

EXERCICE DE DESCENTE

Eclaircissement sur l'expérience à réaliser

Les problèmes dans la descente sont liés à des difficultés physiques, généralement respiratoires. Si ces difficultés physiques n'existent pas, les problèmes peuvent être liés à des accidents subis par enfermement, asphyxie, étouffement, etc.

A l'exclusion des cas mentionnés, les résistances à la descente révèlent des craintes concernant la reconstruction de son propre passé. Elles montrent aussi l'inquiétude de voir échapper certaines impulsions au contrôle de la conscience ou de la conduite. Ces impulsions sont habituellement des idées ou des sentiments obsessionnels et des attitudes contraignantes qui obligent l'individu à faire des choses qu'il ne souhaite pas.

Expérience guidée

Je me trouve sur un petit bateau en pleine mer. Nous allons lever l'ancre mais nous nous apercevons qu'elle s'est coincée. J'annonce à mes amis que je vais aller voir ce qui se passe. Je descends par une petite échelle et pénètre dans l'eau calme, sans vague.

En m'immergeant je vois des poissons multicolores, la coque du bateau et la chaîne de l'ancre. Je nage vers la chaîne et l'utilise pour descendre.

Je remarque que je peux respirer sans difficulté, de sorte que je continue à descendre avec l'aide de la chaîne jusqu'à parvenir au fond, déjà moins illuminé.

L'ancre est empêtrée dans des morceaux de métal. Je m'approche. Je tire avec force vers le haut. Le sol cède. J'ai soulevé une trappe qui révèle un espace carré par lequel je m'introduis (*)

Je nage à une plus grande profondeur et, sentant un courant sous-marin froid, j'en suis le cours. Je finis par toucher une surface lisse, en partie recouverte par des végétaux marins. Je monte sans m'en éloigner. A mesure que je remonte, je perçois une plus grande clarté. (*)

J'émerge dans un trou d'eau à l'intérieur d'une caverne dont l'éclairage est diffus. Je monte sur une sorte de plateforme. Je fais quelques pas et je découvre des marches. Je commence à les descendre lentement.

Le petit couloir se rétrécit toujours davantage à mesure que je descends l'escalier glissant en pierre. Je vois des torches allumées à intervalles réguliers. Maintenant la descente est devenue presque verticale. L'ambiance est humide et suffocante. (*)

Une grille oxydée en guise de porte empêche de passer. Je pousse avec force et elle s'ouvre en grinçant. A la fin de l'escalier il n'y a qu'une rampe boueuse sur laquelle je me déplace avec précaution. L'odeur est visqueuse, presque sépulcrale. (*)

Je sens un courant d'air qui menace d'éteindre les torches. Au fond j'entends le rugissement d'une mer furieuse fouettant les rochers. Je commence à avoir des doutes sur mon retour.

Le vent souffle avec force, éteignant la torche la plus basse. Alors je commence à monter, freinant toute impulsion d'effroi. Lentement, je monte la rampe boueuse.

J'arrive à la porte oxydée. Elle est fermée. Je l'ouvre à nouveau et je continue à monter péniblement l'escalier presque vertical, alors que les torches continuent à s'éteindre derrière mon dos.

L'escalier de pierre est de plus en plus glissant, alors j'avance prudemment.

Je suis parvenu à la grotte. J'arrive sur la plate-forme et je m'immerge dans le trou d'eau au moment où s'éteint la dernière torche.

Je descends vers les profondeurs en touchant la surface lisse et végétale. Tout est plongé dans l'obscurité. (*)

Ayant senti un courant froid, je nage en direction opposée avec grande difficulté. (*)

Je parviens à sortir du courant. Maintenant, je monte verticalement jusqu'à ce que je touche un plafond en pierre. Je cherche dans toutes les directions pour trouver l'ouverture carrée. Malgré les difficultés, je respire normalement. (*)

J'ai trouvé l'endroit. Je passe à travers l'orifice. A présent je décroche l'ancre de son piège et je pose mes pieds dessus tandis que je secoue la chaîne pour prévenir mes compagnons. D'en haut ils sont en train de hisser l'ancre avec moi dessus comme passager. Lentement l'espace aquatique s'illumine et j'observe un fascinant arc-en-ciel d'êtres sous-marins. J'émerge. Je lâche la chaîne et, m'agrippant à l'échelle du bateau, je monte sous les bravos et les plaisanteries de mes amis. (*)

Echange sur l'expérience

Les participants discutent de leurs expériences.

Recommandation

Observer si, dans la vie quotidienne, les mêmes résistances que dans l'expérience se reproduisent. Parallèlement, si au cours de l'expérience ou à l'occasion d'autres déjà répétées, des résistances ont été vaincues, comparer avec des situations dans lesquelles les problèmes apparaissaient, en vérifiant si on est parvenu à progresser.