

EXERCICE D'AVANCEES ET DE RECULS

Eclaircissement sur l'expérience à réaliser

Les difficultés dans la réalisation de cet exercice reflètent une certaine désorientation actuelle chez la personne affectée. Les mouvements très rapides montrent la même impulsivité et le même manque de contrôle que dans la vie quotidienne. Les «coupures» dans les séquences coïncident avec les interruptions ou inaccomplissements dans les actions quotidiennes. Le désordre dans les séquences reproduit le désordre dans l'action. Grâce à la maîtrise de cette pratique on obtient des changements de conduite importants dans les «occupations» quotidiennes.

Expérience guidée

Je suis dans une pièce bien éclairée. J'avance et j'ouvre une porte. J'avance lentement dans un couloir. J'entre par une autre porte à droite et je trouve un nouveau couloir. J'avance.

Il y a une porte à gauche. J'entre et j'avance. Nouvelle porte à gauche. J'entre et j'avance. Nouvelle porte à gauche. J'entre et j'avance.

Je reviens lentement par le même chemin jusqu'à ce que je retrouve la pièce initiale. (*)

Vers la droite de la pièce il y a une grande baie vitrée qui donne sur un jardin. J'ouvre la fenêtre. Je sors. Par terre est préparé un appareil qui tend un fil d'acier et le tient suspendu à peu de distance du sol. Ce fil suit des lignes capricieuses. Je monte dessus faisant de l'équilibre. Je fais un pas, puis un autre. Je me déplace lentement en avant en suivant les lignes courbes et les lignes droites. Je le fais sans difficulté.

Maintenant, à reculons je fais le chemin inverse jusqu'au point de départ. Je descends du fil. (*)

Je retourne dans la pièce. Je vois un grand miroir sur un mur. Je marche posément vers lui tandis que j'observe mon image qui vient logiquement à ma rencontre. Et ceci jusqu'à ce que je touche la glace. Ensuite je recule en regardant la façon dont mon image s'éloigne.

Je m'approche de nouveau jusqu'à ce que je touche la glace mais je découvre que mon image recule et finit par disparaître. Je vois maintenant que mon image s'approche en marchant à reculons. Elle s'arrête avant d'arriver à la glace, elle tourne sur ses talons et avance vers moi.

Je sors dans une cour pavée de grandes dalles. A un point central, il y a un fauteuil placé exactement sur une dalle noire. Toutes les autres sont blanches. On m'explique que le siège a la capacité de se déplacer toujours en ligne droite et dans toutes les directions, mais sans changer de face. Je m'y assois et je dis : - «Trois dalles en avant». Alors le siège me place à l'endroit que je lui ai indiqué.

Quatre dalles à droite. Deux en arrière. Deux à gauche. Une en arrière. Quatre à gauche, en terminant sur la dalle noire. Maintenant, trois dalles en arrière. Une à droite. Une en arrière. Quatre à droite. Quatre en avant. Cinq à gauche, en arrivant à destination.

Enfin : trois dalles à gauche. Deux en arrière. Une en avant. Deux à droite. Trois en arrière. Une à droite. Quatre en avant, en parvenant à la dalle indiquée.

Je me lève et sors de la maison. Je suis debout au milieu d'une grande route. Aucun véhicule n'y circule. Je vois s'approcher droit vers moi, une personne que j'aime beaucoup.

Elle est arrivée si près qu'elle me touche presque. J'enregistre la sensation.

Maintenant la personne recule, s'éloignant toujours davantage jusqu'à disparaître. J'enregistre la sensation.

Je vois s'approcher une personne qui me produit un profond désagrément. Elle est très près de moi. J'enregistre la sensation.

Maintenant elle recule en s'éloignant toujours davantage jusqu'à disparaître. J'enregistre la sensation.

Je suis assis ici, les yeux fermés. Je me souviens d'une scène extrêmement pénible dans laquelle je me trouve face à d'autres personnes. Je m'éloigne peu à peu en même temps que j'enregistre la sensation correspondante.

Je me souviens d'une scène dans laquelle je me vois participer avec grand plaisir. Je m'éloigne peu à peu de la situation. J'enregistre la sensation.

Echange sur l'expérience

Les participants discutent de leurs expériences.

Recommandation

Mettre en relation les résistances remarquées dans l'expérience avec les difficultés de la vie quotidienne. Lorsque des résistances sont vaincues au cours de cette expérience ou lors de sa répétition, comparez avec des progrès quotidiens.