

**Claude COHEN**

**Atelier immersif de Rebirth psychanalytique :  
Journée de pratique approfondie avec accompagnement et supervision**

**Date : 09/03/2025**

**Le Rebirth : Processus, Sensations Corporelles, Mécanismes de Défense**

Le Rebirth est une thérapie émotionnelle et corporelle qui se rattache au mouvement de la psychologie humaniste. Il a été créé par Léonard Orr en Californie, son objectif est alors de retrouver le traumatisme de la naissance et de le transformer en expérience de libération émotionnelle et de paix. Au cours de ses recherches, Orr découvre l'importance de l'hyperventilation pour la réémergence du revécu du traumatisme de la naissance.

Ramené en France en 1977 par Dominique LEVADOUX, le Rebirth prend une autre dimension quand deux analystes Françoise JEZE et Michel ARMELLINO, tentent d'articuler deux champs de pratiques qui au mieux s'ignorent, mais, le plus souvent, se critiquent violemment. Expériences partagées avec d'autres psychanalystes dont témoigne un livre collectif : *Psychanalyse et dynamique du souffle* de C. JALAN dans la collection DUNOD.

D'où le Rebirth psychanalytique, dont l'objectif n'est plus seulement un déconditionnement par rapport au traumatisme de la naissance, mais aussi l'exploration du matériel inconscient à laquelle la technique d'hyperventilation permet d'accéder.

***Comment pratique-t-on le Rebirth psychanalytique ?***

**Le Rebirth individuel :**

La pratique repose sur une respiration spécifique qui fait enchaîner une longue inspiration, et un lâcher prise expiratoire inaugurant une nouvelle inspiration immédiate. Cet enchaînement crée une hyperventilation. La personne est allongée, invitée à se détendre et à respirer en mettant l'accent sur l'inspiration abdominale. Celle-ci induit à un état particulier de présence à soi-même qui ouvre au surgissement des émotions. La personne est en présence du thérapeute, garant du bon déroulement de la séance, du respir et de l'élaboration du matériel.

**Le Rebirth en groupe :**

Le Rebirth se pratique aussi en groupe, les participants obéissent à un protocole précis. Après un temps de paroles préalable qui permet à chacun d'exprimer les raisons qui l'amènent à entamer ce processus thérapeutique, chaque personne est conviée à choisir un membre du groupe qui l'accompagnera lors de son temps de respiration. Cette dyade ainsi constituée, les participants peuvent commencer la séance proprement dite.

Dans chaque binôme, une personne respire pendant que l'autre se tient auprès d'elle pour répondre à ses besoins, veiller à ce qu'elle entre dans le rythme de la respiration, observer les éléments, mimiques et paroles qui jaillissent, et ainsi participer à un rôle de mémoire de la séance.

La personne qui va respirer est conviée au maximum de relaxation possible avant d'entrer dans le rythme spécifique de la respiration du Rebirth. Ce rythme sera à soutenir tout au long de la séance. Le rythme du respir installé, point d'acmé de l'hyperventilation, surgissent alors des éléments inattendus tels qu'émotions, sentiments et manifestations diverses. Le patient ressent un écrasement, un étouffement, une oppression, des contractions et douleurs musculaires, des nœuds dans l'estomac, de la tachycardie, des fourmillements, un engourdissement, des pressions oculaires, mais aussi des oreilles et des tempes, une compression du sommet du crâne, une angoisse d'étouffement, d'asphyxie, d'impuissance, de tristesse, de colère ou de mélancolie, de froid extrême...etc.

## A. Le Parcours du Patient durant une Séance de Rebirth

Le Rebirth implique une respiration rapide et fluide pour libérer des blocages émotionnels et physiques enfouis dans le corps, souvent liés à des traumatismes passés. La technique vise à activer une guérison émotionnelle et spirituelle profonde. Cependant, au cours du processus, des mécanismes de défense peuvent se mettre en place, car la personne est confrontée aux émotions et aux souvenirs douloureux qu'elle avait refoulés.

