

JEAN-PIERRE GARITTE

*Avec la collaboration de Jimmy Eerebout*

**MATRICES  
ÉMOTIONNELLES**  
*& Révolution Personnelle*

 *Éditions*  
Quintessence

© 2007 — Éditions Quintessence  
– S.A.R.L. *Holoconcept* –  
Rue de la Bastidonne – 13678 Aubagne Cedex - France  
Tél. (+33) 04 42 18 90 94 – Fax (+33) 04 42 18 90 99  
*Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.*

ISBN 978-2-913281-69-1

## PROLOGUE

La scène se passe au Château de Chamarande, un centre d'épanouissement personnel situé au Sud de Paris. À cette époque, les centres de *tanking*, lieux mystérieux équipés de caissons d'isolation sensorielle, fleurissaient un peu partout en France et en Belgique. C'est un article de Patrice Van Eersel dans le mensuel Actuel qui avait mis le feu aux poudres.

Pour les amateurs d'expériences et de sensations nouvelles et pour les animateurs de ces centres de relations particuliers, un séminaire avait été organisé ce week-end de l'Ascension 1985. Paul Gérome, docteur en anthropologie et traducteur de John Lilly en France, proposait ses services de grand explorateur (devant l'éternel) des royaumes de l'inconscient humain.

Au lieu de la foule attendue par les organisateurs, se retrouve un groupe d'une dizaine de personnes. Le domaine est agréable, vaste et boisé, la nourriture est saine et les chambres sont simples et confortables.

Cinq caissons sont à la disposition du groupe. Au gré des échanges et des humeurs, des rencontres et des débats, nous allons, de jour comme de nuit, nous enfermer à tour de rôle dans les « tanks ».

À l'intérieur, l'obscurité est totale ; le corps nu est parfaitement reposé, détendu, posé sur l'eau salée. Chaque séance est préparée avec Paul Gérome, chaque objectif est défini préalablement. On y explore le silence, les croyances et tout ce qu'on est prêt à découvrir car, comme le répète inlassablement John Lilly, dans le royaume de l'esprit, tout est possible...

Dans un espace récemment aménagé se retrouvent, chaque nuit, tels des conspirateurs, quelques-uns des participants au séminaire. Ils ont découvert un nouveau jouet, un appareil expérimental : c'est un cylindre de plus de trois mètres de hauteur, un caisson vertical.

Au petit matin, un des membres de ce groupe propose de m'initier aux délices de l'immersion. Nous pénétrons alors dans une pièce immense, au décor futuriste, occupée en son centre par le caisson ; la vision est impressionnante !

Après une douche, j'accède au caisson par un escalier menant à une plate-forme donnant accès au couvercle. Je le soulève, il n'y a aucune odeur saline : le caisson est rempli de sérum physiologique. Je pénètre dans le cylindre et je descends sans difficulté le long de l'échelle intérieure ; l'eau est à 35°C. Je pose le masque de plongée sur mon visage et le fixe. La respiration est un peu plus difficile, oppressée. J'éprouve une certaine appréhension, l'eau n'est pas mon milieu naturel...

Je ferme le couvercle. L'obscurité est totale. Je lâche les barreaux de l'échelle...et je suis saisi instantanément par une sensation de chute vertigineuse...jusqu'à ce que mes pieds touchent le fond du caisson. La respiration s'accélère et aussitôt je remonte à toute vitesse, comme une flèche, à la surface.

Je me raccroche à l'échelle ; je retire le masque, le vérifie, le repose et je respire doucement. Je prends, cette fois, le temps pour m'habituer à cette respiration différente et je lâche à nouveau l'échelle et de nouveau la descente...puis la remontée. Expiration, je descends ; inspiration, je remonte.

Je m'habitue progressivement au yoyo respiratoire et je me laisse aller. La respiration se fait plus lente et plus légère. Le mouvement de va-et-vient diminue, pour devenir imperceptible, et je reste là... immobile... une paix totale... foetale... uniquement raccordé par le masque et son tuyau d'air, comme endormi, presque évanoui...la conscience suspendue.

Un certain temps après, je reprends conscience...je me réveille. D'abord désorienté, je me rappelle soudain le lieu où je me trouve : l'expérience d'immersion. Je me sens, à la fois, détendu et plein d'énergie, pour la première fois depuis des semaines.

