

LA LIBERATION DES MEMOIRES PRENATALES ET DE LA NAISSANCE

Sophro-analyse des mémoires prénatales, de la naissance et de l'enfance

Il y a 15 ans le **Dr Claude Imbert** a révélé le rôle fondateur des empreintes prénatales dans la construction du psychisme humain. Cette découverte constitue un pas de géant dans la connaissance du fonctionnement intime de l'être humain. La libération de ces empreintes propulse cette méthode au rang des avancées majeures en psychothérapie.

Le scénario prénatal

Nous portons des blessures depuis la vie intra-utérine (1). Même en l'absence d'organes des sens développés, notre conscience capte, enregistre et évalue toutes les informations dans l'utérus et dans l'environnement immédiat de notre mère. Dans les moments difficiles où les émotions se bousculent et nous submergent (par exemple sentiment d'abandon, de rejet, de pas être conforme, de culpabilité...), personne n'est là pour nous protéger, nous consoler, ni surtout nous expliquer ce qui se passe. En l'absence de toute compréhension, l'embryon ou le fœtus interprète à sa manière (limitante) l'évènement douloureux et en fait une croyance qui se grave dans le marbre de sa vie. Les principales interprétations, qui sont aussi les plus lourdes, sont « *je n'ai pas de valeur – je ne suis pas digne d'être aimé – j'ai fait quelque chose de mal et je mérite d'être puni* ».

Les souffrances vécues sont parfois si fortes que le bébé n'a d'autre solution que de mettre en place des **stratégies de survie** telles que : se couper d'une partie de ses ressentis, ou de ses pensées, décider qu'il se débrouillera tout seul, ...et des **stratégies pour tenter d'être aimé ou reconnu**, comme par exemple : se faire tout petit, répondre aux besoins de ceux dont il cherche l'attention (tout en niant ses propres besoins..), devenir parfait, se dépêcher, être fort, travailler (trop)dur pour être reconnu Toutes ces masques amalgamés autour du noyau de douleur initial refoulé, finissent par façonner une personnalité : *qui sème un acte récolte une habitude, qui sème une habitude récolte un caractère et qui sème un caractère récolte un destin !*

Comme les poupées russes, les trois principales croyances limitantes : **la dévalorisation, le manque d'amour de soi et la culpabilité**, ainsi que **les scénarios de survie**, vont se re-confirmer tout au long de la vie, de plus en plus fort, jusqu'à polluer tous les domaines de l'existence (affectif, social, professionnel...)

Ces stratégies qui ont été utiles à un moment, deviennent aussi par la suite de véritables boulets qui peuvent nous entraîner dans des spirales d'autodestruction en passant par la dépression.

Les principales empreintes de la Vie intra-utérine

L'empreinte gémellaire est la plus fréquente. Deux ovules (hétérozygotes) ou un ovule (homozygotes) fécondés, donnent vie à deux embryons dont l'un meurt spontanément, en général avant la 3^{ème} semaine. Même si, à ce moment, elle perd souvent un peu de sang, cette gémellité passe souvent inaperçue à la mère qui ne peut pas prendre conscience du drame que vit l'embryon survivant. Le Dr Claude Imbert ayant enquêté auprès des scientifiques et des Sage femmes parle d'une fréquence d'au moins 20% des grossesses physiologiques. Dans son livre consacré entièrement au sujet (2), elle développe entre autres les conséquences psychologiques (dépression, incomplétude, échecs par sabotage, croyances d'amour-souffrance,...) et les symptômes (boulimie, anorexie, mi-graines, colites, ...) mais aussi les petits signes de la vie quotidienne indicateurs de cette empreinte : acheter en double, angoisse des chaussettes dépareillées au sortir de la machine à laver,

