



# Revivre sa naissance par la Psychologie Biodynamique

**François Lewin**

Soleil Levant - avril 2003

*François Lewin est psychothérapeute, superviseur, formateur international, co-directeur de l'Ecole Biodynamique, membre fondateur de l'EABP (Association Européenne de Thérapie Psycho-corporelle)*

La Psychologie Biodynamique est une thérapie révolutionnaire, qui consiste à faire revivre à la personne un processus de naissance. Ce revécu est à la fois physique, émotionnel et dynamique, les résultats touchant tous les niveaux de l'être...

## **La naissance en quelques mots**

La naissance est un moment de notre vie qui laisse une des marques les plus formidables de toute notre existence. En effet, indépendamment des changements physiologiques énormes tels que la mise en route de la respiration, de l'alimentation orale, de la vision... c'est un moment très fort et en même temps très naturel. L'accouchement n'est pas nécessairement douloureux et la naissance ne doit pas être un traumatisme. Il suffit pour s'en convaincre d'assister à l'accouchement des mammifères qui nous entourent (chattes, chiennes, juments, etc...) ou de regarder la beauté de ces bébés nageant sous l'eau, au sortir du ventre de leur mère, leurs yeux grands ouverts.

Cet acte naturel nécessite chez la mère la perte de contrôle, l'inhibition du cortex, la stimulation des parties les plus archaïques du cerveau. La sécrétion hormonale très intense met la mère et l'enfant dans un état psychologique très particulier. Entre autre la sécrétion d'endorphine et d'ocytocine va créer une sorte d'extase amoureuse qui va les lier dans un monde spécifique. Les yeux du bébé vont chercher ceux de la mère ou de la personne l'accueillant. Puis le bébé cherche la tétée, mouvement fondamental qui va mettre en place ses os du crâne mais aussi remettre en place l'utérus de la mère, donnant à celle-ci des sensations de plaisir proche de la relation sexuelle.

## **Un désastre programmé**

Tout ce scénario prévu par la nature est malheureusement très rare. Depuis quelques millénaires et encore aujourd'hui, malgré les études scientifiques qui montrent sans exception que la non médicalisation de la naissance est moins risquée, le dérangement de la naissance, puis de la période post-natale est la norme. C'est derrière cette habitude un héritage qui semble ancré au fil des siècles par la nécessité de frustrer les bébés pour créer des êtres guerriers et conquérants. Par notre expérience de nouveau né, cette loi est inscrite dans nos cellules et donc dans notre manière de voir et de sentir. Ainsi comme fœtus ou bébé nous avons subi quelques unes de ces attaques de bien être, des amniocentèses aux tentatives d'avortement qui ont violé l'ancre le plus sûr de notre histoire, à l'isolement après la naissance, l'exposition à la lumière forte, la pesée sur la balançoire glaciale, les piqûres, le nettoyage absurde du corps, la tape pour créer un cri qui nous a percé les oreilles, bref un accueil violent, agressif, même s'il est plein de « bonnes intentions ».

Et le plus terrible va être que dans ce « dérangement » la mère aussi va être troublée et devenir non adéquate. Se jouera dans ce contact tout d'abord l'héritage de sa propre naissance. A-t-elle vécu elle-même une naissance pleine, tonique et amoureuse ou bien a-t-elle subi ces naissances de cauchemar avec les muscles pelviens qui sont bloqués (jamais les os pelviens ne sont trop étroits dans une naissance car les changements physiologiques les rend mobiles de manière toujours suffisante). Les muscles restent très dépendants de la psychologie de la mère. Ainsi la peur, la honte, le conditionnement, l'anti-sexe seront des facteurs néfastes à l'accouchement. Toute intrusion dans le processus naturel risque d'avoir de graves conséquences. Le respect de l'intimité, la création de sécurité et la prise en charge du quotidien avec la non ingérence qu'elle soit hormonale, physique, émotionnelle seront fondamentaux pour une bonne naissance.

Comme on le voit, ces facteurs sont rarement réunis. Ainsi, un grand nombre de personnes sont marquées par le sceau de la difficulté. « Naître est une épreuve douloureuse où l'on chute du paradis », penseront il durant leur vie, anticipant la douleur et la perte à chaque départ, à chaque nouvelle ouverture que ce soit à la puberté qui est une naissance à l'adulte, les départs dans la vie active ou du foyer parental, le début d'une relation : tout sera un risque douloureux, plein d'efforts, pour un résultat plutôt manquant. A l'inverse une naissance naturelle, laissera à l'enfant la conscience de sa force (pour sortir il l'a mobilisé totalement), d'être accueilli, reconnu et aimé dans toutes ses cellules, de découvrir une multiplicité de nouvelles sensations, d'exister.

## **Le processus de réparation**

Face à la puissance de cet ancrage, les thérapies psycho-corporelles ainsi que certaines traditions initiatiques ont tenté de recréer ce passage pour réveiller les forces essentielles de vie. En particulier, la Psychologie Biodynamique a élaboré une méthode pour refaire la naissance dans le but de réparation. Non pas pour reproduire une deuxième fois le trauma qui, bien que faisant comprendre beaucoup de comportements à l'adulte, le laissera prisonnier des mêmes peurs et des mêmes blocages. Le revécu de la naissance sera fait au contraire pour réparer et faire revivre la « bonne naissance ». Pour cela, le thérapeute se base sur cette dynamique de naissance toujours présente et sur la mémoire inscrite dans le corps. En mettant la personne en situation émotionnelle cognitive et surtout corporelle de la naissance, il se déclenche un processus réflexe

d'une puissance formidable, remettant en route tous les mouvements que le fœtus utilise dans sa naissance : reptation, mouvement de la tête vers le haut avec rotation par apport aux épaules, et surtout régression psychologique permettant d'ancrer le nouvel accueil, le respect, le regard guérissant, etc...

Mais pour éviter une reprise du scénario traumatique le thérapeute ne va pas aller directement à la naissance mais préparer pièce par pièce cette grande œuvre. Ainsi il utilisera la visualisation symbolique pour préparer et réparer les souvenirs psychiques de la conception, de la gestation, de la naissance et de l'accueil. Il utilisera les mises en positions du corps pour retrouver les réflexes organiques du mouvement de naissance. Il pourra par le psychodrame et le dialogue réparer les images parentales, par la reptation contenue il entraînera les mouvements du corps. Quand tout sera prêt, libre du passé, alors la naissance proprement dite pourra se faire avec des parents choisis parmi les participants pour une présence affectueuse de « parents nouveaux ». Replongeant dans le vécu utérin la personne dialoguera pour ressentir le « bon utérus » autour d'elle. Les participants par un subtil dosage de pression de contention de sa colonne vertébrale vont donner au « fœtus » en processus de naissance, l'impression de croissance en volume. Alors, de manière spontanée, issu de l'instinct corporel le plus profond, un mouvement de naissance incontrôlé va se déclencher : la personne ondulant au sol comme un poisson passera dans le tunnel créé par les jambes d'un ou d'une participant(e). Accueillie à la sortie, elle sera nourrie de paroles de bienvenue et de présences fortes, respectueuses et par un regard émerveillé.

Le revécu de la naissance bien conduit est une vraie renaissance, avec l'éveil du trésor intérieur, la clarification de son but dans la vie, la reconnections à son essence. C'est une technique très puissante pour traverser les crises existentielles et s'asseoir dans sa vraie personnalité.