## PROLOGUE

Je veux sortir du caisson, saisis l'échelle, pose les pieds sur un échelon. Je remonte et repousse le couvercle... j'émerge lentement. La lumière est forte. Je cligne des yeux et brusquement le couvercle, mal calé, retombe de toute sa masse et m'assomme à moitié. Je plonge à nouveau. Obscurité. Pas de masque. J'ai peur et je me débats. Puis la douleur se réveille dans le crâne, sourde, immense, comme une lame de fond. J'inspire profondément, inhale le sérum, j'étouffe et perds, à nouveau, conscience.

Ma vue est brouillée et pourtant je perçois une lumière vive, agressive. Une forme qui grandit..., une main...qui me saisit et m'aspire vers le haut, vers la lumière, l'air... . Oui, de l'air, j'essaye de respirer et je tousse, hoquette, crache... puis je me mets à respirer fébrilement, à bout de souffle, puis plus lentement, doucement, délicieusement...

Je découvre alors le visage d'un homme qui m'observe avec inquiétude ; nous nous regardons longtemps et, brusquement, nous éclatons de rire. C'est ainsi, très précisément, que nous nous sommes rencontrés il y a près de 20 ans dans une symbolique de mort/renaissance percutante.

Pas étonnant, dans ces conditions, que la naissance constitue le point de départ de ce projet d'évolution personnelle.

## DÉDICACES

Nous dédions cet ouvrage, cette « simulation de la réalité » comme ils l'auraient désignée, à John et Toni Lilly.

Nos remerciements à Patrice Van Eersel et Paul Gerome pour nous avoir permis de découvrir ces auteurs et d'avoir ainsi favorisé notre rencontre avec leur « Dyadic cyclone ».

Notre reconnaissance à l'égard de Josée D. qui s'est révélée pendant toute cette phase d'élaboration une amie précieuse, dévouée autant que discrète.

Remerciements particuliers à Pomme G. pour la qualité de ses relectures, la pertinence de ses commentaires, la clarté de ses suggestions et pour ... son sourire magnifique.

## INTRODUCTION

Cet ouvrage comporte une première partie qui développe un modèle de représentation de la **DYNAMIQUE EMOTIONNELLE**.

Plus qu'un modèle purement théorique, il s'agit d'un modèle conçu comme un objet accessible et fonctionnel, c'est-à-dire un outil pédagogique.

Il permet, notamment, de comprendre le rôle des émotions dans l'élaboration et le développement de la personnalité.

Il définit une dynamique, qui, de *quête de fusion en quête de satisfactions*, détermine la qualité de notre relation à l'environnement.

Cette dynamique provoque la mise en place de certains programmes émotionnels élémentaires. Ceux-ci, en se combinant, contribuent à définir l'identité d'un individu et à préciser ses modalités relationnelles tout comme ses modalités réactionnelles.

La seconde partie prend la forme d'un petit manuel de **RÉVOLUTION PERSONNELLE**.

Ce manuel, délibérément pratique, propose une série de stratégies pour conquérir une plus grande autonomie, en développant une relation plus intime avec sa *référence interne*, avec son Soi profond.

Ces stratégies s'inscrivent dans une démarche de réconciliation, d'unification, c'est-à-dire une démarche d'individuation comme la désigne Carl Gustav Jung.

Cette démarche est soutenue par une seule règle, la *règle du respect*, qui vaut aussi bien comme règle du jeu que comme règle de conduite.

Elle est construite autour de trois *métaprogrammes* de transformation correspondant aux trois étapes de cette règle du respect. Ils nous invitent à plus d'indépendance et de responsabilité, et à développer, dans le respect de nos limites, une relation de bienveillance à l'égard d'autrui.



## CHAPITRE I

### **DESCRIPTION DU MODÈLE**

### **DYNAMIQUE ÉMOTIONNELLE**

#### **NAISSANCE**

La naissance est l'élément clé de notre histoire, dans la mesure où elle contient en germe, du fait de la qualité de son déroulement, toutes les expériences émotionnelles que nous vivons au cours de notre existence.

Tout ce qui s'oppose au bon déroulement de la grossesse, de la conception à la naissance, marque l'individu dans sa structure même et influence, à de nombreux égards, l'expression de sa personnalité.

La considération et le respect qui accompagnent cet événement sont extrêmement divers d'une culture à l'autre et parfois paradoxaux. Ainsi certaines peuplades, dites primitives, attribuent à la naissance un caractère sacré alors qu'en occident, on

a pu évoquer, comme l'a fait Otto Rank<sup>1</sup>, la notion de véritable traumatisme.

