Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 106 (2008)
Heft: 1

Artikel: Yoga de l'énergie : le vécu en finesse repose le corps et l'esprit
Autor: Texier, Martine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-949419

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

EDITORIAL

Naître trop tôt. Une vaste question qui nous occupe profondément au quotidien, nous les sages-femmes. La Suisse semble avoir le triste honneur de figurer parmi les plus hauts taux d'accouchements avant terme en Europe! Est-ce réellement étonnant dans une société pressée, souvent impatiente et soumise à de multiples pressions? Chez Dame Helvétie, d'autres thèmes ont vraisemblablement la priorité par rapport à celui de la maternité et de la protection du début de la vie. Nous avons toutes en tête les questions du congé maternité, du droit à allaiter au travail et ses applications pratiques, etc. La prévention de la naissance prématurée fait hélas aussi partie du lot. Toutefois, la naissance avant terme est un problème de santé publique, même s'il semble peu discuté aux plus hauts niveaux. En plus des souffrances qu'il va occasionner dans les familles, il constitue un thème brûlant en lien avec les coûts de la santé qu'il occasionne aussi. Et ces coûts ne sont pas minimes, on peut évoquer les séjours de longue durée des bébés prématurés dans les services de néonatologie par exemple. Parler de la naissance prématurée, c'est parler de la femme enceinte dans le monde du travail. C'est parler de la grossesse non comme d'une maladie, mais comme d'un moment sacré de la vie, qu'il faut protéger, soigner, écouter. Martine Texier évoque la possibilité pour les entreprises d'offrir des espaces de repos pour les employées enceintes. Il faut, oui bien sûr, «se prendre en main» quand on est enceinte. L'adage est-il applicable pour toutes les femmes salariées ou non en Suisse? Ont-elles, toutes, la possibilité de faire «ce choix intelligent entre une alternance d'activité et de repos» sur leur lieu de travail ou chez elle parfois aussi? Et à la maison, qu'en est-il? L'augmentation des divorces et des situations de monoparentalité, les problèmes liés à la migration constituent autant de facteurs, parmi d'autres, pouvant influencer le déroulement d'une grossesse. «Sage-femme.ch» nous offre aujourd'hui un pannel élargi des outils à disposition des sages-femmes dans les domaines de la prévention primaire, secondaire et tertiaire. A nous, les sages-femmes, de nous approprier cette tâche, de réfléchir et de définir notre propre vision de ce que c'est une prévention qui porte des fruits. Tout cela en soutenant chacune des femmes dans son projet personnel. Programme passionnant!

Christiane Allegro

Yoga de l'énergie

Le vécu en finesse

Il y a déjà plus de 25 ans que Martine Texier a développé, une méthode de préparation à la naissance par le yoga de l'énergie grâce aux mamans et aux couples qu'elle a accompagnés. L'essentiel de sa démarche est de se «prendre en main» pendant la grossesse et la naissance, et surtout ne pas être passive ou subir! Elle en esquisse les grandes lignes et nous livre quelques exercices pratiques.

Les menaces d'accouchement prématuré ont toujours existé, mais sont plus fréquentes aujourd'hui. À cela de nombreuses raisons, dont l'évolution de la vie de la femme, qui en plus de son travail au foyer, a une activité salariée, dans un monde où tout va plus vite.

Martine Texier, enseignante de yoga depuis 1981, formatrice d'enseignants de yoga et animatrice de sessions et stages axés sur la maternité, auteure de «L'attente sacrée» et «Accouchement, naissance».

L'attente d'un enfant est un moment «sacré» dans la vie d'un couple, parce que la Vie est sacrée, (d'où le titre de mon premier ouvrage «L'Attente Sacrée, 9 mois pour donner la vie» aux Éditions Le souffle d'Or). Notre époque n'a malheureusement pas le sens de cela. La femme enceinte n'est pas suffisamment entourée, en particulier dans son lieu de travail. La société le paye ensuite très cher lorsque les problèmes arrivent. Les entreprises pourraient, par exemple, aménager des espaces pour que les futures mamans puissent se reposer chaque jour après le déjeuner.

Nous allons d'abord aborder, dans une première partie, tout ce que le yoga propose pour vivre une grossesse harmonieuse. Puis, en seconde partie, nous verrons les précieux outils qu'offre le yoga, lorsque la maman est alitée avec une menace d'accouchement prématuré, pour recouvrer une grossesse normale et un accouchement à terme.

