

Les patientes de traumatisme au satsang

La quête pour la guérison de traumatismes



Moi-même, pendant presque dix ans, j'ai cherché en vain la guérison de ma souffrance émotionnelle au satsang et dans la spiritualité. Grâce au satsang, j'ai pu ressentir et expérimenter des extases et des expériences transcendantes dont je suis très reconnaissant. Néanmoins, tout ça n'a pas pu m'aider à surmonter ma souffrance. La plupart du temps, ma vie était un état de misère dont je n'avais aucune maîtrise. Après chaque retraite de méditation, il prenait seulement quelques jours jusqu'à ce que l'enfer inondât de nouveau sur moi.

Enfin, un jour, je suis tombé sur une naturopathe proposant de thérapie Gestalt et thérapie somatique des traumatismes. Au cours d'une année seulement, j'ai pu reconnaître et dissoudre le problème central de ma vie et de la souffrance qui s'en était suivie. Au moment où j'ai entendu dire des termes „traumatismes développementaux“ et „traumatisme relationnel“ je savais immédiatement, c'est ça! Enfin, ma souffrance sans nom portait une appellation. La problématique était connue, largement étudiée et il y avait un chemin de retour à la vie.

En fait, j'ai trouvé la solution chez une personne qui ne se préoccupait pas du tout de la spiritualité. Pas une seule séance thérapeutique qui s'agissait explicitement du sujet de la spiritualité. Les séances visaient toujours à s'approcher des effets physiques, des impacts corporels de traumatisme et surtout des relations sociales. Ceci était exactement le contraire ce dont on m'avait parlé au satsang, car là on apprend en général “*qu'il n'y a personne*” et “*qu'on n'a simplement qu'à se sentir*” ou que “*liaison est une illusion*”.

Le problème était que – par conséquence d'expériences traumatisantes de mon enfance – il n'existait pas encore de “fondement” dans ma vie extérieure et dans mon système nerveux. On peut seulement intégrer des sentiments quand on a pour ainsi dire une “île” depuis laquelle on peut faire ça. Toutefois, si depuis ma première enfance, je suis bloqué en solitude et détachement, *je ne connais rien d'autre*. Alors, comment et d'où devrais-je pouvoir intégrer et guérir ce modèle traumatisant? Ça peut pas marcher par „*simplement sentir*“. Un naufragé ne peut pas contempler l'océan.

Tout d'abord, le système nerveux autonome doit être calmé et en même temps, il est nécessaire de nouer une base de relation dans laquelle on apprend à connaître le contraire. Ainsi tout le système nerveux peut découvrir qu'il existe une autre solution. Il est important d'apprendre des moyens divers pour délibrer le système nerveux de sa condition traumatisée avec précaution. Seulement après ça, je serai prêt à affronter ce défi de nouveau. Cela ne peut fonctionner qu'avec un thérapeute ou guérisseur qui connaît et comprend de ces choses-là. Chaque personne concernée qui se confie à un enseignant spirituel qui jamais avant n'a entendu parler ni de problèmes d'attachement ni des bases physiologiques du traumatisme, ne doit pas s'étonner si tout ça se termine en désastre. Là, je parle de mon expérience personnelle et douloureuse.

Presque constamment, je vivais en dissociation et dépression, un état d'engourdissement intérieur, de surdité émotionnelle et d'éloignement. On s'y sent en même temps comme sous tension et comme étourdi.

Tout d'abord, ma thérapeute m'expliquait et m'informait au-dessus de ce contexte, qu'est-ce que ça signifie, d'où provient cet état et puis, qu'il s'agit d'un mécanisme "normal" pour s'en sauver d'expériences écrasantes. Le système nerveux se transmet dans un état "freeze" (engourdissement) pour pouvoir rester capable de survivre, et pour faire ça, il se sert principalement de zones cérébrales étant développées très tôt dans le processus de l'évolution du cerveau. Les nombreux travaux de Peter Levine et David Berceci montrent que le traumatisme physique aussi bien que psychique est surtout une affaire du *corps physique* et son système nerveux. Ceci était pour moi la première étape importante sur la voie de la compréhension de ma situation personnelle, mon état personnel. Je comprenais pourquoi je ne pouvais guère retenir des choses en mémoire, pourquoi je ne remarquais presque rien, pourquoi je n'avais pas d'intérêt pour rien, pourquoi sans cesse j'avais peur etc. Cette compréhension était utile et stabilisante. Car jusque-là, j'avais pensé que c'était un état unique chez moi.

