

L'origine du vaginisme, un système de protection

Le vaginisme est un système de protection inconscient qui fait que les muscles du périnée se contractent fortement à l'entrée du vagin et qui dit au corps :

RIEN ne rentrera dans mon vagin, RIEN ne rentrera dans mon intimité, Rien ne rentrera dans mon intégrité.

Ce système de protection inconscient est bien souvent en posture de dualité avec les désirs conscients et sincères, mais qui entrent en conflit avec les peurs inconscientes, qui elles prennent toujours le dessus.

On a beau faire appel à des mantras, des pratiques d'intentions, des visualisations, des prières, etc.....ce système de protection est bien plus fort que le mental et continue de bloquer.

« *Issues are in our tissues* »

Le premier pas c'est de comprendre pourquoi ce système de protection s'est mis en place, quelle est l'origine. Qu'est-ce qui s'est passé dans mon histoire qui a fait que aujourd'hui mon corps réagit de cette façon pour se/me protéger, et arrive à le faire même contre ma volonté.

Notre histoire peut comprendre des faits et des événements de notre propre vie mais assez souvent nous avons aussi hérité de mémoires trans-générationnelles.

Qu'est ce qui a bien pu se passer chez une femme de ma lignée qui aurait été tellement fort, impactant et traumatisant, que ça aurait informé ses cellules, et que cette empreinte aurait été transmise de génération en génération ?

Des peurs, des tabous, des interdits, des hontes, des secrets, des injonctions.

Nous pouvons porter des mémoires cellulaires qui nous ont été transmises par le non verbal, l'éducation, quoi qu'il en soit, nous pouvons porter ces informations dans notre corps.

Une grande partie de la guérison se fait par l'écoute de la mémoire cellulaire.

C'est comme si on rassemblait les pièces d'un puzzle pour réintégrer les pathologies fantômes.

Il s'agit de mettre en lumière les parts de nous inconscientes qui s'activent à notre insu, pour les réintégrer, pour mieux se connaître, se comprendre, s'offrir de l'auto compassion et se transformer.

- Peur d'être agressée
- Peur d'être vue
- Peur de l'intimité
- Peur de s'ouvrir
- Peur de se dévoiler
- Peur d'être vulnérable
- Peur d'être envahie
- Peur de s'engager
- Peur des conséquences
- Peur de ne pas être vraies et authentique
- Peur de décevoir
- Peur de ne pas être à la hauteur

À partir de là, nous pouvons ré-informer notre corps, le mettre à jour, laisser de nouvelles empreintes.

Du moment que l'on met en évidence nos schémas inconscients, nos tensions, nos figements, ils pourront prendre un nouveau chemin dans le corps, se remettre en route, circuler à l'aide de notre accompagnement bienveillant. Ces énergies encapsulées se dégèlent parfois sous forme de pleurs, de tremblements, de frissons, de rire.

Ce sont des manifestations d'énergie qui se remettent en mouvement.

Pour que ce processus se produise, le corps a besoin de se sentir en sécurité, pour se détendre et se laisser traverser par ces mouvements, et pour réintégrer et canaliser l'énergie qui était enfouie, encapsulée, et qui toujours avait eu de bien bonnes raisons de s'être crispée et cachée.

Nous avons besoin d'un temps d'intégration pour que ces nouvelles informations, sensations, mouvements d'énergie. Permettre au corps de trouver un nouvel équilibre, une fois que cette information est remontée à la conscience.

Il va y avoir de nouveaux désirs, une nouvelle image de soi, de nouvelles croyances, et le vagin n'aura plus besoin de se contracter autant.

L'importance des pratiques physiques pour enseigner au corps qu'il n'y a plus de danger, qu'il est en sécurité., qu'il y a du respect, de la joie, de l'amour, du plaisir, du consentement.

Reconnaître nos peurs, les nommer et faire circuler leur énergie dans le corps, en respirant, c'est comme lâcher un boulet, ça libère, et en même temps ça vient nous secouer.

Lâcher la charge émotionnelle traumatique, pour ré informer le corps au niveau cellulaire.

Laisser de nouvelles empreintes, dans l'ici maintenant; *oui je peux m'ouvrir, oui je suis en paix et en sécurité.*

Il n'y a pas de temps prédéterminé. Il n'y a pas de baguette magique ! Ça demande de l'investissement et de l'amour.

Ça demande de la patience, de la tendresse, de la compassion, de la persévérance pour prendre soin par des auto-massages, des soins, que l'on s'offre soi-même ou qu'on reçoit.

Être accompagnée dans le travail corporel peut être facilitant, ça peut être par le massage de la Yoni, le massage Chi Nei Tsang, l'ostéopathie, la fascia thérapie.

Le vaginisme c'est comme un chat sauvage qui n'aurait jamais reçu de câlin, de tendresse, de plaisir, alors il est constamment en vigilance. Un jour il arrive à votre porte et il sent qu'avec votre attitude ça serait possible de s'approcher sans craintes. Il a terriblement envie d'un câlin, et de manger les croquettes, mais il doit vous apprivoiser peu à peu.

La physiologie du corps a besoin de petits pas pour intégrer, un en avant, deux en arrière, et la confiance se construit peu à peu.

*Texte-outil, écrit par Marie-Claude Rodrigue, novembre 2023
Inspiré d'une conférence de Nina Notorio, thérapeute du Féminin*