

EXERCICE DE MONTEE

Eclaircissement sur l'expérience à réaliser

Les difficultés de l'exercice de montée sont liées à la peur des chutes. Cela peut être dû à des problèmes physiques. Egalement à des accidents subis au cours de certaines montées. Mais elles peuvent être le reflet de la situation «instable» que l'on vit dans le moment présent. L'angoisse de ne pas atteindre un objectif et l'anxiété devant un avenir incertain se trouvent confirmés par les problèmes dans les montées. La mobilisation de l'image rend possible l'orientation postérieure de la conduite dans la même direction.

Expérience guidée

C'est le jour. J'entre dans une maison. Je commence à monter lentement quelques marches. J'arrive au premier étage. Je continue à monter. Je me trouve sur la terrasse.

J'observe un escalier métallique en spirale. Il n'a pas de rampe de protection. Je dois monter pour arriver jusqu'à un réservoir d'eau. Je le fais doucement.

Je suis sur le réservoir d'eau. Sa base est petite. Toute la structure est secouée par des rafales de vent. Je suis debout. (*)

Je m'approche du bord. Je vois en bas la terrasse de la maison. Je me sens attiré par le vide mais je me ressaisis et je continue à regarder. Ensuite je promène mon regard sur le paysage. (*)

Au-dessus de moi il y a un hélicoptère. Ils descendent une échelle de corde. Les barreaux sont en bois. Je prends l'échelle et je pose les deux pieds sur le dernier barreau. L'appareil monte lentement. Là-bas en-dessous, le réservoir d'eau devient de plus en plus petit. (*)

Je monte à l'échelle jusqu'à parvenir à la porte. J'essaie de l'ouvrir mais elle est bloquée. Je regarde vers le bas. (*)

Ils ont ouvert la porte en métal. Un jeune pilote me tend la main. J'entre. Nous nous élevons à grande vitesse.

Quelqu'un annonce qu'il y a une défaillance dans le moteur. Peu après j'entends un bruit d'engrenages cassés. L'hélice s'est enrayée. Nous commençons à perdre de la hauteur de plus en plus vite.

Des parachutes sont distribués. Les deux hommes d'équipage sautent dans le vide. Je suis sur le rail de la porte. La descente est vertigineuse.

Je me décide et je haute. Je tombe de face. L'accélération empêche de respirer. Je tire sur un anneau et le parachute se projette vers le haut comme un grand drap. Je ressens une forte secousse et un rebond. J'ai freiné la chute.

Je dois atteindre le réservoir d'eau car, autrement, je vais tomber sur les fils à haute tension ou sur les pins dont les pointes m'attendent telles des aiguilles effilées. Je manœuvre en tirant sur les cordes. Heureusement le vent m'aide.

Je tombe sur le réservoir en roulant jusqu'au bord. Le parachute m'enveloppe. Je m'en débarrasse et je le vois tomber de façon désordonnée.

Je suis debout à nouveau. Très lentement, je commence à descendre l'escalier en spirale.

J'arrive à la terrasse. Je descends doucement jusqu'au premier étage. Je continue à descendre jusqu'à la pièce. Je le fais sans me presser.

Je suis au rez-de-chaussée de la maison. Je vais jusqu'à la porte. Je l'ouvre et je sors.

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 lors de sa répétition, des résistances ont été vaincues, confronter avec des situations dans lesquelles les problèmes apparaissaient, en vérifiant si on est parvenu à progresser.