

Comment le Tantra peut-il aider les victimes de violences sexuelles

Ma rencontre avec le Tantra a eu lieu en 1993. Je me débattais avec une sexualité sectionnée, le corps d'un côté, le cœur de l'autre; résultat d'un viol conjugal de 18 à 22 ans qui m'avait laissée totalement coupée de mon sexe, de mon plaisir, "frigide", comme on dit, pendant des années, alors que j'avais connu l'orgasme total et le jaillissement magique, depuis le chakra racine jusqu'au chakra coronal, dans mes premières relations sexuelles... C'est ce qui me donnait l'envie de retrouver cette expérience si intense, une sorte d'illumination, d'extase tantrique que j'avais vécu spontanément avec mes premiers amants. C'est donc dans ce contexte que je me suis mise à la recherche de ce chemin lumineux que j'avais déjà trouvé puis perdu.

C'est ma première "vraie" thérapeute qui m'en a parlé. Elle était l'assistante de Sudheer Roche, un disciple direct d'Osho, qui était aussi psychologue clinicien. Elle m'a proposé de venir faire un premier stage Tantra. J'ai fait toute la formation. Là, j'ai trouvé un espace sacré, où la sexualité pouvait reprendre une place juste, accompagnée par des personnes expérimentées qui pouvaient me guider. Un contexte favorable pour éprouver ce qu'est cette énergie vitale. J'ai pu sentir comment cet élan de vie, naturellement porté à la transcendance, pouvait se déployer en dehors de toute contrainte, de toute obligation. Dans cette liberté retrouvée, j'ai pu constater que c'était possible de ressentir à nouveau du plaisir... avec n'importe qui ou presque. Que ce plaisir m'appartenait.

Mais ça n'a pas résolu toutes mes problématiques dues aux viols que j'avais subi. Je faisais ces stages de Tantra avec mon compagnon de l'époque qui avait 22 ans de plus que moi et avec qui (sans le savoir à l'époque) je revivais symboliquement un inceste qui ne s'était pas encore révélé et que j'avais vécu à l'âge de 18 mois. Impossible, dès que j'ai vécu avec lui et qu'il donc devenu "familier", de ressentir du plaisir avec lui. L'association "maison/relation sexuelle" était assimilée au viol subi. (On dit "sur-couplée" en langage psy). Je n'éprouvais ni désir ni plaisir avec lui, à moins de me dissocier d'une façon ou d'une autre (alcool ou autres substances dissociatives).

J'ai pu alors comprendre que c'était un blocage traumatique dans la relation à un "être aimé". Grâce au Tantra, j'ai pu vivre cette montée de l'énergie qui ne rencontrait aucun frein traumatique avec d'autres. Mais je ne parvenais pas encore à l'orgasme. Même au Tantra, avec ou sans mon compagnon.

Cependant cette discipline m'a permis de découvrir le circuit de cette énergie vitale en chacun des partenaires et dans la relation. J'ai appris les bases.

Même si j'avais encore beaucoup de blocages, le Tantra m'a permis de rouvrir au moins le chemin de part et d'autre de ma coupure, au-dessus de la taille et en dessous. J'ai bricolé comme ça pendant un certain temps, ayant des orgasmes partiels: du corps ou bien du cœur. Jamais ensemble. J'ai fini ma formation Tantra encore coupée en deux.

Il a fallu un travail thérapeutique pendant encore près de 30 ans pour retrouver le lien entre les deux et retraverser tous mes traumatismes, grâce à l'approche psychocorporelle Biodynamique et Somatic experiencing. Des années de processus pour retrouver assez de sécurité pour pouvoir revenir dans mon corps, réassocier le corps et l'esprit, le corps et le cœur. J'ai pu revenir au Tantra assez récemment et revivre enfin cette totale ouverture entre les deux moitiés de moi à nouveau réunies. J'y ai vécu ce qu'on appelle des "orgasmes de la vallée", toute habillée. Un plaisir profond

et intense dans les bras de personnes avec qui il y avait juste un contact corps à corps/ cœur à cœur, mais sans autre pénétration que celle de nos énergies vitales qui montaient comme un feu vibrant, se nourrissant l'un l'autre, dans une sexualité sacrée.

Je voudrais finir avec quelques précisions sur les conséquences des violences sexuelles et les moyens d'en venir à bout. J'accompagne des personnes victimes de violences physiques, psychiques et sexuelles depuis 2012 et j'enseigne à des thérapeutes ce parcours de résilience depuis 2014.

La dissociation est un mécanisme de défense très puissant. Il nous protège d'un danger passé qui se croit encore présent. Il faut beaucoup de douceur, de lenteur et aussi de connaissance du système nerveux pour permettre de rebrancher tous ces circuits coupés. Une "renégociation" des traumatismes est possible qui nous rend victorieux face à notre agresseur. Le retour à la relation de confiance passe par un vrai apprentissage du consentement. Apprendre à dire NON, pour pouvoir dire OUI.

Dans les pratiques tantriques, avec de bons enseignants (qui sont souvent aussi thérapeutes), on apprend à retrouver l'écoute subtile qui permet de se relier à nouveau à notre être essentiel. Mais, j'ai eu des récits de viol subis en conscience pendant un stage Tantra, sous l'œil inconscient d'un animateur ou d'une assistante incapable de reconnaître une limite que la personne elle-même ne sentait pas et ne pouvait pas poser.

J'ai vu aussi et j'ai participé à des réparations extraordinaires et entendu des récits de guérisons formidables. Au cours de ma dernière série de stages Tantra que j'ai co-animés du printemps à l'automne dernier, j'ai reçu des confidences de femmes et d'hommes qui, grâce au Tantra, avancent vers la libération de leur énergie de vie, en conscience, dans la transcendance.

Mais il ne faut pas oublier qu'il s'agit d'une pratique spirituelle qui donne accès à un véhicule sacré, notre énergie sexuelle qui nous permet de rejoindre l'Indifférencié, l'Unité, l'Amour (peu importe comment on l'appelle).

C'est dans un temple que se passent ces enseignements, ces méditations, ces pratiques. C'est une discipline qui demande un engagement fort et une honnêteté scrupuleuse. On peut y trouver des voies de guérison profondes, mais tout dépend de la valeur des enseignants et de l'engagement que l'on prend à se respecter soi-même.

Le problème avec les violences sexuelles, c'est que l'on n'a pas conscience de ses limites. Il y a un mécanisme de répétition qui concourt à la guérison en nous faisant revivre encore et encore les mêmes situations d'intrusion pour pouvoir enfin en sortir victorieux. Il faut, de la part des enseignants, une très grande attention à ce qui se rejoue, pour pouvoir l'identifier, le déjouer, le repérer et le réparer.

Pour ce qui concerne les violences sexuelles, c'est dans la relation que le mal a été fait. Le Tantra permet de venir éprouver des réparations à tous les niveaux de la relation, de manière holistique.