon périple se passe bien, il surveille le rythme de ma respiration pour que je reste dans la bonne dynamique du souffle et m'offre toute sa présence encourageante et sécurisante. Je respire selon la technique qui nous a été transmise : c'est parti pour une heure ! Au début mon mental maugrée « ça va être long, c'est rasoir de respirer comme ça... » mais je persiste et puis voilà, qu'au moment où je m'y attends le moins, quelque chose se passe : je me sens subitement effrayée, angoissée. « C'est si dur de tenir cette respiration, je ne vais jamais y arriver, laissez-moi tranquille ! », s'affole mon mental, « laissez-moi expirer, je ne peux pas reprendre mon souffle sans bien expirer ! ». Mais JE persiste. Comme Jean-Marc et Bruno nous y ont invités, je laisse venir les pensées et émotions sans m'y associer tout à fait, je n'oublie pas que JE SUIS CELLE QUI RESPIRE, je respire et j'observe ce qui vient. Et tout à coup, je comprends que ce sont mes peurs de vivre qui remontent, que si j'ai tant de mal à reprendre l'impulsion dans l'inspiration et tant de réconfort à expirer longuement, si je panique quand on m'empêche de prolonger cette expiration pour inspirer aussitôt, c'est en fait terriblement symbolique : L'inspiration c'est la vie. Oui, je ne suis pas encore pleinement dans la dynamique de la vie, je n'ose pas encore pleinement

m'associer à elle, à son mouvement, lâcher-prise et me lancer avec confiance, je freine, je me sens brusquée si l'on ne me laisse pas un peu de pause, je me demande si j'aurais la force de faire tout ce qu'elle exige de moi, je renâcle et proteste pour qu'on me laisse tranquillement expirer... expirer ! La peur de vivre nous fait mourir. Et notre respiration peut nous le révéler. Des larmes coulent doucement de mes yeux, et mon souffle se fait haletant, gémissant : l'émotion sort par vagues. L'heure touche à sa fin et chacun revient progressivement à soi. Certains ont laissé sortir des émotions puissantes, ont poussé des cris que j'ai entendus dans mon état de semi-conscience. Je laisse mes bras s'étendre au-dessus de moi les mains repliées vers les épaules : j'ai l'impression d'être un petit bébé qui s'étire, je suis bien, comme apaisée. Je suis allégée mais je sens que mon corps est prêt à aller plus loin.

</media17|insert|left>

## Aller au delà de sa zone de confort



Deuxième voyage : Le lendemain, je suis déterminée à me lancer dans un nouveau voyage : j'ai appris de ma première séance de respiration que j'étais capable de tenir un cycle entier, je veux dépasser mes peurs, tenir le rythme des inspirations vaille que vaille sans me laisser aller à m'apitoyer sur moi-même ou à me ménager. Je suis lancée, Bruno, le formateur, m'accompagne cette fois. Très vite les émotions de la veille reviennent : le souffle haletant et gémissant, les larmes mais mon envie d'aller au-delà est surpuissante. Soudain mon souffle s'encombre, des sécrétions s'amassent, j'ai l'impression d'étouffer, que je ne vais plus pouvoir respirer, j'inspire pourtant avec force, encore plus de force pour traverser l'obstruction et mon corps me dit « c'est bien ! », m'encourage, je comprends que je suis en train de manifester avec force ma volonté de vivre, de dépasser les obstacles, les peurs, les angoisses les plus profondes, de renouer avec une puissance incroyable capable de me faire sortir de toutes les « petites morts », de tout ce qui m'entraîne encore vers le bas. Et voilà que mon corps manifeste cette puissance : mes mains, mes bras vibrent, je sens une force immense dans mes poings que je serre, mon bassin s'emplit de chaleur et s'ancre dans le sol, une vague d'énergie remonte de mon bassin dans l'ensemble de mon corps, et je sens mes épaules se détendre subitement, se relâcher sur le sol tandis que toute cette onde me traverse depuis le sol. Mon corps entier me montre à quel point je suis puissante et cette intensité de sensations à laquelle je ne suis pas habituée me tétanise, mais je continue à souffler avec la rage de vivre. Voilà que d'un seul coup, je comprends que je peux me relâcher dans cette puissance, lui faire confiance, mes poings se desserrent, mes bras s'ouvrent d'un mouvement instinctif et mon souffle prend une nouvelle ampleur comme si ma poitrine se dégageait enfin et subitement, je pleure de joie, je me sens libérée d'une oppression qui me dépasse et en effet des messages affluent à ma tête : « Voici ta force, tu n'as plus de raison d'avoir peur, de souffrir, tu peux lâcher toutes ces souffrances, ils sont tous avec toi, ils t'aiment » ; ce « ils », je comprends que ce sont mes ancêtres, tous mes ancêtres, dont ce peuple noir alourdi par tant d'années de brimades et de violences.</media13|insert|right>