D'autres empreintes laissent des marques profondes dans la psyché et conditionnent la vie future de l'être. Parmi elles, le **non-désir** est une mémoire très fréquente à guérir. Qu'il s'agisse d'un état d'âme de la mère de courte durée, ou qu'il perdure, il induit chez l'embryon tout un cortège de

dévalorisation, de sentiment de n'être pas aimable et de culpabilité de s'être imposé – le désir conscient ou inconscient des parents du **sexe différent** de l'enfant, amènera celui-ci à devoir se conformer à leurs attentes pour être aimé – **remplacer un enfant précédent décédé**, être conçu après des avortements, lui fait se culpabiliser d'être vivant et pas eux, et décider de vivre leurs vies – **une tentative d'avortement échouée ou la simple pensée de vouloir avorter** génère une mosaïque de croyances et décisions limitantes comme l'illustre l'exemple du dialogue intérieur suivant :

« *Ma mère est enceinte de moi et veut avorter. J'ai peur. Je ne veux pas mourir. Je crois ma mère dangereuse. Depuis, je me méfie de tout le monde. Dans les faits elle n'a rien fait ou a échoué. Je suis vivant. De plus elle ne me connaissait pas ! Elle voulait éliminer un bébé abstrait, pas moi. D'ailleurs, aujourd'hui je suis adulte et nous nous entendons assez bien. Elle ne cherche pas à me tuer, **mais une partie de moi ignore que tout va bien aujourd'hui**. Cette partie réagit encore à cette période primale de ma vie. – je suis perpétuellement dans le contrôle et l'hyper vigilance ; j'ai peur de la mort et suis insomniaque ; je dois me débrouiller seul et ne compter sur personne.* »

Nous ne voyons pas la réalité ; nous ne voyons que notre interprétation de la réalité.

Les principales empreintes de la Naissance

La naissance constitue un évènement majeur dans la vie de l'être : il passe de l'univers intérieur de la matrice au monde extérieur. Les circonstances physiques, l'énergie qui l'anime ainsi que ses états d'âme et toutes les interprétations qu'il fonde durant ce processus, seront déterminantes dans toutes les **dynamiques de décisions** et de réalisations de sa vie future. Autrement dit, dans la plus part des projets que nous mettons en œuvre, nous effectuons des copier-coller de la trame de cet évènement initial. Plus quotidiennement, en dormant nous adoptons les positions que nous prenions fœtus dans le ventre et chaque fois que nous nous réveillons, nous rejouons notre naissance dans la manière dont nous émergeons à la conscience d'éveil et propulsons notre énergie au lever. Enfin, l'accueil du bébé conditionne également le regard et les rapports qu'il entretiendra plus tard avec le monde extérieur

Selon le déroulement de l'accouchement (spontané ou déclenché, prématuré, voie naturelle ou césarienne, présentation en siège, souffrance fœtale, forceps, ..), **les conséquences psycho-émotionnelles et somatiques** de la naissance sont nombreuses. Citons pour exemples : les angoisses, paniques et phobies par rapport à des dangers, des impressions de mort imminente ; certaines claustrophobies (tunnel, métro, ascenseurs, ..) ; peur du vide, agoraphobie, phobie de la lumière, intolérance au bruit, peur du noir, d'être étranglé (circulaires du cordons) ; peur du toucher, peur des piqûres médicales,

Les **conséquences porteront aussi sur les capacités futures de l'être à** : prendre ses décisions, s'engager, s'élancer dans la vie, surmonter les épreuves, mener sa relation avec les autres (regard, jugement), gérer les rapports intérieur – extérieur (sédentarité – mouvement, ..)

Le vécu physique et psychique de la mère prendra aussi une grande importance (souffrances, déchirures du périnée, séquelles et handicap, ..) en induisant parfois chez le bébé d'immenses culpabilités qu'il portera toute son existence comme un boulet, en générant de puissants non droit à prendre sa vie pleinement.

