

L'ENNEMI

Eclaircissement sur l'expérience à réaliser

L'objectif de cette expérience est de parvenir à la réconciliation avec le passé, en particulier avec une personne envers laquelle il reste une séquelle de ressentiment. L'utilité de cette réconciliation est évidente et elle sera bénéfique, non seulement pour notre comportement extérieur, mais aussi pour permettre d'intégrer et de surmonter des contenus mentaux oppressants.

Expérience guidée

Je me trouve en pleine ville, au moment de la plus grande activité de la journée. Je peux voir le déplacement des véhicules et les gens qui se hâtent. Moi aussi je me presse.

Soudain, tout est paralysé. Je suis le seul à bouger. Alors j'examine les personnes. Je reste à observer une femme et un homme. Je tourne autour d'eux. Je les étudie de très près. Ensuite je monte sur le toit d'une voiture, et de là je regarde autour de moi, constatant aussi que tout est devenu silencieux. Je réfléchis un instant et je constate que les personnes, les véhicules et toutes sortes d'objets sont à ma totale disposition. Immédiatement, je me mets à faire tout ce que je veux. Je le fais frénétiquement, jusqu'à être totalement épuisé. Je me repose tranquillement et de nouvelles activités me viennent à l'esprit. Je retourne donc faire ce dont j'ai envie sans aucun préjugé.

-«Mais qui vois-je donc là-bas !» Ni plus ni moins que cette personne avec laquelle j'ai quelques comptes à régler. En effet je crois que c'est la personne qui m'a porté le plus de préjudice dans toute ma vie.

Comme les choses ne peuvent en rester là, je touche mon ennemi et je me rends compte qu'il se réanime. Il me regarde avec horreur et il comprend la situation, mais il est paralysé et sans défense. Je commence par conséquent, à lui dire tout ce que je veux en lui promettant de prendre ma revanche maintenant. Je sais qu'il ressent tout mais il ne peut s'exprimer, je commence donc à lui rappeler toutes ces situations dans lesquelles il m'a affecté de manière si négative. (*)

Pendant que je suis occupé avec mon ennemi, plusieurs personnes arrivent. Alors elles commencent à faire pression sur le sujet et celui-ci répond entre deux sanglots qu'il se repent de ce qu'il a fait. Il demande pardon et s'agenouille, alors que les derniers arrivés continuent à le presser de questions. (*)

Ils proclament ensuite qu'une personne telle que lui ne peut continuer à vivre et ils le condamnent donc à mort.

Ils sont sur le point de l'exécuter, tandis que, lui, réclame clémence. Alors je lui pardonne. Ils se soumettent tous à ma décision. Puis, les accusateurs s'en vont tout-à-fait satisfaits. Nous sommes à nouveau seuls. Je profite de la situation pour parachever ma revanche, face à son désespoir. De sorte que je finis de lui dire et de lui faire tout ce qui me semble approprié. (*)

Le ciel s'obscurcit violemment et il commence à pleuvoir avec force. Alors que je cherche refuge derrière une verrière, j'observe que la ville reprend vie. Les piétons courent, les véhicules circulent avec précaution sous des rideaux de pluie et des rafales de vent qui soufflent en ouragan. Des éclairs continuels et de grands coups de tonnerre encadrent la scène pendant que je regarde à travers les vitres.

Je me sens tout-à-fait détendu comme si j'étais vide à l'intérieur, tandis que j'observe presque sans réfléchir.

A ce moment-là mon ennemi apparaît, cherchant à se protéger de la pluie. Il s'approche et me dit : - «Quelle chance de nous trouver ensemble dans cette situation !»

Il m'observe timidement. Je le reconforte en lui tapant doucement sur l'épaule tandis qu'il me jette un regard de compréhension. (*)

Je commence à revoir intérieurement les problèmes de l'autre. Je vois ses difficultés, les échecs de sa vie, ses énormes frustrations, sa faiblesse. (*)

Je sens la solitude de cet être humain qui s'abrite à mon côté, entièrement mouillé et tremblant. Je le vois sale et défait, dans un abandon pathétique. (*)

Alors dans un élan de solidarité, je lui dis que je vais l'aider. Il ne dit rien. Il rentre la tête dans les épaules, regardant par terre. Je m'aperçois que ses yeux se voilent. (*)

La pluie a cessé. Je sors dans la rue et j'aspire profondément l'air pur. Immédiatement, je m'éloigne de l'endroit.

Echange sur l'expérience

Les participants discutent de leurs expériences.

Recommandation

Constater les résistances et les contradictions qui naissent entre ce que je désirerais faire et dire et ce que je finis par réaliser dans les scènes. Etudier si la réconciliation survenue dans l'expérience modifie la conduite quotidienne par rapport au problème. Si les résistances à la réconciliation n'ont pas été surmontées il est suggéré de répéter l'expérience.