

Prendre soin de soi après un atelier de respiration holotropique¹

L'atelier que vous venez de vivre aura jeté une pierre dans les eaux de votre inconscient, et plusieurs vaguelettes risquent de venir déranger sa surface paisible. Ces vaguelettes peuvent perdurer un certain temps. Elles sont plus fortes au cours de la première semaine qui suit un atelier. C'est pourquoi nous vous recommandons de vous garder autant que possible du temps pour des activités d'intégration, et surtout, essayez de ne rien faire de plus que vos tâches habituelles.

Votre expérience mérite le respect, alors n'en parlez pas à la légère. Faites attention aux gens et à la façon dont vous parlerez de cette expérience. Souvenez-vous aussi que les expériences vécues par les autres participants sont confidentielles.

Au cours de l'atelier, on sent une ouverture et une expansion de notre domaine affectif. Comme pour toute ouverture qui dépasse le cadre habituel de nos expériences, il faut s'attendre à ce qu'elle soit suivie d'un réflexe de contraction, pour ramener le balancier vers un état plus stable. Cela se traduit par des changements d'humeurs rapides au cours des heures ou des jours qui suivent l'atelier. Les émotions accompagnant ces changements d'humeur peuvent inclure une hausse d'énergie, un sentiment d'ouverture ou de vulnérabilité ou un sentiment d'être « à vif ». Vous pouvez être un peu trop sensible, querelleur ou susceptible, en particulier avec vos proches.

Certains d'entre vous peuvent se sentir « régresser » à certains moments, en réagissant au monde comme si vous étiez un jeune enfant plutôt que l'adulte que vous êtes. Soyez attentifs à tout cela, parce que cela peut créer une certaine confusion. Avec le temps, tout finit par se déposer. Si cela vous inquiète, assurez-vous que la communication soit très claire et précise, en particulier avec votre partenaire de vie.

Symptômes physiques

Il est parfaitement normal de se sentir fatigué au point de vue émotionnel et physique après une période d'intensité. Cela peut être suivi par un moment de mollesse. Il est possible que votre corps ait des spasmes ou des mouvements involontaires. Ces mouvements sont la conséquence de la décharge énergétique qui peut être survenue, et ils permettent au corps de reprendre son tonus normal.

Souvenirs

Des souvenirs peuvent survenir après ce processus et ils peuvent continuer à parvenir à votre conscience sous la forme de flashbacks, de souvenirs corporels ou de rêves pour encore quelque

¹ Ingrid Pacey et Wendy Barrett ont conçu ce document pour qu'il soit donné aux participants après un atelier de respiration holotropique. Robert Décarie a fait quelques ajouts.

temps. S'ils vous dérangent ou créent la confusion au-delà de ce que vous vous jugez capables de prendre, n'hésitez pas à demander de l'aide.

Éviter de prendre des décisions majeures

Ne prenez aucune décision majeure au cours des semaines suivant un atelier (par exemple, séparation ou changement d'emploi).

Choses à faire

Tenir un journal

Vous n'avez pas à écrire pour vous relire. Vous pouvez fermer votre journal et y revenir quand bon vous semblera. Commencez simplement à écrire, sans vous soucier de la grammaire, de la suite logique ce que vous écrivez. Écrivez tout ce que vous voulez jusqu'à ce que votre énergie se relaxe et que vous vous sentiez plus calme, que vous sentiez que vous en avez fait assez pour cette fois.

Dessiner

Il peut être utile de garder un carnet de dessin à portée de main et de l'utiliser à volonté. Il est sain de dessiner des choses plus positives ou optimistes après des dessins de nature plus sombre, pour vous permettre d'atteindre la résolution attendue ou de simplement vous calmer.

Méditer

Méditer aide à créer un sentiment de sécurité, alors que les images et les émotions défilent. Suivez votre respiration du mieux que vous le pouvez, ou concentrez-vous sur la sensation de votre posture assise, du contact avec le coussin ou le siège, pour vous donner un point d'ancrage. Si les images sont trop puissantes lorsque vous fermez les yeux, ouvrez-les et concentrez-vous sur un point, sur quelque chose de plaisant comme une fleur ou une feuille, et concentrez-vous sur cela en respirant calmement.

Restez assis jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux. Si vous vous sentez trop excités, méditez en marchant, un pas et une respiration à la fois. Vous pouvez vous répéter des mantras dans toutes les situations, pour vous permettre de retrouver l'équilibre. Des exemples de mantras :

Que je sois protégé des blessures intérieures et extérieures.

Que je sois heureux et que mon cœur soit paisible, juste comme je suis.

Que je sois fort et en santé, de corps et d'esprit.

Que je me sente en paix.

Faire de l'exercice

Marcher, courir, nager ou des cours d'exercices modifient la chimie du corps de façon à nous mettre dans une énergie plus positive. Souvent, vous n'aurez pas envie de faire ces activités, mais

le faire change complètement l'état d'esprit, en particulier lorsque l'on se sent colérique ou déprimé.

Prendre bains ou douches

Des bains chauds avec des huiles ou d'autres gâteries permettent de relaxer et de se conforter. Vous pouvez en prendre autant que vous le désirez.

Prendre soin du corps

Se faire masser, faire du Qi gong, du yoga, du tai-chi, permet de revenir au corps en douceur.

Danser

Seul ou avec d'autres, se servir de la musique pour compléter la libération émotionnelle.

Faire des siestes

Écoutez les demandes de votre corps qui peut avoir besoin de repos et de récupération.

Écouter de la musique apaisante

Il peut y avoir un besoin de calme et de se laisser bercer par une musique apaisante. Cela peut contribuer à être plus présent aux signes subtils de la psyché et du corps.

Bien se nourrir, sainement

Cela peut sembler aller de soi mais c'est une façon d'honorer le corps qui intègre beaucoup de ressentis et d'informations.

Passer du temps seul

Il est parfois nécessaire de passer du temps seul avec soi-même. Soyez attentifs et trouvez des moments pour vous faire du bien en arrêtant toute forme d'action.

Aller en nature

Marcher en nature, porter votre attention sur les arbres, les plantes et les animaux, ou simplement être là présent, aide à retrouver l'équilibre.

Partager avec des amis

Parler à un bon ami, quelqu'un de qui vous vous sentez proche et qui sait écouter, peut faire toute la différence.

Thérapie

Prendre un rendez-vous avec votre thérapeute après l'atelier. L'appeler, elle ou lui, si des souvenirs vous inquiètent. Souvenez-vous que, peu importe l'intensité d'un souvenir, *vous avez déjà survécu à cette expérience*, rien ne peut survenir que vous n'avez pas déjà traversé..

Soutien

Tout le monde n'a pas de thérapeute. Il est possible de recevoir du soutien des autres membres du groupe. Gardez le contact avec d'autres membres du groupe. Dans plusieurs villes, il y a des groupes qui soutiennent l'intégration d'expériences psychédéliques. Souvent, ces sessions d'intégration sont offertes en ligne. Ça peut être un lieu où vous pouvez être entendu et sortir de l'isolement en connectant avec d'autres.

Soyez aussi clair que possible avec votre partenaire, à propos de vos limites émotionnelles et sexuelles. Rappelez-vous que votre partenaire a probablement besoin que ce soit vous qui établissiez un pont entre cette expérience intense et votre vie de tous les jours. Cette recommandation concernant les limites et la connexion s'applique aussi aux différentes relations que vous avez.