Les rituels de mort/renaissance sont présents dans la plupart des cultures et, aux États-Unis, Léonard Orr<sup>2</sup> et Stanislav Grof<sup>3</sup> ont construit leur démarche thérapeutique autour d'un simulacre de naissance.

En Europe, d'autres chercheurs comme Winnicott<sup>4</sup>, Veldman<sup>5</sup> ou Leboyer<sup>6</sup>, se sont intéressés de très près aux conditions nécessaires au développement du fœtus, au bien-être du bébé et à celui de la mère.

## PHYSIOLOGIE DE LA NAISSANCE

Le processus de la naissance peut être décomposé en quatre étapes de durée inégale. On peut les définir tel que ci-dessous :

<b>VIE INTRA-UTÉRINE</b> De la conception au début des contractions	<b>CONTRACTIONS</b> <b>RUPTURE DE LA POCHE DES EAUX</b>	<b>TRAVERSÉE DE LA FILIÈRE PELVI-GÉNITALE</b>	<b>EXPULSION</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

Voici une description détaillée de ces quatre étapes :

<sup>1</sup> Otto Rank : Le traumatisme de la naissance, Paris, Petite Bibliothèque Payot, 1976.

<sup>2</sup> Leonard Orr, Sondra Ray, *La méthode du Rebirthing, Renaissance au nouvel âge.*

<sup>3</sup> Stanislav Grof : *Psychologie transpersonnelle - L'esprit holotropique.*

<sup>4</sup> D. W. Winnicott : *De la pédiatrie à la psychanalyse - Processus de maturation chez l'enfant, L'enfant et sa famille - L'enfant et le monde extérieur.*

<sup>5</sup> Franz Veldman : *Haptonomie, science de l'affectivité.*

<sup>6</sup> F. Leboyer : *Pour une naissance sans violence.*

<p><b>VIE INTRA-UTÉRINE</b></p>	<p>La première phase, de loin la plus longue, est représentée par le développement du fœtus, depuis la conception jusqu'au déclenchement de l'accouchement. C'est la phase de la symbiose, de la dyade mère/enfant.</p> <p>Du bon déroulement de cette étape va dépendre la qualité du matériel génétique offert à l'être en devenir, mais également l'état de santé de la mère, sa vie affective et émotionnelle ou son désir de grossesse, son désir d'enfant.</p> <p>Dans le meilleur des cas, le fœtus évolue harmonieusement dans le milieu aquatique qui le protège et la nourriture, qu'il reçoit par sa mère, lui apporte l'énergie nécessaire et suffisante à sa croissance jusqu'à maturation.</p>
<p><b>1</b></p>	
<p><b>CONTRACTIONS RUPTURE DE LA POCHE DES EAUX</b></p>	<p>Au terme de la première étape, le fœtus se retrouve à l'étroit. Le milieu qui a permis son développement révèle ses limites. Dans la phase suivante, l'expérience se confirme, elle s'aggrave...</p> <p>L'environnement devient hostile, inhospitalier. La survenue des contractions accroît encore cette sensation d'étai qui se resserre.</p> <p>La rupture de la poche des eaux vient marquer, de façon singulière, cette deuxième étape du processus de naissance et détermine la fin de la phase aquatique.</p>
<p><b>2</b></p>	
<p><b>TRAVERSÉE DE LA FILIÈRE PELVI-GÉNITALE</b></p>	<p>Le col se dilate et le corps du nouveau-né, écrasé de toutes parts, soumis à des pressions extrêmement importantes, se met à progresser dans la filière pelvi-génitale.</p> <p>Dans ce passage du milieu aquatique vers le milieu aérien, ce passage de l'obscurité vers la lumière, le bébé est véritablement soumis à la violence d'un environnement qui se déchaîne.</p>
<p><b>3</b></p>	

<b>EXPULSION</b>	<p>La dernière étape, c'est l'expulsion, l'issue du périple, la sortie... c'est la délivrance.</p> <p>Quand s'achève l'expérience de la naissance, c'est la vie du nouveau-né qui commence dans un immense soulagement.</p> <p>C'est l'arrivée dans un monde aérien, la première respiration, c'est la coupure du cordon ombilical et le premier cri.</p>
<b>4</b>	<p>C'est la découverte de la lumière et de la séparation. Et bientôt l'accueil dans les bras de maman.</p>

### LES MATRICES PÉRINATALES (MPF) DE STANISLAV GROF

Alors qu'il analysait les comptes-rendus des séances psychédéliques et thérapeutiques menées avec le LSD, Stanislav Grof eut l'intuition de les regrouper en quatre catégories, en quatre grands types d'expérience.

