

Une approche indigène de la guérison des traumatismes

Le pouvoir de guérison de l'écoute au calme



Les danseurs indigènes Water Desana.

Par Jonathan Davis

14 octobre 2015

Original publié ici : <http://upliftconnect.com/indigenous-approach-to-healing-trauma/>

Puis transmis ici :

<https://www.scienceandnonduality.com/article/an-indigenous-approach-to-healing-trauma>

Traduit de l'anglais en français par Luc De Bry, 30 octobre 2021

Les gens ont toujours connu la douleur, et dans la vaste période qui a précédé l'expansion coloniale de la culture occidentale, les cultures indigènes n'étaient pas dépourvues de méthodes pour gérer les traumatismes.

Pendant des siècles, nous avons largement ignoré la sagesse de ceux d'entre nous qui sont encore directement connectés aux modes de connaissance ancestraux. Alors que notre mode

de vie moderne se heurte au fait que notre Terre n'est pas capable de supporter notre mode de vie actuel, nous commençons enfin à nous tourner vers ceux qui ont vécu autrefois dans un état de durabilité et d'abondance indéfinies, pour trouver une voie à suivre.

"Pour avoir une communauté durable, vous devez vous assurer que les gens sont durables. Cela signifie guérir les traumatismes."

- Jarmbi Githabul, Gardien de Narakwal / Githabul

QU'EST-CE QUE LE DADIRRI ?

"Dadirri est une écoute intérieure, profonde et une conscience calme et tranquille. Le Dadirri reconnaît la source profonde qui est en nous. Nous l'invoquons et elle nous appelle. C'est le cadeau dont l'Australie a soif. C'est quelque chose comme ce que vous appelez la 'contemplation'".

- Miriam-Rose Ungunmerr-Baumann, aînée de Ngangiwumirr

Lorsque Miriam-Rose Ungunmerr-Baumann parle de dadirri, elle évoque une forme d'écoute profonde et contemplative qui n'est rien de moins qu'une pratique spirituelle personnelle. Ce type d'écoute dans le calme est largement connu sur tout le continent australien, dans de nombreux groupes linguistiques et sous de nombreux noms. *"Lorsque je fais l'expérience du dadirri, je suis à nouveau entière"*. décrit Miriam. *"Je peux m'asseoir au bord de la rivière ou marcher à travers les arbres ; même si un proche est décédé, je peux trouver ma paix dans cette conscience silencieuse. Il n'y a pas besoin de mots. Une grande partie du dadirri consiste à écouter."*



Miriam-Rose Ungunmerr-Baumann - artiste, écrivain et orateur public

APPRENDRE ET GUERIR PAR L'ECOUTE

Selon Mme Ungunmerr-Baumann, l'acte d'apprendre, dès le plus jeune âge, consiste à attendre et à écouter, sans poser de questions. Dans une culture où l'écoute est si bien pratiquée qu'elle devient un art spirituel, il est logique qu'en cas de traumatisme, les gens se rassemblent et s'écoutent profondément. C'est pour cette raison que le dadirri fait également référence à une forme de guérison des traumatismes en groupe qui apporte la présence profonde que l'on trouve dans la pratique solo du dadirri dans un contexte de groupe. Vous trouverez des détails sur le dadirri en tant que pratique de groupe dans le livre du professeur Judy Atkinson intitulé [Trauma Trails, Recreating Songlines](#). L'essence du dadirri, dans ce contexte plus large, est la création d'un espace de profonde écoute contemplative, basée sur le cœur, où les histoires de traumatisme et de douleur peuvent être partagées et observées avec une acceptation aimante.

Au cours de mes propres expériences avec des Australiens d'origine qui sont profondément liés à leur pays, j'ai senti qu'ils étaient tellement ancrés que c'est presque comme si la terre elle-même vous écoutait, à travers eux.

"Guérir le pays nous guérit, et nous guérir nous-mêmes guérit le pays".

- Prof. Judy Atkinson - femme Jiman / Bunjalung, auteur de [Trauma Trails, Recreating Songlines](#)

ACHEVEMENT EMOTIONNEL

Selon le professeur Stan Grof, la guérison d'un traumatisme provient de l'achèvement émotionnel d'une expérience qui a pu être achevée physiquement il y a longtemps. Le moment initial de douleur peut être si accablant que nous prenons la décision inconsciente de "sortir" ; en d'autres termes, nous nous dissocions émotionnellement. Chaque partie de notre corps crie "Arrêtez, je ne veux pas ressentir ça !". Le problème est que nous n'arrêtons pas l'expérience émotionnelle, nous appuyons simplement sur pause.

Lorsque nous n'avons pas le courage ou les compétences (parce que nous sommes trop jeunes ou qu'on ne nous l'a jamais appris) pour ressentir réellement toutes les émotions d'une expérience traumatisante, nous emprisonnons par inadvertance la partie de l'expérience que nous n'avons pas pu gérer, et la stockons pour plus tard. Dadirri est une pratique qui nous permet d'ouvrir cette douleur et ce traumatisme emprisonnés dans un espace sacré et retenu et, avec le soutien de ceux qui nous entourent, nous pouvons enfin les ressentir afin de les libérer.