## Le chemin que nous ouvre le souffle





Mon cœur explose d'amour pour chacun d'eux, j'ai envie de crier « je vous aime, je vous aime » et je ne fais que lâcher d'immenses sanglots de bonheur et de libération. Tout à coup, je réalise que mon amour se fait encore plus débordant, je me sens emplie d'amour pour tous ceux qui m'entourent : je ressens la présence de Bruno qui me soutient et je suis pleine d'une gratitude infinie pour lui. J'ai envie de lui donner toute cette tendresse que je ressens, à lui, à tous ceux qui sont dans cette salle avec moi et dont je perçois parfois également la présence dans cet état de conscience particulier, et même au-delà de ses murs, je me sens prête à aimer le monde entier, dans un état de communion incroyable et sans limites. A cet instant, c'est comme si la peur n'existait plus, qu'il n'y avait que l'amour, l'amour de l'humain et de la Vie avec un grand V. Je me sens profondément reconnaissante d'être en vie et entourée par ces êtres que j'aime du fond du cœur que je ne peux m'empêcher d'en être bouleversée : cette émotion m'envahit, je pleure chaleureusement et je ris aussi, je ris sans plus pouvoir m'arrêter. Un rire fou, je suis ivre de joie. Mon corps me souffle : « c'est si bon de vivre, c'est si simple », je lui réponds « Je sais ce que c'est de vivre maintenant et c'est merveilleux ! Tout était si compliqué il y a quelques minutes et maintenant c'est comme si le Vie était une évidence, qu'aucune difficulté n'existait, que cette joie et cette paix était tout ce qui existe... ». Le cycle arrive à sa fin, et je suis encore dans cette sensation de plénitude, de bonheur infini. Bruno accompagne mon réveil, avec prévenance, je me laisse faire, je me berce dans cette sensation, comme un nouveau-né qui accueille le jour. Et puis soudain, je me sens prête à ouvrir les yeux qui tombent sur le visage de Bruno et c'est comme si je le voyais pour la première fois, il me semble si beau, j'ai envie de lui dire cent fois merci et je suis heureuse qu'il soit là, sans raison particulière et un rire déborde à nouveau de moi tant tout me semble merveilleusement joyeux. Dès que mes forces me reviennent, je suis prise de l'envie de le prendre dans mes bras, et je m'empresse aussi d'enserrer les autres membres du groupe qui sortent eux aussi peu à peu de leur voyage. Je me sens si proche de chacun, j'aime leurs yeux, leur chaleur, je les ressens comme des compagnons, je sens que chacun d'eux me nourrit, me porte, qu'ils sont une famille à laquelle je peux m'abandonner et que chaque être humain en fait partie et je suis pleine de reconnaissance pour leur simple existence. Ces émotions me dépassent, je suis dans un état second dans lequel plus rien ne m'entrave, toutes mes défenses sont tombées. Bruno me dit que je suis transfigurée et en effet, mon visage est détendu, lissé, radieux, coloré. Je ressors de ce voyage du souffle avec le sentiment d'être véritablement née à nouveau, je renais à la vie, prête à l'embrasser pleinement et une impression en toile de fond s'est fondue dans chacune de mes cellules : le sentiment que désormais, tout ira bien.</media14|insert|left>

## Renaitre à la vie pleinement



Le retour : Le trésor de cette expérience Voilà pourquoi, jusqu'à ce jour, cette expérience reste la plus forte que j'ai jamais vécue. Tout simplement parce que cette technique du souffle m'a permis de toucher à la véritable intensité de la Vie, à son Plein Potentiel. Je l'ai ressenti dans ma chair, mon corps m'a guidé jusqu'à cette perception. Au-delà de tous nos blindages mentaux et émotionnels, il m'a réappris à Vivre. Je sais désormais que ce Plein Potentiel de Vie réside au fond de moi, que j'ai cette puissance infinie prête à se déverser en flots inépuisables d'amour, qu'il est possible d'éprouver l'union parfaite, l'osmose absolue avec toute la création et de fondre littéralement de bonheur et de gratitude d'être Là, parmi les miens, en ce Monde. Retour dans mon quotidien Bien sûr (hélas !), on ne reste pas dans cet état indéfiniment après l'avoir contacté. D'ailleurs chacun vit ce qu'il a à vivre par la respiration, et mon expérience n'est pas généralisable. Mais quelque chose est changé durablement pour tous. Les libérations des souffrances émotionnelles et corporelles sont puissantes et les jours qui suivent peuvent être un peu mouvementés, un vrai yoyo psychique et de la fatigue. Cependant, jamais vous n'oublierez les messages de votre corps et de votre inconscient et vous aurez créé un chemin neuronal nouveau vers ces réalisations qui vous semblaient impossibles en créant la première brèche dans les barrages. Cette fois que la voie est tracée, vous pourrez la renforcer jusqu'à vous recréer, transformer votre vie, dépasser les problématiques de votre quotidien. Ce que j'en retiens à jamais Le souffle est un guide et un révélateur de notre attitude face à la vie, la respiration psychodynamique nous éduque à un nouvel état d'Être, elle nous remet en contact avec la sagesse de notre corps pour suggérer à notre inconscient le chemin vers une vie nouvelle, dissout peu à peu les couches d'obstructions pour que nous puissions contacter notre Plein potentiel de Vie.</media12|insert|right>

Emilie <http://pleinpotentieldevie.com>