

Rebirth

Le rebirth est une technique visant le mieux-être de la personne en utilisant une respiration spécifique, vécue consciemment, avec une inspiration dynamique et une expiration relâchée, reliées l'une à l'autre sans pause, ce que l'on appelle une respiration connectée. Il facilite "l'intégration" d'événements plus ou moins anciens, plus ou moins conscients ou refoulés, et qui sont inscrits dans notre mémoire psychique et corporelle ; émotions et souvenirs qui s'y rattachent sont alors "accueillis" comme des informations qui nous permettent d'avancer sur notre chemin, comme des tremplins vers plus de liberté intérieure.

Outil de changement

La pratique d'exercices de respiration pour modifier les états de conscience est présente dans le yoga et dans le taoïsme ; le rebirth s'en serait directement inspiré. C'est l'Américain Leonard Orr qui initia la pratique moderne en l'adaptant aux besoins de la psychothérapie, tels qu'il les concevait, dans les années 1970. Ce dernier s'inscrivait dans le courant humaniste de la psychologie. Avec le rebirth, combiné à l'utilisation de la pensée créatrice, nous prenons alors la responsabilité, les commandes de notre vie, comme si nous devenions témoin de ce qui nous habite, puis acteur d'une vie plus consciente, plus ouverte et plus évolutive. Cela permet en particulier d'arriver rapidement à une meilleure compréhension de soi-même. Il aide aussi à améliorer nos relations, tant personnelles que professionnelles, en les rendant plus conscientes, plus naturelles et plus harmonieuses.

Les champs d'application

De nombreuses approches en psychothérapie se basent sur l'expression des émotions négatives enfouies. Ces dernières, lorsque que conscientes et exprimées librement, font partie du processus normal de guérison ; c'est lorsque ces émotions sont refoulées et ne sont pas vécues normalement que les traumatismes induiraient des pathologies. Le rebirth est donc une technique, parmi d'autres, permettant au patient de vivre ces émotions et amorcer ainsi un processus de guérison. Attention, le rebirth, qui consiste à revivre une expérience traumatisante, peut aussi être extrêmement désorientant pour certaines personnes peu structurées qui auraient de la difficulté à supporter un bouleversement émotionnel intense ou qui y seraient mal préparées, compliquant éventuellement alors la situation initiale. D'autre part, il faut éviter tout sentiment que seule la foi dans le processus peut venir à bout du traumatisme ; l'impression de détente extérieure et de paix intérieure en fin de séance doit s'accompagner d'une vraie prise de conscience.

Le contenu

Le client doit comprendre le déroulement avant de s'engager et être prévenu des petits désagréments occasionnels : picotement au bout des membres, spasmophilie éventuelle due à l'hyperoxygénation (tétanie, étourdissement), bouleversement émotionnel intense, etc. Si le rebirth est totalement naturel en substance, il demande beaucoup d'expérience de la part du praticien.

Les principes de la facilitation avec le rebirth sont simples :

- Un RV d'1h30 dans lequel on commence par poser une problématique actuelle.
- Un échange assis d'où émergent un ou plusieurs éléments troublants de la vie actuelle.
- La séance de respiration connectée d'environ 50mn où le client est allongé sur un matelas.
- Une prise de conscience de certains éléments qui ont pu contribuer à l'inconfort discuté.
- Un moment de calme profond, de bonheur, de paix qui permet d'intégrer l'information.
- Un échange, de nouveau en position assise, où client et praticien concluent la séance.

N.B. la séance de respiration peut aussi se faire, selon le cas, en eau chaude ou froide.