Chacune d'elle possède sa spécificité, sa « couleur », sa vibration et sa charge émotionnelle. Pour S. Grof, ces quatre catégories retenues correspondent aux quatre étapes du déroulement de la naissance. Stanislav Grof a, ainsi, posé l'hypothèse d'un découpage en quatre étapes du processus de naissance :

<b>LA PLÉNITUDE ET L'UNIVERS AMNIOTIQUE</b>	<b>FUSION COSMIQUE ET SANS ISSUE</b>	<b>CONFLIT MORT/ RENAISSANCE</b>	<b>EXPÉRIENCE MORT/ RENAISSANCE</b>
<b>MPF 1</b>	<b>MPF 2</b>	<b>MPF 3</b>	<b>MPF 4</b>

Ces expériences sont déterminées, selon lui, par ce qu'il désigne sous le terme de **MATRICES PÉRINATALES FONDAMENTALES (MPF)**.

Dans un ouvrage intitulé « *L'esprit holotropique* », il définit ces matrices périnatales comme les « *influences qui modèlent la conscience humaine de la vie périnatale à la naissance*<sup>7</sup>. »

Bernadette Blin-Lery ajoute que ces matrices « *constituent des principes organisateurs de notre psychisme*<sup>8</sup> ».

Selon S. Grof, l'ego est constitué des perceptions internes que nous avons eues de notre vie durant la lutte menée dans la filière pelvi-génitale et à l'occasion d'événements douloureux survenus après la naissance.

Les quatre matrices décrites par S. Grof peuvent être caractérisées de la manière suivante :

<p><b>LA PLÉNITUDE ET L'UNIVERS AMNIOTIQUE</b></p>	<p>Cette première matrice périnatale fondamentale de S. Grof correspond à l'expérience de la vie intra-utérine. Elle est marquée par la symbiose entre la mère et l'enfant à cette phase de la vie. Elle évoque l'image océanique de la vie embryonnaire. Au cours de cette étape, le bien-être et le développement du fœtus sont dépendants de la santé physique et émotionnelle de sa mère. Cette dépendance peut avoir des conséquences diverses :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En polarité « + », extase océanique et unité cosmique,</li> <li>• En polarité « - », expérience d'agression intra-utérine.</li> </ul> <p>Pour S. Grof, les expériences en rapport avec la MPF 1 se caractérisent par une forte tonalité mystique.</p>
<p><b>MPF 1</b></p>	

<sup>7</sup> Stanislav Grof développe pour la première fois la notion de matrices périnatales fondamentales, les M.P.F., en 1984 dans son livre : *Psychologie Transpersonnelle*. Il développera ce concept dans les nombreux ouvrages qui suivront chez le même éditeur.

<sup>8</sup> Bernadette Blin-Léry : *Les matrices péri-natales de Grof*, p 47 à p 51, dans les Actes du 2<sup>e</sup> congrès international : *Le corps énergétique de l'homme*.

<p><b>FUSION COSMIQUE ET SANS ISSUE</b></p>	<p>C'est l'expulsion du paradis et l'engloutissement dans la matrice. Selon Grof, cette 2<sup>ème</sup> MPF est caractérisée par l'impression d'être emprisonné dans un monde hostile, de se sentir pris au piège dans un monde cauchemardesque. Ceux qui font l'expérience de cette MPF 2 décrivent un lien presque mystique avec les souffrances du monde et une identification à ceux qui en sont les victimes. Cette 2<sup>e</sup> matrice est « <i>le lieu où le commencement et la fin ne font plus qu'un</i> ». Les émotions associées correspondent à une dépression profonde ou un sentiment d'absurdité de la vie. On retrouve la peur de la mort ou la peur de devenir fou. Il y a le sentiment omniprésent d'un danger. C'est l'expérience d'une souffrance psychologique et physique insupportable et éternelle, une sorte d'enfer...C'est la nuit noire de l'âme.</p>
<p><b>MPF 2</b></p>	
<p><b>CONFLIT MORT/ RENAISSANCE</b></p>	<p>Ce conflit mort/renaissance correspond à l'entrée dans la passe dangereuse. Selon S. Grof, cette matrice est particulièrement marquée par une composante sexuelle. Il a identifié, dans la description de cette 3<sup>ème</sup> MPF, six catégories d'expérience : Titanesque – Sado/masochiste – Agressive – Sexuelle – Démoniaque – Scatologique. Selon lui, la MPF 3 contient les racines périnatales de la violence.</p>
<p><b>MPF 3</b></p>	<p>Elle représente les supplices et l'extase de la naissance.</p>