I. Vivre l'état de grâce de la grossesse

La grossesse est un état naturel de bien-être et de bonheur. Sous l'effet de l'imprégnation hormonale, le corps est plus souple. Cet état de laxité, de fluidité, se répercute sur tous les plans. Le corps physique est donc plus confortable à habiter. Le corps de l'énergie est plus rayonnant, plus fluide: l'énergie circule mieux. Il devient plus spacieux, plus enveloppant, comme un cocon de bien-être. Le mental est plus souple, plus ouvert aux possibilités nouvelles grâce à la présence du bébé.

Du bon usage de la lenteur

Le volume sanguin augmente dès les premiers jours de la grossesse. La circulation du sang est plus lente, ce qui donne un état d'être nouveau. La femme enceinte n'est pas malade. Au contraire, en étant beaucoup plus ancrée dans son corps, dans la partie vitale de son être, de par la présence de son bébé, elle connaît un épanouissement qu'elle n'avait peut-être jamais connu auparavant.

Vivre l'instant présent

Ce rythme plus lent permet une expérience du temps et de l'espace très différente, la future mère est «précipitée» dans l'instant présent par ce petit être qui l'habite, ce qui lui donne beaucoup d'équilibre et de force. Cette lenteur doit être respectée, ce qui n'est pas toujours facile avec le travail, mais c'est une question de choix et d'intelligence de l'alternance activité-repos. Tout dans l'univers est à l'unisson de ce rythme: jour-nuit, veille-sommeil, inspiration-expiration, contraction-détente, etc.

Dans le cas de contractions, pendant la grossesse, l'utérus est le signal d'alarme qui clignote dès que la femme dépasse ses limites. Cette intelligence du corps protège la vie, il convient alors de ralentir le rythme et de pratiquer une à deux relaxations par jour, pour retrouver l'équilibre et le calme. Le plus souvent ce sera suffisant et les contractions cesseront.

repose le corps et l'esprit

II. Meilleure conscience de son corps pour combattre la peur de l'accouchement

Le suivi régulier de la grossesse a des avantages mais aussi beaucoup d'inconvénients, car selon l'état d'esprit dans lequel il est fait, il est facile de passer de l'état naturel de la grossesse, à un état pathologique. Ce suivi entretient souvent des inquiétudes, des angoisses, chez la future maman. Une des façons de gérer ces peurs est de développer une meilleure conscience de son corps grâce à la pratique du yoga.

Le bassin: le nid du bébé

Le yoga propose de nombreux exercices et postures pour mieux sentir son bassin et ses différentes parties: grand et petit bassin. Il permet également d'assouplir les articulations pelviennes pour faciliter le passage du bébé. Grâce à l'exploration de plus en plus précise du tunnel de la naissance, la femme va pouvoir lâcher toutes les peurs liées à l'inconnu qu'était l'accouchement.

Le périnée et le col de l'utérus: la porte de sortie

Dans notre méthode, à travers des exercices de contraction-détente, la future maman va ressentir la musculature du périnée en détail: le périnée superficiel et profond et pour chaque couche musculaire, la partie antérieure et postérieure. Puis, avec des exercices très précis, viendra la conscience des muscles du vagin et enfin la perception du col de l'utérus. C'est avec cette nouvelle maîtrise de ses muscles qu'elle pourra ouvrir, le jour de la naissance, la porte à son bébé. La conscience du col de l'utérus lui permettra également de pouvoir le refermer ou le maintenir fermé en cas de contractions.

III. La respiration pour rester calme

La pratique du yoga, va amener une respiration plus lente, régulière, plus ample, plus profonde, avec des temps

Photo: www.phillyhealthinfo.org

Formation

Bases et approfondissement

Les bases de cette méthode sont présentées dans mes deux livres: «L'Attente Sacrée, 9 mois pour donner la vie» et «Accouchement, naissance: un chemin initiatique» parus au éditions «Le souffle d'Or».

Elles sont approfondies dans l'école EVE que j'anime avec Yves Mangeart sur deux années de formation avec cinq week-ends et une semaine de stage l'été, chaque année.

L'école se déroule à Évian, dans un cadre magnifique, face au lac Léman. Elle s'adresse aux sages-femmes, enseignants de yoga, femmes enceintes et couples. Il est possible de suivre toute la formation ou de venir ponctuellement.

Secrétariat:
175 chemin des Drogeaux,
38330 Saint Nazaire les Eymes,
France
Tél. +334 76 52 50 76
E-Mail: texier.martine@gmail.com
site: www.yogamaternite.fr

de pause après l'expiration et l'inspiration. Et, tout naturellement, ces respirations vont s'accompagner d'un mieux-être, de calme et de sérénité.