Peu à peu, je me rendais compte que mon système nerveux était "bloqué" dans des expériences de mon enfance. Au cours de cette année, la thérapie me ramenait dans le vécu de ma vie d'aujourd'hui. À l'aide de cette stabilisation, peu à peu mes expériences d'enfance pouvaient être classées dans un cadre temporel de mon enfance, au lieu des les éprouver inconsciemment encore et encore comme si elles étaient toujours actuelles et réelles. Tout ça n'était ni très fatigant, ni difficile, ni cathartique.

Après que ce développement et cette guérison avaient lieu, maintenant la réussite de la méditation est beaucoup plus facile aussi, car l'esprit n'a plus besoin de s'échauffer pour maintenir la séparation des sentiments.

En observant les visiteurs du satsang et des groupes de méditation, j'ai l'impression qu'on y trouve beaucoup de personnes traumatisées qui cherchent soutien et rédemption en spiritualité. Mais éventuellement, ils n'y trouvent justement pas, parce que l'enjeu du satsang et de la méditation est un autre. Les méthodes spirituelles visent à transcender sa personnalité et sa propre vie. Elles ne montrent que ce qui est au-delà de nos pensées, de nos sentiments et de notre corps. Rien ne s'oppose aux méthodes spirituelles, mais comment une personne qui éprouve de grandes souffrances et qui inconsciemment est enfermée dans la lutte pour la survie dès sa prime enfance, comment doit-elle regarder par là?

Au début, il y a la tendance de chercher un chemin qui ne va pas dissoudre le schéma directeur de sa vie, mais qui va encore le consolider d'avantage.

À chacun qui a l'impression d'être bloqué dans la spiritualité et de ne pas progresser, je recommande absolument de s'occuper du sujet du traumatisme. Ceci est particulièrement vrai pour les personnes souffrantes de traumatismes inter-relationnels. Pour eux, satsang, méditation et spiritualité peuvent devenir une voie sans issue. *Celui qui n'est pas capable d'établir des relations et qui par exemple pour raison de sa peur de l'intimité et de dépendance mutuelle utilise comme mécanisme protecteur la retraite, le disengagement, sera – dans la "scène" spirituelle – encore d'avantage encouragé de faire ainsi, au lieu de chercher le contact et de surmonter ces mécanismes anciens.* Pour ça, on a besoin d'un cadre thérapeutique approprié. Je suis sûr qu'il n'y aura pas de fin de souffrance tant qu'on n'est pas devenu capable d'établir des relations.

Bien sûr, dans des certains cas rares, ça peut arriver que quelqu'un s'éveille et se retrouve complètement libéré de l'identification avec ces structures de mentalité. Je ne me crois pas éveillé, moi, mais j'ai récupéré ma vie, et l'ombre de mon enfance n'a plus autant d'autorité sur moi. Sur cette base, maintenant je peux m'installer confortablement et me sentir à l'aise dans la méditation et je peux de plus en plus intégrer les sentiments. Donc il n'y a plus de division entre le quotidien et la spiritualité, parce que la souffrance quotidienne est en grande partie résiliée. Le désir pour éveil spirituel – afin de s'en fuir de la souffrance – disparaît également.

Néanmoins, même éveil total, cognition profonde et sagesse spirituelle n'impliquent pas que les empreintes traumatiques disparaîtront! Aussi bien qu'une fracture de la jambe ne disparaîtra pas grâce à l'éveil. Je connais *personnellement* des gens éveillés qui travaillent comme enseignant satsang et eux-mêmes bénéficient en même temps à grande échelle de thérapie des traumatismes.