<p style="text-align: center;"><b>EXPÉRIENCE MORT/ RENAISSANCE</b></p>	<p>C'est une expérience d'anéantissement total sur tous les plans : physique, affectif, intellectuel et spirituel.</p> <p>Il associe cette expérience, dans un premier temps, au désespoir, puis, à l'impuissance et au lâcher prise.</p> <p>Dans une seconde étape, il y a une sensation profonde de libération, de rédemption et de salut spirituels.</p> <p>Ceux qui ont expérimenté cet aspect de la 4<sup>ème</sup> matrice évoquent un sentiment d'amour pour leurs semblables.</p>
<p style="text-align: center;"><b>MPF 4</b></p>	<p>Impression de faire un avec la nature et l'univers entier.</p>

Guidé par son intuition, S. Grof développe ses travaux sur le LSD en ex-Tchécoslovaquie, puis aux États-Unis.

Après l'interdiction des recherches sur l'effet des substances psychédéliques sur l'être humain, il va concevoir, s'inspirant des rituels de transe, du *rebirth* et de la musicothérapie, une nouvelle méthode thérapeutique : la *respiration holotrope*.

Poursuivant ses investigations, S. Grof s'est intéressé aux différents domaines de l'épanouissement personnel, et a contribué à la création d'un nouveau courant qui s'intitule « **Psychologie transpersonnelle** » dont il reste, aujourd'hui, un des « grands prêtres ».

## LES SOURCES

L'idée de quatre matrices, activées à la naissance et constituant de véritables organes psychiques nous avait séduits. Pourtant, aussi bien à l'analyse qu'à l'expérimentation, quelque chose nous semblait peu fonctionnel dans ces *matrices périnatales fondamentales*.

On peut relever un certain nombre d'arguments critiques :

- l'angoisse est réduite à la portion congrue dans le modèle de S. Grof,
- les MPF 2 et 3 sont peu différenciées dans leur contenu,
- les termes MORT/RENAISSANCE désignent aussi bien les MPF 3 et 4,
- le soulagement de la MPF 4 correspond, à s'y méprendre, au bien-être de la MPF 1.

Cette imprécision tenait peut-être à la méthode empruntée par S. Grof, ou à son matériau de base, ou encore à sa perspective plus *transpersonnelle* que *personnelle*.

Aussi, avons-nous entrepris notre propre exploration de ces matrices.

De façon expérimentale :

- respiration *Holotropique* de S. Grof<sup>9</sup>,
- *Rebirth* de L. Orr<sup>10</sup>,
- caisson d'isolation sensorielle et *Human Bio Computer* de J. Lilly<sup>11</sup>,
- techniques d'exploration de Naranjo<sup>12</sup>,
- méthodes plus traditionnelles, telles que les exercices respiratoires et les pratiques méditatives.

De façon théorique :

- dans le domaine de l'obstétrique :
  - physiologie de la grossesse, de l'accouchement et de la naissance,
  - Leboyer<sup>13</sup> - Odent et l'acte de la naissance,
  - Veldman<sup>14</sup> et l'haptonomie.
- Dans le domaine de la Psychologie et de la Psychanalyse :
  - S. Freud<sup>15</sup> : « *Inhibition, symptôme et angoisse* », le lien avec la naissance,

---

<sup>9</sup> Stanislav Grof : *La psychologie transpersonnelle - L'esprit holotropique*.

<sup>10</sup> Léonard Orr et Sondra Ray, *La méthode du Rebirthing*.

<sup>11</sup> John C ; Lilly : *Programming and metaprogramming in the human biocomputer*.

<sup>12</sup> Claudio Naranjo : *Les chemins de la créativité, techniques d'épanouissement de l'être - Voyage vers la guérison, Narco-analyse et psychothérapie*.

<sup>13</sup> F. Leboyer Pour une naissance sans violence.

<sup>14</sup> F. Veldman : *Haptonomie, science de l'affectivité - Haptonomie, amour et raison*.