La respiration abdominale ou diaphragmatique

La respiration abdominale est la respiration de base. Elle est naturelle, réflexe, prise en charge par notre système nerveux sympathique qui la régule en fonction de nos besoins au quotidien. C'est la respiration de la détente. En cas d'émotion, de stress, tout est bloqué dans l'abdomen et on respire alors par le haut. C'est épuisant.

Du fait de l'orientation du regard et de la conscience, la respiration abdominale s'est déformée vers l'avant. Ceci est encore plus vrai pendant la grossesse. Il est nécessaire de rééduquer cette respiration en passant par l'arrière pour ensuite la rétablir au centre. Par exemple, lorsque la femme est sur le dos jambes repliées, nous lui proposons d'inspirer avec une légère pression dans les reins, l'expiration étant réflexe.

La respiration de la vague

La respiration de la vague est proposée dans notre méthode pour accompagner les contractions. Elle a une action anesthésiante sur la douleur. C'est une respiration énergétique, il s'agit de balayer le corps intérieurement, en déplaçant la conscience, «le regard intérieur», de la tête vers les pieds à l'expiration, et des pieds vers la tête à l'inspiration. C'est comme une vague, un grand mouvement de flux et de reflux, qui descend et remonte dans le corps. Ce «balayage intérieur» permet d'approfondir la détente et recharge en énergie. La respiration de la vague correspond en partie à la «respiration lente et profonde» des préparations à la naissance que les sages-femmes proposent de pratiquer pendant les contractions. Le petit «plus» apporté par le déplacement de la conscience au cours de l'inspiration et de l'expiration, représente néanmoins une grande différence. Le secret de cette pratique respiratoire vient du fait que le mouvement de la conscience favorise la circulation de l'énergie par déplacement de l'influx nerveux. Lorsque le calme intérieur est suffisant, c'est l'image d'un lac dont la surface est tranquille et sur laquelle la moindre brise fait frissonner l'eau.

Si la future maman a des contractions, elle peut vivre cette respiration de la vague dans la face arrière pour se détendre et calmer les contractions.

IV. Cultiver les pensées positives

De nombreux ouvrages traitent de l'alimentation de la femme enceinte, mais la nourriture psychique est encore plus importante. Pensées, émotions, sensations ont une répercussion immédiate: le corps vibre et réagit jusque dans ses moindres fibres.

Pendant la grossesse, le bébé participe à toutes les pensées, à toutes les émotions de sa mère: sur des plans vibratoires subtils, énergétiques et psychiques, les deux corps ne font qu'un. Il est bon d'adopter, pour lui, une philosophie de vie saine, de voir la vie du bon côté, de respirer la joie de vivre. Construire une famille, un foyer, donner la vie, ce sont les plus belles expériences. Il est essentiel de repousser les pensées de haine, de jalousie, de colère, comme on repousse un plat et de les remplacer par des pensées positives, d'amour, de compréhension, de partage, d'acceptation. Le rôle du père est primordial car, avec sa compagne, ils bâtissent l'univers psychique dans lequel l'enfant se développe: qu'il soit resplendissant de lumière, de beauté, d'amour et de joie.

Quand on ne peut faire autrement que d'être négative, il suffit de l'accepter et d'en parler au bébé pour lui dire: «Ne te fais pas de souci, ce sont mes problèmes, tu n'es pas concerné!» Cela le protège. L'enfant possède son propre système d'autodéfense.

V. Apprendre à se relaxer

Chaque séance de yoga comporte des relaxations. Elles demandent avant tout de la pratique pour être intégrées. Le corps possède sa propre mémoire ce qui permet, ensuite, en toutes circonstances, de retrouver des sensations et une ambiance de détente.

Dans notre méthode, les relaxations sont très variées (musculaire, articulaire, légèreté, lourdeur, etc.). Elles concernent les différentes facettes de l'être: physique, vitale, mentale et au-delà. Elles donnent des outils très efficaces pour développer en soi la santé et la confiance.