Les données de la psychologie prénatale et périnatale

Un nombre grandissant de scientifiques et de professionnels médicaux atteste tous les jours de la richesse de l'univers de l'embryon et du fœtus et des répercussions sur leur croissance des interactions avec la mère, le père et le monde extérieur. La qualité du lien mis en place durant la gestation conditionne le développement harmonieux ou non du cerveau du bébé et de ses futures aptitudes. Il détermine aussi les réactions du système neurovégétatif : gestion des émotions, adaptation au stress, activité du système immunitaire, ...

Marianne Dollander et Claude de Tychev (3) présentent une revue des facteurs de risque pouvant intervenir au cours de la période prénatale, et potentiellement à l'origine d'une fragilité psychologique

future de l'enfant en soulignant le poids des transmissions et mandats négatifs. Ils pointent également le poids très invalidant de la dépression maternelle et des conditions de naissance problématiques sur les interactions mère-enfant

Jean-Marie Delassus (4), pédopsychiatre et maternologue, fait le point sur les nouvelles découvertes dans le domaine de la psychologie et de la psychiatrie "prénatale" après 20 ans d'expérience clinique de recherche pionnière en la matière. Il a créé le premier service de maternologie en 1987 ; Son principal outil, le contact psychotactile, spécifique de **l'accompagnement haptonomique**, n'est en aucun cas réductible à un simple toucher mais fait appel à une intention affective de la part de la personne. Ses applications prénatales sont les plus connues : il s'agit d'apprendre un langage et des gestes adaptés à cet échange d'un nouvel ordre.

Mais retenons tout simplement, à la suite du docteur Thos Verny, que des milliers de gens témoignent par leurs rêves, leurs actes, leurs symptômes psychiatriques, ou encore dans certaines circonstances, que des "souvenirs" intra-utérins précoces sont une réalité. Et lorsque nous interrogeons les jeunes enfants, ils nous confient parfois tout naturellement ce qui s'est passé dans le ventre de leur mère ! Mais avons nous pensé à le leur demander... ?

Les données scientifiques

Nous savons maintenant que le cerveau ne fait pas la distinction entre ce qu'il voit et ce qu'il imagine, entre réalité et le virtuel, de même qu'il ne semble pas non plus faire la différence entre un geste réellement effectué et le même geste uniquement visualisé.

Tout le monde dispose du choix de changer les croyances et les comportements qui le maintiennent prisonniers. Il est possible de défaire les réseaux neuronaux interreliés du cerveau, changer ses habitudes et accéder à la liberté. La clef réside dans la capacité naturelle que possèdent les neurones du cerveau de défaire et former de nouvelles connexions, une faculté que l'on appelle la **plasticité neuronale**.

Comme l'écrit Patrice Van Eersel dans sa revue « Nouvelle Clef » : *Aujourd'hui les lycéens apprennent la « triple plasticité du système nerveux » : en peu de temps, sous l'influence d'émotions, d'images, de pensées, d'actions diverses, peuvent se produire plusieurs phénomènes – 1°) vos neurones peuvent se développer jusqu'à décupler leur taille et multiplier leurs synapses (ou au contraire se ratatiner si vous ne faites rien) – 2°) vos réseaux de neurones peuvent s'adapter à des nouvelles missions, jusqu'à remplacer un sens par un autre (la vue par le toucher par exemple) -3°) enfin, l'ensemble de votre cerveau peut entièrement se réorganiser , par exemple à la suite d'un accident.*

Moyennant quoi, l'adaptabilité de notre système nerveux central dépasse l'entendement !

Il ajoute : *« nos cent milliards de neurones et nos dix mille milliards de connexions synaptiques constituent une jungle grouillante, que nous pouvons influencer et « jardiner », jusqu'à en redessiner les structures de fond. Découvrir que tout cela est infiniment souple et adaptable donne un formidable souffle nouveau à notre connaissance de nous-mêmes et à nos thérapies. »*

La libération des mémoires prénatales : des prises de conscience qui changent la vie

On ne peut pas empêcher les oiseaux de malheur de tourner au dessus de nos têtes ; mais on peut toujours les empêcher d'y faire leur nid

Proverbe chinois

Nous devenons des parents positifs pour nos embryons et fœtus intérieurs figés dans leurs interprétations douloureuses, en leur apportant des connaissances et compréhensions qu'ils n'avaient pas dans la matrice- comme par exemple la vision du futur- et surtout de retrouver **l'amour derrière les apparences**.

