

« toute transformation passe par le corps »



CATHERINE BARRY

Hypnothérapeute, elle a suivi des études de médecine, puis s'est formée à la médecine traditionnelle chinoise et à la sophrologie. Parmi ses ouvrages : *Méditer avec les grands maîtres, Bouddha, Laozi, le dalaï-lama, Thich Nhat Hanh* (avec 1 CD audio, Presses du Châtelet, 2014), ou encore *Gérez votre énergie par les techniques chinoises* (Ellébore, 2021).

P

ourquoi devrions-nous nous transformer si nous voulons être plus heureux ou moins malheureux ?

C.B. : Se transformer, c'est passer d'un état à un autre, et ici, plus précisément, c'est passer d'un état où l'on est bloqué à un état dans lequel on est libéré et plus vivant. La question que se pose tout le monde face aux difficultés, aux conflits, aux problèmes, est comment réussir à les résoudre, donc à les transformer, pour ne pas rester prisonnier d'eux. Avec les outils dont je disposais, j'ai cherché à aller à la racine de ce qui permet cette transformation, ce changement, pour œuvrer à faire cesser ou à diminuer la souffrance.

CYRIL BAILLEUL. ISTOCKPHOTO.COM/FCSCAFEINE



Moral en berne, confiance en soi défaillante, difficultés à trouver sa place... L'hypnothérapeute Catherine Barry propose de répondre par le corps à ces blocages situés dans la tête. Elle l'explique dans son nouvel ouvrage, *Transformation*.

PROPOS RECUEILLIS PAR FLAVIA MAZELIN SALVI

Comment sait-on que l'on a besoin d'opérer une transformation ?

C.B. : Les signes sont très concrets. J'ai besoin de me transformer si je pense ou me dis : « Je ne me sens ni aligné, ni cohérent, ni centré. Je suis saturé, à bout. Je me sens coincé dans ma vie, mon travail, mes relations. Je me sens abattu, piégé, acculé par les circonstances. Je suis épuisé ou dans une impasse. J'en ai marre d'essayer d'être une personne que je ne suis pas, de croire sans arrêt que je dois faire plaisir aux autres pour être heureux. Ma vie n'a pas de sens », etc. Le besoin de transformation se manifeste aussi par de la tristesse, de la colère, de l'agressivité, de la dépression, du stress, des angoisses, des addictions, des phobies, des relations conflictuelles, certaines douleurs chroniques, des dysfonctionnements du corps, la sensation d'étouffer, d'être opprimé, de couler, de perdre pied, un sentiment d'échec, d'abandon, celui d'être un imposteur, de ne pas avoir de place, de ne

pas être digne d'être aimé, etc. Si je me sens bloqué dans l'un de ces états critiques, si je me sens mal, c'est que j'ai besoin de me transformer.

Pour vous, le processus de transformation doit passer par l'énergie et par le corps, pourquoi ?

C.B. : Parce que l'expérience de la transformation ne se vit pas par la compréhension, la volonté, la pensée, mais se fait via le corps et se vit à travers les sens et l'instant. L'instant, parce qu'il est évolutif, est la « centrale de transformation » de notre énergie dans le corps. Et quand l'énergie de la transformation bouge un élément dans l'instant, tout bouge. Dans le cerveau, l'inconscient, le système nerveux, les organes, les émotions, les pensées, tout est en lien. Le mécanisme de la transformation s'appuie sur ce dispositif qui passe par le corps, ses perceptions et son énergie. Il fonctionne comme des dominos. En ébranlant le premier, ici le symptôme principal, l'énergie se débloque de plan en plan. ...

ça respire

Cet exercice consiste à donner les rênes au corps pour qu'il occupe la place qui est la sienne dans le processus de la transformation. Vous ne vous adresserez qu'à lui.

- Installez-vous comme votre corps le souhaite dans un siège ou dans un lit. Laissez vos paupières se fermer. Posez votre attention dans les appuis de votre corps. Laissez-vous respirer, sentez votre souffle, sentez le sang circuler et nourrir la vitalité de votre corps et de vos organes.
- Portez votre attention sur vos perceptions et sensations. Votre corps se positionne ainsi spontanément au cœur de la puissance du vivant et de l'énergie. Vous vous déployez. Vous occupez une juste place. Les transformations se font naturellement. Le plexus et les



mâchoires se desserrent. Vous ressentez la puissance de l'énergie circuler en vous, en induisant confiance, sécurité, une grande détente, et parfois même une grande joie. Un chemin s'ouvre au cœur de votre énergie, de votre puissance de guérison, pour réparer ce qui demande à l'être.

- Laissez, pendant quelques minutes, votre corps s'installer dans cette dimension, où il est accueilli, au cœur de son énergie et de ses ressources.

Il n'y a rien à contrôler, à transformer. Tout se fait pour vous. Nous sommes vivants, rien n'est figé. C'est une chance de ressentir la vie couler en nous, les poumons respirer sans notre intervention, le sang circuler dans le corps, les organes œuvrer ensemble à notre santé affective et physique.