"Le traumatisme vous place dans une position de déresponsabilisation qui vous rend facilement influençable. Il interfère avec votre capacité à prendre des décisions claires pour vous-même."

- Jarmbi Githabul, gardienne de Narakwal / Githabul.

L'importance d'une pratique comme le dadirri est qu'elle est entièrement basée sur le non-jugement. Au fil du temps, l'histoire est partagée à de multiples occasions, et ce faisant, la narration commence à changer. La charge émotionnelle est libérée petit à petit, tandis que le cercle qui les entoure offre un reflet inébranlable d'acceptation aimante. Très souvent, la personne qui a subi un traumatisme commence à adopter cette attitude d'acceptation aimante envers elle-même.



image : David Wetherow, Le jeu du cercle Osani

RESONANCE LIMBIQUE ET REVISION

La raison pour laquelle cela fonctionne, du point de vue des neurosciences, est due à la résonance limbique, aux neurones miroirs et à la neuroplasticité. La notion de résonance limbique affirme que sans amour et acceptation constants pendant l'enfance, notre cerveau ne se développe pas correctement. La partie qui souffre d'un retard de développement est notre capacité de résistance à la détresse émotionnelle. Des problèmes similaires peuvent survenir chez des personnes de tous âges lorsqu'elles subissent un traumatisme. Le processus de révision limbique consiste à recâbler la structure neuronale d'une personne ayant subi un traumatisme ou une négligence émotionnelle ; pour que cela se produise, il faut qu'il y ait un exemple extérieur que le cerveau limbique puisse imiter.

Une écoute profonde, respectueuse, contemplative, basée sur le cœur et fondée sur l'acceptation aimante plutôt que sur le jugement pourrait bien être la réflexion optimale pour un système limbique traumatisé à utiliser comme modèle de restructuration. Les neurones miroirs voient cette réflexion extérieure et compatissante et se déclenchent intérieurement de la même manière ; et les neurones qui se déclenchent ensemble se connectent ensemble. Avec un peu de répétition, un recâblage neuronal se produit (grâce à la neuroplasticité), ce qui explique, d'un point de vue neurologique, pourquoi le dadirri est efficace pour aider les personnes ayant subi un traumatisme.

Je pense que nous avons la chance de vivre à une époque où, que nous soyons autochtones ou non, nous nous réveillons. Nous reconnaissons les points communs entre les méthodes anciennes et modernes de guérison et, ce faisant, nous découvrons les techniques qui fonctionnent réellement.

Cet article a été initialement publié sur upliftconnect.com.

TWO REFERENCES :



Miriam-Rose Ungunmerr-Bauman parle de Dadirri lors d'un symposium de théologie indigène.

14 juillet 2020 : Miriam-Rose Ungunmerr-Bauman, artiste et éducatrice aborigène, parle des défis auxquels sont confrontées les communautés aborigènes et du concept aborigène de "dadirri", une forme d'écoute intérieure profonde et de contemplation. Elle s'est entretenue avec Eureka Street TV lors d'un symposium de théologie indigène organisé sur le campus de l'Université catholique australienne de Brisbane. L'interview est parrainée par le Centre Asie-Pacifique pour le dialogue interreligieux de l'Université. (In English)



La valeur de l'écoute profonde - Le cadeau des autochtones à la nation
Judy Atkinson – TEDxSydney - 1^{er} août 2017

Judy Atkinson est une experte dans la compréhension de la guérison intergénérationnelle et du rétablissement après un traumatisme chez les Aborigènes et les insulaires du détroit de Torres. Au cœur de cet exposé émouvant, elle décrit son approche de la guérison. Il s'agit d'écouter. Pour guérir, il faut entendre les histoires qui se cachent derrière le traumatisme.

Le professeur émérite Judy Atkinson s'est retirée du travail universitaire officiel à la fin de 2010. Elle a effectué des recherches et coécrit le rapport du groupe de travail sur la violence des femmes aborigènes et insulaires du détroit de Torres pour le gouvernement du Queensland. Son livre, *Trauma Trails - Recreating Songlines The transgenerational effects of Trauma in Indigenous Australia*, a été sélectionné pour un Australian Human Rights Award.

En 2006, elle a remporté le prix Carrick Neville Bonner pour son développement de programmes et ses pratiques d'enseignement innovantes. En 2011, elle a reçu le prix Fritz Redlich pour les droits de l'homme et la santé mentale, décerné par le programme Global Mental Health Trauma and Recovery de l'université Harvard, dont elle est diplômée.

Elle est actuellement présidente d'honneur du We Al-li Trust, tout en continuant à travailler à travers l'Australie et en Papouasie-Nouvelle-Guinée sur des programmes de rétablissement communautaires spécifiques à la violence et aux traumatismes. Elle a collaboré avec l'université de Wollongong à l'élaboration de programmes spécialisés de troisième cycle, tels que le Graduate Certificate in Indigenous Trauma Care and Recovery Practice, conçu spécifiquement pour former une main-d'œuvre autochtone qualifiée en matière de traumatisme.

Cet exposé a été présenté lors d'un événement TEDx utilisant le format de la conférence TED, mais organisé indépendamment par une communauté locale. Pour en savoir plus, consultez le site <https://www.ted.com/tedx>.