Dans un simple état de relaxation consciente, notre embryon intérieur sera sécurisé à – ressentir- – être de son sexe – à penser – à agir – à grandir – à prendre son temps- à réussir – à être lui-même – à réussir facilement – à demander et à recevoir - avoir droit à la bonne santé

Il découvrira, entre autres, sous un non-désir apparent, l'élan de vie et l'amour du spermatozoïde et de l'ovule mus par la conscience supérieure des deux parents. Il comprendra autrement le contexte de la grossesse en découvrant que sa valeur, ses qualités n'ont jamais été mises en cause – que sous l'acte manqué d'une mère en détresse, il y avait la peur de ne pas y arriver, de ne pas être à la hauteur. Il pourra laisser, avec autant d'amour qu'il a mis à les porter, les douleurs, les culpabilités, les sentiments de trahison, et toutes les limites qui appartiennent à sa mère et à son père et à leurs lignées généalogiques. Les jumeaux « restant » pourront enfin s'autoriser à prendre leur place et vivre pleinement leur vie en retrouvant leur non-responsabilité évidente dans la mort de l'autre. En **contactant la continuité de la conscience et du lien**, ils récupéreront leur entièreté, leur valeur et le sens profond d'avoir vécu cette expérience.

La libération des mémoires de naissance : un formidable élan de vie

Le bébé empêtré dans ses peurs ou son refus de naître , ...installe une nouvelle compréhension des événements qui se déroulent– il comprend et ressent que, même si sa mère est inconsciente, le lien avec elle est toujours présent sur un autre plan ; que les bruits, agressions dont il est l'objet ne sont que les efforts du personnel médical pour l'aider à naître dans les meilleures conditions ; que beaucoup des chocs qu'il subit avec douleur ne sont pas dirigés contre lui, mais pour lui, pour assurer sa survie ; toutefois dans l'ignorance de ses besoins et de sa sensibilité.

Il intègrera avec soulagement que si sa mère a souffert, ce n'est pas à cause de lui mais bien en lien avec les mémoires qu'elle porte de ses accouchements précédents, de ceux de sa généalogie et que son corps a engrammés et rejoués. D'ailleurs, s'il se trouve dans ce ventre, est-ce de son fait à lui, est-ce lui qui a forcé ses parents à faire l'amour pour créer sa première cellule ou est-ce de la seule responsabilité de ses deux parents ? Il découvre que, de même qu'il a activement participé à la construction de son placenta (pour la moitié), c'est lui qui induit le signal hormonal qui déclenchera ensuite les contractions du ventre de sa mère. Il reconnecte ainsi la formidable force de vie qui l'animait depuis le début.

Il peut entendre les explications que lui aurait donné sa mère si elle avait su sa détresse, comprendre tout ce qui va se passer, les étapes qu'il va franchir avec succès pour arriver au monde, car il a réussi cette première grande épreuve, témoin des multiples ressources qu'il a mises en œuvre. Dans ce nouveau film qu'il installe il peut dire oui à sa naissance et l'inscrire avec force dans toutes ses cellules et dans la continuité de sa vie.

La matrice est un véritable tremplin initiatique

Comme le ver à soie, tu as tissé un cocon autour de toi.

Qui peut te sauver ?