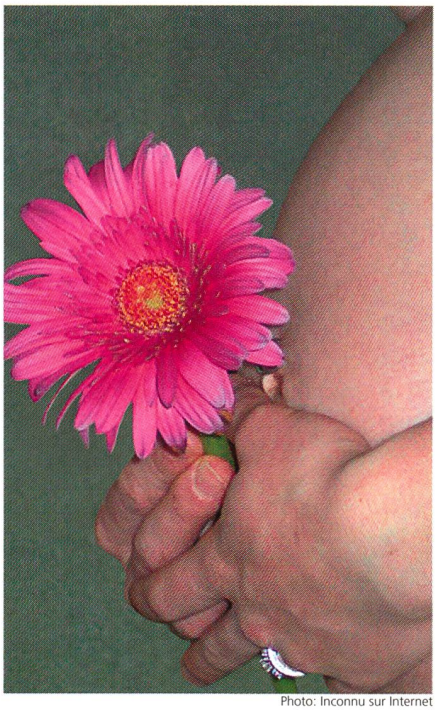

Photo: Inconnu sur Internet

VI. Exemple de pratique pour Cultiver la confiance

La confiance est à la base de tout projet, toute action, toute réalisation. Le doute, la peur, la défiance, la fragilité sont des poisons à éliminer pour mener à bien la grossesse et la naissance. La prise de terre, l'enracinement, la force, la joie, la tranquillité d'esprit sont des éléments qui viennent la nourrir. La confiance est à cultiver de mille manières: solidité physique, élan de vie, équilibre psychique, harmonie sur tous les plans. Voici quelques exemples dans la pratique du Yoga.

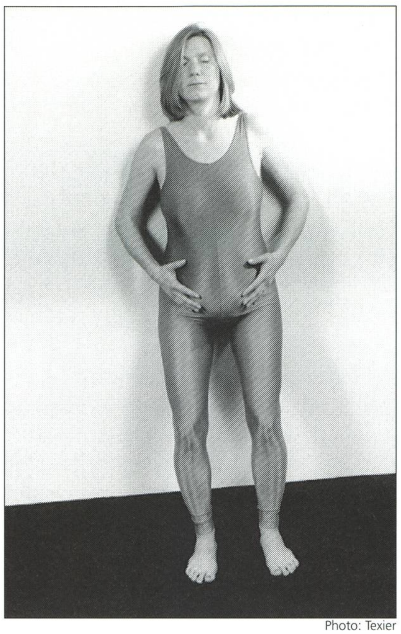
Photo: Texier

• *Enracinement*

Debout, bien plantée sur les deux pieds, en vidant les poumons descendre en pensée, de la tête aux pieds et remonter pendant l'inspire. Les yeux fermés, se familiariser, en poursuivant ce va-et-vient, avec la sensation d'un courant qui suit le déplacement de la sensibilité. C'est la respiration de la vague. Puis, en appui sur un pied, la vivre de ce côté, de la tête au pied à l'expire, en cherchant l'enracinement (= se mettre dans une grande sensibilité et s'enraciner dans la confiance). Remonter à l'inspire et à l'expire suivant s'enraciner de l'autre côté. A faire une douzaine de fois.

• *Le soufflet et le cavalier avec les trois degrés de contraction*

Debout, soulever les épaules en inspirant et les lâcher pour expirer d'un coup. Laisser le souffle sortir par les narines avec un son de soufflet (rythme assez rapide). Après 15 à 20 fois, vider tranquillement les poumons en prenant la posture du cavalier: genoux fléchis, mains jointes devant la poitrine. Contracter les jambes et les bras en trois degrés d'intensité croissante. Puis, vivre les 3 degrés d'intensité décroissante, et détente debout. Après quelques instants, de vécu des réactions intérieures suscitées par cette respiration de nettoyage, reprendre la respiration de la vague alternée pour équilibrer les énergies gauche-droite, haut-bas.

Il s'agit là de cultiver un sentiment de solidité et de force, tout en développant le tonus musculaire nécessaire à la prise de poids de la maman: on est plus confiant quand on se sent plus fort.

• *Détente*

Sur le dos ou sur le flanc, détente en ressentant l'activation intérieure de vie et les réactions du bébé.

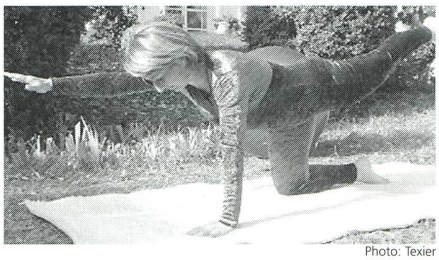
Photo: Texier

• *L'équilibre à 4 pattes, en confiance*

Dans la position «à 4 pattes», bras et cuisses parallèles, expirer en s'enracinant par ces 4 piliers. Puis, pendant l'inspire, étirer un bras et la jambe opposée. Revenir pendant l'expire et continuer avec l'autre diagonale. Garder l'esprit confiant, même si durant l'apprentissage du mouvement, l'équilibre est un peu vacillant!

