

CATHARSIS

Explication sur l'expérience à réaliser

Cette pratique a pour but d'obtenir un allègement immédiat des tensions internes motivées par des conflits non résolus, ou directement niés. La négation opère généralement par oubli ou par rationalisation, de sorte que les difficultés restent déplacées sans possibilité être resituées au niveau qui leur correspond.

Expérience guidée

Je suis dans une pièce, assis à côté de quelqu'un que je ne connais pas mais en qui j'ai une confiance absolue. Il a toutes les caractéristiques d'un véritable guide : bonté, sagesse et force. Pourtant, nombreux sont ceux qui lui donnent le pittoresque surnom de «ramoneur».

Je suis venu le consulter au sujet de mes problèmes personnels et il m'a répondu pour sa part que mes tensions intérieures sont si intenses que le plus adéquat est d'effectuer un exercice de «catharsis» afin être ensuite en condition de comprendre bien à fond les véritables conflits.

Sa discrétion est si grande que, du fait qu'il se trouve assis à mon côté sans fixer son regard sur moi, je peux m'exprimer librement. Nous établissons ainsi une très bonne relation. Il me demande de me détendre complètement, en relâchant les muscles. Il m'aide en appuyant sa main sur mon front et sur les différents muscles du visage. (*)

Il me prend ensuite la tête et la fait bouger à gauche et à droite ; en avant et en arrière, pour que je détende le cou et les épaules. Il insiste sur l'importance de bien relâcher les yeux et la mâchoire. (*)

Il m'indique ensuite de relâcher les muscles du tronc. D'abord ceux de l'avant puis ceux de l'arrière. (*)

Il ne s'est pas occupé des tensions des bras et des jambes, car d'après ce qu'il assure, ils se détendent seuls à la suite du reste. Il me recommande à présent de sentir mon corps mou, comme du caoutchouc ; tiède et lourd, jusqu'à ce que j'éprouve une sensation cotonneuse et agréable. (*)

Il dit : -«Vous avez certainement eu entre hier et aujourd'hui un petit problème Du type de ceux que nous avons tous dans la vie quotidienne. Bien, souvenez-vous de cette situation de la façon la plus précise possible». (*)

Il continue : -«Maintenant, nous ferons «catharsis». Si nous travaillons bien, vous devrez expérimenter non seulement l'allègement des tensions musculaires mais quelque chose de plus important, à savoir : l'allègement des tensions profondes qui sont, précisément, votre problème. Commençons : racontez-moi avec clarté et sans garder pour vous aucun détail, tout ce dont vous vous êtes souvenu. Je vous prie de ne rien garder pour vous, même si cela vous semble insignifiant, grossier ou grave ... autrement cela ne marchera pas». Alors je commence à lui raconter tout ce dont je me suis souvenu à propos du problème que j'ai eu. (*)

Une fois le récit terminé, il me demande de me souvenir de cette anecdote où j'ai éprouvé une grande humiliation. Dans la mesure du possible je dois reconstruire la situation la plus humiliante de ma vie. Je m'apprête donc à le faire. (*)

-«Racontez-moi jusqu'au plus petit détail, même si cela vous gêne. Sachez que je ne suis pas là pour vous juger, pensez que je suis votre instrument et non pas le contraire. Prenez courage et décrivez tout !» (*)

«Souvenez-vous maintenant de cette trahison qu'on vous a faite et que dans votre fort intérieur vous n'avez pu pardonner.

Il s'agira évidemment de la trahison la plus importante». (*)

-«Expliquez-moi tout ce dont vous vous êtes souvenu». (*)

-«Occupons-nous maintenant de votre conscience coupable. Moyennant un petit effort, vous vous souviendrez de la scène, ou de l'ensemble de situations, où vous apparaissez comme le coupable direct ou indirect de quelque chose de grave. Il ne sera pas difficile de trouver ce dont vous vous sentez coupable». (*)

-«Je vous écoute et vous prie de ne rien déformer de ce que vous avez vu». (*)

-«Pensez finalement à ce que vous ne raconteriez à personne sous aucun prétexte». (*)

-«Racontez-le en détail». (*)

-«Si vous le désirez, continuez de me dire tout ce qui une fois transmis vous laisserait soulagé. Dites-le sans vous occuper des expressions et donnez libre cours à vos émotions». (*)

Le ramoneur se lève et prend un objet courbe et allongé. Il se met en face de moi et me dit : -«Ouvrez la bouche !» Je lui obéis. Ensuite je sens qu'il introduit une longue pince qui m'arrive jusqu'à l'estomac. Cependant, je sens que cela ne m'est pas désagréable. Soudain il crie : -«Je l'ai attrapé!»

-Et il commence à retirer l'objet peu à peu. Au début je crois qu'il m'arrache quelque chose, mais ensuite je sens se produire en moi une agitation plaisante, comme si quelque chose qui était resté malignement niché pendant longtemps dans les entrailles et les poumons était en train de se détacher. (*)

Il retire peu à peu la pince. Je suis surpris en sentant sortir de ma bouche, retenue par la pince, une forme douceâtre, malodorante et visqueuse qui se tord... Enfin, lorsque cet être est placé dans un vase transparent, je ressens un immense soulagement, comme une purification intérieure de mon corps.

Debout, j'observe bouche bée, la «chose» répugnante qui se dilue progressivement et se transforme en gélatine informe. Peu après elle devient un liquide obscur, puis transparent et, finalement, elle commence à se consumer en s'échappant comme un gaz dans l'atmosphère. En moins d'une minute le vase est devenu parfaitement propre.

« Vous voyez, dit le ramoneur- c'est pour cela que ce procédé s'appelle «catharsis». Enfin, ce n'était pas mal pour aujourd'hui. Un peu de problème quotidien avec un peu d'humiliation ; une dose de trahison et quelque garniture de conscience coupable. Résultat : un petit monstre qui vous empêchait d'avoir de bons rêves, une bonne digestion et d'autres bonnes choses. Si vous pouviez voir parfois j'ai extrait des monstres énormes. Bien, ne vous en faites pas si vous conservez une sensation désagréable pendant quelques jours... Je vous dis au-revoir.»

Echange sur l'expérience

Les participants discutent de leurs expériences.

Recommandation

Vérifier si on éprouve une sensation d'allègement une fois l'expérience terminée. Vérifier, dans la vie quotidienne, si les problèmes racontés dans la «catharsis» ont perdu de la force ou s'ils ont été compris à un niveau moins conflictuel.