Voici quelques exemples de mécanismes de défense qui peuvent survenir pendant la séance :

- 1- **Le blocage émotionnel** : lors de la respiration, la personne peut inconsciemment restreindre sa respiration ou se figer, empêchant ainsi les émotions de remonter à la surface. Cela peut être un mécanisme de défense contre des émotions trop intenses ou angoissantes.
- 2- **L'intellectualisation** : pendant une séance de Rebirth, certains peuvent chercher à comprendre intellectuellement ce qu'ils ressentent ou à analyser la situation, ce qui peut empêcher une véritable libération émotionnelle. C'est un moyen de se protéger des émotions profondes.
- 3- **La dissociation** : parfois, une personne peut se dissocier de son corps ou de ses sensations pour éviter de revivre un traumatisme ou une émotion difficile. Cela empêche l'intégration complète des émotions et de l'expérience.
- 4- **La fuite ou l'évasion** : certaines personnes peuvent tenter de « fuir » l'expérience en se concentrant sur autre chose ou en interrompant la séance. Ce mécanisme de défense permet de maintenir un certain contrôle face à une situation qui semble trop accablante.
- 5- **Le contrôle excessif** : une autre défense courante est le besoin de tout contrôler – par exemple, contrôler la respiration, l'arrêter, ou essayer de « forcer » l'expérience pour éviter les émotions inattendues. Cela peut bloquer le processus.
- 6- **La résistance** : au fur et à mesure que des émotions et des souvenirs refoulés remontent à la surface, certaines personnes peuvent ressentir une forte résistance à les laisser émerger. Cela peut se manifester par des pensées négatives, des doutes ou un refus pur et simple de se laisser aller à l'expérience.

- 7- **La défense hypomane** : peut se manifester par une énergie excessive, une envie de rire irrépressible, une humeur élevée, une joie excessive, un faux sentiment de bien-être, etc... Cette défense empêche une véritable libération émotionnelle, en maintenant la personne dans une forme d'exubération et d'évitement pour ne pas ressentir sa vulnérabilité.
- 8- **Phase de réintégration et apaisement** : à la fin de la séance, le patient peut ressentir une fatigue générale, mais aussi un soulagement émotionnel profond. Les douleurs musculaires, les sensations de vertige et les pressions peuvent encore persister, mais la légèreté émotionnelle commence à se faire sentir accompagnée d'un calme intérieur et d'une sensation de bien-être. Ainsi, à chaque séance, le patient sort vainqueur de sa traversée des peurs en se décontaminant peu à peu de ses angoisses.

Cependant, il est à noter que les mécanismes de défense peuvent apparaître normalement pendant les premières séances de Rebirth. L'objectif de la technique est de permettre à la personne de traverser ses / ces barrières émotionnelles pour accéder à une guérison profonde et libératrice.

Au fur et à mesure, que la personne prend conscience de ces mécanismes, elle peut apprendre à les surmonter, ce qui facilite un processus de transformation et d'Alchimie personnelle.

**Lors des Rebirth analytiques trois processus doivent être mis en application :**

1. Maîtriser l'intensité des émotions.
2. Le sujet arrête son travail quand il le souhaite.
3. Le thérapeute doit analyser les symptômes presque instantanément, et aussi analyser les résistances pour éviter le risque de déni ou de refoulement.

## **B. La Signification des Sensations dans le Rebirth**

Les sensations corporelles qui apparaissent durant une séance de Rebirth, comme la fatigue, les douleurs musculaires et contractions, les pressions, les vertiges, les fourmillements, ou les angoisses respiratoires, sont toutes des réponses naturelles au processus de libération émotionnelle. Elles ne sont pas seulement des symptômes physiques, mais souvent des signes de réponses émotionnelles profondes et de transformation. Ces sensations peuvent signifier que des mémoires ou des émotions refoulées sont en train de ressurgir, ce qui nécessite une approche sensible et soutenante de la part du thérapeute.

### **Conclusion**

Le Rebirth, avec ses processus de respiration profonde et consciente, provoque une variété de sensations corporelles et émotionnelles qui font partie intégrante du travail thérapeutique. Ces douleurs, pressions, angoisses, fatigue et autres symptômes sont des manifestations du processus de guérison. Le rôle du thérapeute est de rester attentif à ces signaux et d'offrir des pauses, des respirations contrôlées, et des soutiens émotionnels pour permettre au patient de vivre cette expérience de manière sécurisante et bénéfique. Ainsi, ces symptômes ne doivent pas être perçus comme des obstacles, mais comme des étapes nécessaires vers la guérison et la transformation intérieure.