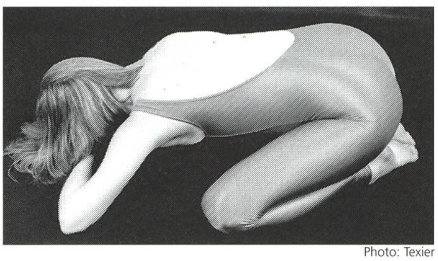
Photo: Texier

• *Feuille pliée*

Détente dans la feuille pliée, genoux écartés pour laisser la place au bébé. Dans cette posture se recentrer dans le cœur: chaleur – tendresse – images heureuses du bébé intérieur.

Se sentir dans une démarche qui a du cœur: confiance en la vie.

VII. Un bébé trop bas ou trop haut: Que faire?

La position du bébé n'est pas une fatalité. Il est arrivé souvent dans les cours de yoga qu'une future mère confie son angoisse, à la suite d'une échographie ou d'une visite chez son médecin. Elle vient d'apprendre, soit que le bébé est trop bas en cours de grossesse, soit qu'il est trop haut alors qu'elle se trouve au dernier mois de gestation. Le vécu en finesse du yoga permet de sentir que si l'enfant est positionné de cette façon, ce n'est pas un hasard. Les travaux de ces dernières années, en pédiatrie comme en psychanalyse, ont redécouvert ce que la science du yoga sait depuis des millénaires: «le bébé est une personne», une personne à part entière, non seulement à la naissance, mais déjà in utero. En effet, il est doué de sensibilité dès les premiers mois de gestation. La mère, le père, peuvent lui parler, communiquer avec lui. Il entend, voit légèrement, et peut répondre au contact de la main à travers la paroi abdominale en se blottissant pour ressentir la chaleur.

Dans les séances de yoga, nous avons constaté de nombreuses fois que la femme qui a un bébé trop bas pose ses mains près du pubis, alors que lorsqu'il est trop haut, elle les place sous la poitrine. La position des mains révèle tout simplement le lieu où, consciemment ou non, la maman va rencontrer son enfant. Le bébé n'ira jamais s'installer dans un endroit qu'il sait inoccupé, il se blottit là où il sent sa mère. Si la maman préfère rencontrer son enfant tout là-haut, près de son cœur ou tout en bas, près de la porte de sortie, il se placera là où il sent une présence.

Le bébé est trop bas

Lorsque la maman place ses mains sur le pubis, cela signifie la plupart du temps qu'elle investit inconsciemment la porte de sortie. Cette attitude est normale dans le dernier mois de grossesse mais peut créer des problèmes avant. Il faut lui faire prendre conscience de son attitude, essayer d'en comprendre les raisons, sans la culpabiliser. Et surtout lui proposer de remonter ses mains sur son ventre. Le plus souvent, le bébé suit le même mouvement.

Le bébé est trop haut

Il y a des mamans qui invitent leur bébé au plus près de leur cœur pour profiter jusqu'à la dernière minute de cette relation cœur à cœur. Souvent elles ne se sentent pas encore prêtes lorsque la date de la naissance arrive et jouent les prolongations pour continuer à «goûter» aux délices de cette intimité. Le bébé est haut, il ne descend pas et parfois le terme est dépassé. L'accouchement peut être long et la séparation douloureuse. Il faut aider la maman à envisager la naissance positivement et lui faire descendre doucement ses mains vers le pubis. C'est là qu'il lui faut rencontrer son bébé. Très souvent, durant le cours de yoga, le bébé est descendu!

VIII. Alitement: Que propose le yoga ?

Refermer un col ouvert

Il m'est arrivé de nombreuses fois de rencontrer des futures mamans alitées avec un col de l'utérus ouvert. Comme dans cette clinique où je donnais des cours. Une jeune femme est arrivée un

L'essentiel est d'être en chemin vers une intériorité active où tous les plans de l'être sont pris en compte. Photo: Allaman

jour, le col dilaté. Deux médecins l'ont examinée. Je ne la connaissais pas et elle n'avait jamais fait de yoga, ce qui était de bonnes conditions pour prouver l'efficacité des exercices. En une demi-heure, je lui ai fait prendre conscience de sa musculature du périnée, puis je lui ai expliqué les exercices de visualisation de son col pour le refermer. Elle était très motivée et a pratiqué les exercices plusieurs fois par jour. Une semaine plus tard, les deux médecins ont constaté que le col était refermé. Heureusement qu'ils étaient deux, car ils ont eu du mal à accepter le résultat.