- Quand vous êtes prêt à revenir dans le présent, étirez-vous, bâillez, respirez profondément et ouvrez les yeux, à votre rythme.

... Votre approche allie spiritualité et thérapie, quels sont ses outils ?

C.B. : C'est une méthode – laïque, je le précise – qui s'inspire de connaissances et de formes de méditation transmises par les grands maîtres tibétains que j'ai eu la chance de côtoyer. Je me suis aussi inspirée du tai-chi-chuan, du qi gong, de la médecine traditionnelle chinoise, de grands enseignants japonais, ainsi que des échanges passionnants avec le grand neurobiologiste Francisco Varela. Et puis, en plus de mes études en médecine et de ma formation en sophrologie, je me

suis formée à l'hypnose telle qu'enseignée et transmise par le Dr Jean-Marc Benhaiem et par François Roustang, qui articulait la dimension spirituelle et la dimension thérapeutique, avec le souci de ne pas créer de dépendance.

En tant que thérapeute, comment activez-vous et accompagnez-vous cette transformation ?

C.B. : La transformation est singulière, elle est propre à chacun, à la fois dans ses modalités et dans son rythme. L'accompagnement est personnalisé. Je

dispose de plusieurs techniques, de plusieurs outils, afin de pouvoir faire du « sur-mesure ». Chaque séance débute par un entretien. Le processus se déroule ensuite en quatre étapes [lire encadré ci-contre]. Les deux premières amorcent la migration du problème, de l'extérieur – la pensée – vers l'intérieur – le corps –, où il se transforme. Les deux étapes suivantes constatent ensuite les changements décisifs induits par la transformation.

Au bout de combien de temps et grâce à quels signes sait-on que la transformation a eu lieu ?

C.B. : La transformation est un processus fait de mouvements successifs. En séance, quelque chose s'amorce. Cette dynamique se poursuit et s'approfondit dans les jours et semaines qui suivent ; sans rien chercher à faire ou à obtenir, on apprend à « tanguer » avec ce que l'on est. Dès que la « migration » du problème se fait dans le corps, la pensée ne les entretenant plus, les souffrances associées (angoisses, tristesse, dépréciation de nous-mêmes, relations conflictuelles, etc.) diminuent. Certaines douleurs, y compris chroniques, diminuent également de manière importante. À condition de ne pas forcer et de ne pas faire usage de la volonté, pour ne pas bloquer le processus. Et, évidemment, en n'intervenant pas sur les prescriptions médicales s'il y en a.

Comment cultiver et faire durer cette énergie au quotidien ?

C.B. : En n'agissant plus comme un individu séparé du monde, mais en interaction avec lui et les autres, via le corps. Pour cela, je propose aux patients qui le souhaitent de se connecter à leur corps, en ne faisant rien [lire encadré p. 84]. Cela ne demande que quelques minutes, on peut le faire une ou plusieurs fois dans la journée, chez soi, dans le métro, au travail. Tout se fait naturellement. Et plus « ça » respire tout seul, plus le souffle nous traverse en nous procurant un sentiment de confiance, de sécurité et une grande détente. C'est formidablement redynamisant. On ressent une grande force intérieure. Un chemin s'ouvre sans forcer, en respectant notre rythme au cœur de notre énergie, de notre puissance de guérison, et cela procure souvent une grande joie et une confiance dans la vie. ●

4 étapes pour se relier aux énergies

1. J'entre en relation avec mon problème

(au lieu de le fuir ou de tourner en boucle sur lui). Le but est de ramener le problème dans le corps et dans l'instant. Pour cela, je ressens la manière dont il se manifeste dans le corps : où, comment, sous quelle forme.

2. J'entre en relation avec les effets du problème dans le corps. La localisation et la forme du problème indiquent où et comment mon énergie s'est bloquée.

J'entre en relation avec ce blocage : l'émotion dominante, sa couleur, sa densité ; l'image ; les sensations... Il s'agit ensuite de débloquent et de relancer l'énergie grâce à des exercices corporels.

3. Je constate dans mon quotidien des changements intérieurs décisifs.

Quelque chose a lâché : les scénarios que l'on se racontait, les ruminations, tout cesse. On accepte de se sentir vulnérable, et cela procure un réel soulagement. Les ressources se révèlent. On sait intuitivement et viscéralement que l'on est maintenant en capacité d'avancer à notre rythme et comme cela nous convient. Tout est plus fluide.

4. Je suis relié aux énergies qui m'entourent. Cette dernière phase se caractérise par son énergie, son dynamisme, son « incarnation ». On se sent à sa place, aligné, centré, cohérent. L'enthousiasme et la confiance guident nos actions.

à lire

Transformation de Catherine Barry

Dans ce manuel d'épanouissement personnel et guide de bien-être « corps-esprit », l'autrice mêle témoignages, exercices, conseils et réflexion personnelle pour nous aider à gagner en liberté intérieure (Jouvence, 224 p., 16,90 €).

