

## L'étreinte... selon Jirina

Que se passe-t-il quand une personne enserme fortement une autre ? Cela dépend du contexte. Cela peut aller d'une intimité vécue agréablement à une forte sensation d'agression. Le touché serait-il la meilleure et la pire des choses ? Toucher ou être touché peut faire remonter des sensations agréables ou désagréables, selon votre histoire.

Certaines thérapies, telle la psychanalyse, ne feront jamais le pas, car pour elles, ce serait une transgression du « moi » de la personne. D'autres utilisent la « mémoire émotionnelle » du corps pour soigner et cicatriser certains traumatismes. Certaines prennent appui sur la respiration. En respirant fort ou sans pause, vous pouvez retourner dans un état « primal ». Les plus connues sont le Rebirth de Leonard Orr ou la « respiration holotropique » de Stan Grof. « Le cri primal » d'Arthur Janov, utilisait la voix alors que l'américain Daniel Casriel utilisait le cri et l'étreinte. Le danger de ces thérapies « émotionnelles » est de vous emmener dans votre traumatisme sans avoir de méthode pour vous en faire ressortir.

Je voudrais vous parler ici d'une technique inventée par Jirina Prekop, psychologue tchèque née en 1929 vivant actuellement en Allemagne. S'intéressant à l'autisme, elle s'est formée au « Holding », technique inventée par Martha Welch pour calmer les enfants autistes. D'être serré fortement permet aux enfants, et aux adultes, de se sentir en sécurité. Si vous vous sentez mal, demandez à un de vos amis de vous serrer dans ses bras, cela vous calmera et fera peut-être remonter des images à la surface. La rencontre de Jirina Prekop avec le prix Nobel Niko Tinbergen et avec le philosophe Bert Hellinger, l'inventeur des constellations familiales, l'a amené à développer 4 variantes thérapeutiques de cette technique dans laquelle le « client » est allongé et fortement enserré par une autre personne, qu'elle a au préalable choisie. Le fait d'être enserré lui permet de se sentir en sécurité, comme un enfant dans les bras de sa maman, et d'accélérer une prise de conscience en faisant remonter des images, guidée par le thérapeute. Les 2 contre-indications majeures de cette technique sont une déficience physique ou un abus sexuel passé.

### **La réconciliation avec les parents**

La première variante, celle que j'applique le plus, a comme objectif la restauration des liens « endommagés » avec les parents, le père ou la mère. Jirina l'a appelé « réconciliation avec les parents ». C'est une visualisation guidée qui comporte 3 étapes.

- Dans la première, vous retournez dans un traumatisme de votre enfance. Ce peut être l'annonce de la mort d'un frère, le moment où vous aviez peur de votre père alcoolique ou quand votre mère tapait votre frère et que vous assistiez à cette scène impuissante.
- La deuxième étape est la visualisation d'un traumatisme du parent avec qui vous voulez vous réconcilier... Vous avez bien lu, un traumatisme du père ou de la mère, qui est donc arrivé avant votre naissance. Ce peut être de voir votre père malheureux qui doit ensuite revenir en Allemagne après avoir passé son enfance sur les bords de la mer de la Baltique. Ce peut être de voir votre mère se faire consoler par sa sœur, sa mère étant indisponible. Ou votre père qui voulait défendre sa mère, battue par son mari... J'ai fait moi-même l'expérience avec ma fille visualisant un traumatisme que j'avais eu petit et que j'avais complètement oublié.
- Dans la troisième étape, vous visualisez votre voyage vers le parent avec lequel vous voulez vous réconcilier. Ce peut être sur terre s'il est encore vivant, ou au ciel, s'il est mort. Les moyens de locomotion sont libres et variés, une fusée, une paire d'ailes... Ensuite, vous revenez sur terre dans ce monde de vivants et reprenez contact avec la personne qui vous étreint.

### **La régression natale spontanée**

Il arrive, dans 20% des cas environ, qu'une régression natale ou prénatale ait lieu spontanément. Dans ces cas, les épaules bougent alternativement, ainsi que les pieds. Le corps a gardé la mémoire du traumatisme de la naissance et il réagit comme si ce mouvement ne s'était pas terminé. Il veut l'achever. L'origine du traumatisme peut varier. Cela peut être une naissance prématurée, un séjour à l'hôpital ou un blocage dans la filière pelvienne. Cela peut être aussi quand la mère n'est pas consciente de l'arrivée de l'enfant dans son ventre. Bert Hellinger appelle cela le mouvement interrompu vers la mère. Une

personne qui n'a pas été serrée ou élevée par sa mère pendant les trois premières années sent un vide à l'intérieur d'elle-même. Cette renaissance permet de se reconnecter avec la vie.

Cette phase est assez technique. Une personne se met au pied et une autre à la tête et la personne qui étreint sert d'utérus. Elle serre la personne en train de renaître et lâche progressivement son étreinte pour que l'étreint puisse sortir. C'est une des applications les plus spectaculaires de la thérapie de l'étreinte. Il est quelquefois nécessaire de répéter l'opération jusqu'à ce que le client ne régresse plus spontanément à sa naissance. Dans ce cas, c'est le signe que la thérapie a réussi. Je ne connais aucune autre technique qui permet une régression spontanée à la naissance.

### ***Les 2 autres variantes : enfants et couple***

Les deux autres variantes inventées par Jirina Prekop, sont la réconciliation avec les enfants ou avec un conjoint.

- Dans le premier cas, le parent enserme l'enfant dans ses bras. L'enfant a besoin de se sentir en sécurité dans les bras de sa mère ou de son père, même quand ceux-ci vont mal. La finalité de cette technique est que le parent reste à sa place même s'il va mal. Il arrive souvent que la mère dise à son enfant « même si je pleure, je reste la mère ».
- Le dernier cas est la réconciliation entre deux personnes. Comme le dit si bien Jirina, les humains sont capables de confrontation et de réconciliation. La personne qui a des récriminations envers l'autre est en dessous et laisse aller sa colère ou sa tristesse. Le message est « je t'accepte comme tu es et je reste ». C'est la philosophie gagnante dans le couple. « Je t'accepte, même si tu es en colère contre moi. Je reste, même si tu es en colère contre moi. »

### ***Une philosophie de vie***

Ces quatre variantes, réconciliation avec les parents, régression natale, réconciliation avec les enfants, réconciliation dans le couple, sont une philosophie de vie de Jirina. Pour elle, se confronter et se réconcilier fait partie de la vie. Elle la met en pratique.