Relaxation profonde

Lorsqu'une femme a des contractions, il est bon qu'elle se repose et se détende mais souvent la peur de perdre son bébé la maintient dans un état de stress. Ce n'est pas seulement le corps qu'il faut mettre au repos, mais surtout l'esprit. Il a tendance à galoper et à se raconter des histoires angoissantes.

La meilleure méthode pour détendre l'esprit est de pratiquer la relaxation profonde au moins deux fois par jour. Il existe de nombreux CD de relaxation dans le commerce, la plupart, d'une approche plus facile sont présentés avec une musique douce. C'est une première approche de la détente qui, dans certains cas, est suffisante. Mais, si les contractions persistent, il faudra aborder la difficulté de se retrouver seule avec soi-même dans le silence et de descendre petit à petit à l'intérieur de soi. C'est comme un voyage, au cours duquel on traverse progressivement des couches successives pour aller de plus en plus profond. C'est ce niveau qui est essentiellement réparateur et régénérant. La femme peut alors pratiquer la respiration de la vague dans tout le corps ou dans la face arrière seulement, ce qui permet de mieux se retirer de la surface pour progresser encore dans la détente.

Pratique alitée: contractions statiques

La vie, c'est le mouvement. Rester alitée présente des inconvénients, en particulier celui de perdre ses forces et devoir ses muscles fondre. C'est pourquoi nous proposons de pratiquer très souvent des contractions-détentes dans tout le corps. Il s'agit de contracter un bras, l'autre, une jambe, l'autre... et même on peut affiner en introduisant les trois degrés de contraction pour chaque partie du corps. Ces contractions statiques, pratiquées plusieurs fois par jour, sont un moyen simple et très puissant de rester en forme.

Pratique alitée: le mouvement de l'infini

Une équipe de kinésithérapeutes et d'ostéopathes ont montré que le corps se construit avec le mouvement de l'infini (lemniscate). Ce mouvement anime les différents segments osseux, traverse les articulations et induit les gestes instinctifs du corps comme par exemple «battre la mesure». Dans notre méthode, nous utilisons beaucoup ce mouvement, en particulier, pour mouvoir le bassin pendant les cours de préparation yoga. Nous proposons même de le pratiquer en étant assise sur un ballon et, bien sûr, le jour de la naissance après chaque contraction.

On peut faire un mouvement ample et large avec son bassin puis on le diminue progressivement d'amplitude pour arriver à un mini mouvement et même un mouvement que l'on ressent de l'intérieur mais qui ne se voit pas. Par exemple, allongée dans le lit, la maman peut animer son bassin avec ce mouvement en faisant une boucle autour d'une hanche, croisant au milieu du bassin et une boucle autour de l'autre hanche. Puis, après avoir ressenti l'activation de vie en elle, elle peut le faire au niveau des épaules: une boucle autour d'une épaule, et une boucle autour de l'autre. Avec de la pratique, elle pourra faire des mouvements plus petits et ensuite les faire mentalement en ressentant les mouvements intérieurs d'énergie. Ainsi la vie sera entretenue, et avec elle, ses forces et son mental: un mental fort va avec un corps solide.

Pratique alitée: l'intention créatrice

La physique quantique vient confirmer l'importance de l'intention que le yoga utilise depuis des millénaires. En effet, les chercheurs ont mis en valeur au niveau de la microphysique que l'intention de l'observateur modifie le résultat de l'expérience. Pour donner plus de force à cette réalité, nous utilisons le terme «d'intention créatrice». Dans la respiration de la vague, nous pouvons donner l'intention de détente, de chaleur, de recharge en énergie et ressentir les différences. On peut également l'utiliser pour faire descendre le bébé avec l'expire pendant la naissance ou le faire remonter dans le mouvement inverse.

L'essentiel de cette démarche «yoga» est donc de se «prendre en main» pendant la grossesse et la naissance, et surtout ne pas être passive ou subir! Le yoga est expérimental. La pratique ouvre à une dynamique de mouvement où tout change à chaque instant: un col ouvert peut se refermer, des contractions peuvent cesser et un bébé peut remonter. Bien sûr, en restant extérieure à soi-même rien ne changera. L'originalité et l'efficacité de cette méthode reposent sur un chemin d'intériorité active où tous les plans de l'être sont pris en compte. ◀