Oui, la spiritualité vise pour la vérité absolue. Et rien n'empêche de participer au satsang. Pour ma part, moi aussi, je suis visiteur de satsang. Mais peut-être faut-il en

même temps également travailler autre part. Jusqu'à présent, j'ai rarement entendu dire qu'un enseignant satsang ait conseillé à quelqu'un de suivre - en outre - une thérapie des traumatismes. Je trouve que c'est dommage, puisque de mon point de vue, ça pourrait abrégé le martyre pour beaucoup de gens. La solution doit toujours être cherchée au même niveau où se trouve la souffrance. Si par exemple, j'ai une rupture de canalisation au niveau du sous-sol, je n'irai pas consulter un ramoneur.

Pour conclure, je voudrais encore souligner que des méthodes psychothérapeutiques conventionnelles tels que psychoanalyse, thérapie par le dialogue et thérapie comportementale ne touchent pas le cœur du problème et ne sont guère utiles aux personnes traumatisées. Dans mon cas, une thérapie comportementale a même causé des dommages, parce que des symptômes étaient déplacés et dissimulés. Plutôt, on devrait rechercher les mots-clés „thérapie Gestalt“ et „thérapie des traumatismes“.

Pour toute personne proche de l'environnement spirituel, il est obligatoire que le thérapeute au moins reconnaisse et respecte la dimension spirituelle, sans forcément avoir besoin d'expérience lui-même. Mais pour la réussite du traitement, il est essentiel de respecter cette dimension spirituelle à laquelle le client a accès. Il arrive souvent de croiser dommages consécutifs de traumatisme et accès spirituels en même temps. Souvent, ces niveaux différents ne peuvent pas facilement être différenciés par les personnes concernées, ce qui mène à une énorme confusion. En particulier, il faut soigneusement séparer les niveaux et agir avec distinction. Par exemple, ce qu'on appelle hypersensibilité peut être alimenté des deux niveaux de même manière.

Tout ça n'est pas une fatalité,

1. si les enseignants spirituels faisaient face aux sujets du traumatisme et ses effets neurologiques et s'ils se faisaient former adéquatement pour reconnaître les personnes concernées.
2. si médecins et psychologues s'ouvraient à la dimension spirituelle. Lecture obligatoire pour ce groupe de professions serait „Collision with the Infinite: A life beyond the personal self“ de Suzanne Segal.
3. si chercheurs et personnes concernées prenaient leur responsabilité personnelle pour eux-mêmes et faisaient des recherches pour se rendre compte de leur situation, au lieu d'aveuglément céder leur responsabilité aux enseignants spirituels ou des établissements psychiatriques.

Voici deux passages convenables du livre remarquable “Guérir les traumatismes du développement” de Laurence Heller et Aline Lapiere:

“Le Modèle Relationnel Neuro-Affectif (NARM) implique que l'accès le plus immédiat aux dimensions spirituelles se fait par un système physiologique régulé.”

“Tout système de la quête de soi qui ne tient pas compte des traumatismes et de la théorie de l'attachement ainsi que des troubles fonctionnels du système nerveux qui en résultent, contient en lui le danger de dérèglement (dysrégulation) et rétraumatisation pour ses pratiquants.”

Moi, j'irais encore plus loin en disant: la dimension spirituelle s'ouvre automatiquement dès que le système nerveux est fondamentalement apaisé et que nous pouvons nous remettre aux relations en toute confiance. Cependant, ça ne marche pas dans l'autre sens: la tentative de violemment ouvrir les portes vers la spiritualité de sorte que des souffrances par les empreintes de traumatismes soient libérés. Malheureusement ça c'est quelque chose que beaucoup de personnes tentent afin de résoudre leurs problèmes et qui est le message implicite de la plupart des enseignants spirituels.

Je le dis encore une fois clairement: je n'ai rien contre la spiritualité, ni contre psychothérapie ni psychiatrie. Telle est mon intention: informer et éclaircir où les personnes traumatisés peuvent trouver la meilleure aide.

Il reste à souhaiter qu'un jour tous médecins, guérisseurs, thérapeutes et enseignants spirituels travailleront ensemble. Volontiers, je suis à votre disposition pour tout renseignement sur ce sujet et sur l'orientation à travers la gamme croissante d'offres thérapeutiques et spirituels dans le monde.

Traduction: Andrea

Autour: Gopal

www.traumaheilung.net

[Youtube](#)