Brise ton cocon et sors-en tel un magnifique papillon,

Telle une âme libre

Swami Vivekananda

En réalité beaucoup d'entre nous ont vécu des « drames » dans la matrice et mis en place des processus de réparation psychique inconscients et évolutifs (*résilience*) – des scénarios de survie et pour tenter d'être aimé ou reconnu. Ils constituent, du bon côté de la médaille, les qualités, compétences, ressources, dont notre Etre a besoin pour évoluer et, du mauvais côté, un jour ou l'autre ils se retournent contre nous (se débrouiller tout seul peut conduire à l'orgueil et à l'isolement ; se couper de ses ressentis à la dépression par disparition de l'envie et l'enthousiasme ; devenir parfait, au stress et à la frustration permanents tout en exerçant un certaine tyrannie sur l'entourage ; travailler (trop) dur à l'épuisement et la dégradation de la santé ; se dépêcher à ne jamais savourer notre rythme et vivre l'instant présent.....)

Pour compléter ce funeste revers de médaille, le noyau de croyances limitantes initial perdure, intact, et se re-confirme sans cesse et de plus en plus fort, avec sa pataugeoire émotionnelle.

Boris Cyrulnik (5) signale que la résilience permet de survivre à la blessure mais ne la guérit pas. Comme le dit le neuropsychiatre : « Ce processus n'est pas une success story mais il ressemblerait plutôt à un western ; à chaque moment de sa vie, l'individu doit, à nouveau, résilier son bail avec le malheur. »

Le véritable cheminement de guérison consiste en toute sécurité à transformer ces croyances limitantes et en retrouver et accepter le sens.

Autrement dit, chaque limite douloureuse du scénario intra-utérin a obligatoirement généré des trésors de capacités et talents pour survivre et tenter d'être aimé. L'ensemble de ces ressources constitue la richesse de l'individu qu'il reconnaît souvent avec difficulté. Cependant, elles sont à moitié libres car les croyances erronées et obsolètes qui les ont fondés sont encore actives dans une partie de la psyché. La moitié du chemin d'évolution de cette vie est ainsi parcouru, teinté très souvent de l'amertume du destin qu'on subit. L'autre moitié peut commencer à prendre place, durant le parcours thérapeutique, dans la conscience grandissante de la destinée que l'on choisit d'incarner, ainsi que le souligne Saint Exupéry : « *On ne peut pas être en même temps responsable et désespéré.* » Ainsi, chaque difficulté contenant les graines de la maturité, les ressources se complètent et s'unifient.

En découvrant une autre vision de son histoire prénatale où chaque étape a un sens, en transmutant les décisions limitantes et leurs cortèges émotionnels en droit à Vivre, compassion et amour de soi, l'être accède à un champ de conscience élargi où peuvent fleurir les réalisations et murir l'ouverture du cœur et la Joie. **Il retrouve les clefs d'un itinéraire sur mesure que son âme avait prévu pour franchir un bond significatif dans son évolution.** Comme l'écrit Rimbaud dans son Palimpseste : « *Quelque incohérente que soit une existence, l'unité humaine n'en est pas troublée. Tous les échos de la mémoire, si on pouvait les réveiller simultanément, formeraient un concert, agréable ou douloureux, mais logique et sans dissonances.* »

Claude Imbert décrit magnifiquement le sens de cette trame scénarique (2):

« Quand tu vas retourner dans la matière, tu t'enserreras dans la trame du filet de tes croyances et émotions prénatales. Elles feront écho à tes expériences passées, celles de l'inconscient collectif et résonneront avec celles de l'héritage collectif des êtres de la généalogie à laquelle tu vas t'associer.

Tu accumuleras par la suite des expériences répétitives bloquantes jusqu'à ce que leur nombre et leur intensité cumulés te poussent enfin à te remettre en question et te forcent à mobiliser tes ressources de changement par les prises de conscience...

... Tu croiras que les autres t'empêchent d'être libre et heureux pour découvrir que tu es seul à être créateur de ce qui se passe pour toi. Tu comprendras alors que tout vient des créations intérieures de tes pensées, les autres ne faisant que te montrer de l'extérieur tes facettes intérieures, pour mieux te connaître et évoluer.

... Tu croiras que ton changement, ta libération ne pourront advenir que grâce aux autres pour découvrir que toi seul détiens le pouvoir personnel de ton changement par tes prises de conscience.

... Tu croiras que tu manques de valeur pour découvrir que tu es investi d'un rôle précieux et unique avec tous les autres.

... Tu croiras que le bonheur n'est pas pour toi (par culpabilités et auto-punition) pour découvrir enfin et avec force, que c'est un droit naturel et divin pour toi et pour chacun.

... Tu croiras ne pas avoir le choix, être forcé ou empêché, pour découvrir enfin que tu as et as eu depuis toujours, le cadeau du libre-arbitre et que toutes les clefs sont dans ta conscience.

... Tu croiras que le lien avec la Lumière a été coupé, tu perdras la foi pour la retrouver et pour découvrir avec force que le Bien a toujours été là au-delà de la matière et que tu le portes en toi.

... Tu croiras être seul, incomplet pour découvrir tes ressources d'autonomie, construire ton identité et vivre ton unité.

... Tu dénieras, rejetteras, mépriseras ou négligeras la matière de ton corps pour en découvrir le caractère divin et pour la respecter et l'aimer en tant que champ sacré de l'expérience de ton âme.

Libérer le scénario permet de mettre en lumière toutes ces richesses, d'amplifier celles qui sont déjà utilisées et de révéler celles qui sont oubliées volontairement ou non.

Retrouver l'estime de soi, se savoir aimable, prendre sa place, redonner à chacun sa part de responsabilité et déculpabiliser, recontacter la confiance en soi et se sentir capable, trouver le sens, tous ces éléments de libération permettent d'investir sa pleine puissance et de s'épanouir dans la légèreté et la joie.

Jusqu'à ce jour de prise de conscience, les modèles du passé n'ont jamais cessé de se rejouer dans la souffrance. Il s'agit aujourd'hui de reconnaître que les expériences de la vie ont été des cadeaux sur le chemin de l'évolution, de les accepter, d'exprimer les ressources non plus dans la douleur et la punition, mais dans l'amour et la légèreté, en comprenant qu'elles sont à jamais acquises. De nouvelles valeurs enfouies se révèlent alors et s'expriment en s'intensifiant.

*La liberté extérieure ne nous sera octroyée
Que dans la mesure exacte
Où nous aurons su, à un moment donné,
Développer notre liberté intérieure.
Gandhi*

La libération des mémoires prénatales et de naissance est une voie remarquable de guérison, un tremplin unique d'éveil à notre être et d'expression de notre potentiel, dans un cheminement d'ouverture de conscience et de réconciliation à nous même et au monde. C'est aussi une renaissance à qui nous sommes vraiment, couronnée du titre et de l'énergie de créateur de notre vie.

Bibliographie

- (1) L'avenir se joue avant la naissance – Dr Claude Imbert - Editions Visualisations holistiques
- (2) Un seul être vous manque – et si vous aviez perdu un jumeau ?- Dr Claude Imbert - Editions Visualisations holistiques
- (3) Fragilité psychologique de l'enfant en devenir et période prénatale -Marianne Dollander⁽¹⁾ ; Claude de Tychev⁽¹⁾ ;
⁽¹⁾ Groupe de recherche en Psychologie de la santé et du Laboratoire de psychologie (E.A.N°2337), Université Nancy
- (4) Le génie du fœtus -Vie prénatale et origine de l'homme - Jean-Marie Delassus -Edition Dunod
- (5) Un merveilleux malheur – Boris Cyrulnik – Edition Odile Jacob poche 2002

Auteure

Christine Louveau
Dr en Neurobiologie et Dr en Pharmacie
Sophro-Analyste des mémoires prénatales, de la naissance et de l'enfance
Psychothérapeute
Formatrice
www.sophro-analyse.org