

LA PEUR

Eclaircissement sur l'expérience à réaliser

Cette expérience a pour but de reconstruire une scène conflictuelle du passé, en suivant le fil conducteur d'une «phobie» ou d'une crainte irrationnelle excessive. On part de prémices selon lesquels cette peur est liée nécessairement à des situations conflictuelles qui doivent être revécues pour les déposséder de leur charge oppressive. Si cela se produit et que le conflit est intégré correctement la phobie doit diminuer en intensité.

Expérience guidée

Je me trouve dans un endroit totalement obscur. En tâtonnant du pied je sens que le terrain est irrégulier, mi- végétal mi- rocailleux. Je sais qu'il y a un abîme quelque part.

Je perçois également près de moi, cet animai qui m'a toujours provoqué la sensation caractéristique de dégoût et de terreur. Peut-être un animai, peut-être plusieurs... Mais il est certain que quelque chose s'approche irrémédiablement.

Un bourdonnement dans mes oreilles, parfois confondu avec le bruit d'un vent lointain, contraste avec le silence définitif. Mes yeux, très ouverts ne voient pas. Mon cœur s'agite et bien que ma respiration soit fine comme un fil, ma gorge se serre au passage d'un goût amer.

Quelque chose s'approche, mais qu'y a-t-il derrière moi qui me hérissé et qui me glace le dos ?

Mes jambes flageolent, et si quelque chose m'attrape ou me saute dessus par derrière, je serai sans défense. Je suis immobile... J'attends seulement.

Je pense avec précipitation à l'animai et aux occasions où il s'est trouvé près de moi.

Spécialement cette fois-là. Je revis ce moment-là. (*)

Que se passait-il alors ? Qu'arrivait-il dans ma vie à ce moment-là ? J'essaie de me souvenir des frustrations et des craintes qui m'accompagnaient quand cela est arrivé. (*)

Oui, j'étais à un carrefour de ma vie et il a coïncidé avec l'accident de l'animai. Je ressens le besoin impérieux de trouver la relation. (*)

Je me rends compte que je peux réfléchir plus calmement. J'admets qu'il y a des animaux qui suscitent une réaction de désagrément chez presque tout être humain, mais je comprends aussi qu'ils ne perdent pas tous le contrôle d'eux-mêmes en leur présence. Je réfléchis sur ce point. Je compare l'aspect du dangereux animai avec la situation difficile que je vivais lorsque cela s'est produit. (*)

Maintenant, devenu calme, j'essaie de trouver quelle partie de mon corps je protégerais du danger de l'animai. Ensuite, j'établis une relation entre cette partie du corps et la situation difficile que je vivais lorsque l'accident s'est produit, il y a longtemps. (*)

Ainsi donc, l'animai provoque en moi l'apparition de ce moment de ma vie qui n'est pas résolu. Ce moment obscur et douloureux dont je ne me souviens pas parfois est celui qu'il faut que j'éclaircisse. (*)

Je vois, en haut, le ciel limpide et devant moi l'embrasement d'une nouvelle aurore. Très vite le jour apporte avec lui la vie définie. Ici, dans cette douce prairie, je marche avec liberté sur un tapis d'herbe couvert de rosée.

Un véhicule s'approche à grande vitesse. Il s'arrête à côté de moi et deux personnes revêtues d'une blouse blanche en descendent. Elles me saluent cordialement et me disent qu'elles ont capturé l'animai qui me produit de l'effroi. Elles m'expliquent que lorsqu'elles reçoivent un message de ce genre, elles partent à la chasse de l'animai et le montrent ensuite à la personne affectée pour qu'elle l'étudie bien. Ensuite, elles mettent l'animai, soigneusement protégé, devant moi.

Il s'agit, en effet, d'un exemplaire inoffensif. J'en profite pour l'examiner très lentement sous tous les angles et depuis toutes les distances. (*)

Les hommes le caressent avec douceur et le petit animai répond aimablement. Ils m'invitent ensuite à faire de même. Je ressens une forte appréhension, mais après la première secousse que je sens dans ma peau, je tente un nouvel essai, puis un autre, jusqu'à ce que, finalement, je peux le caresser. (*)

Il répond avec une attitude pacifique, et des mouvements extrêmement paresseux. Ensuite, il se rapetisse de plus en plus et finit par disparaître.

Pendant que le véhicule s'en va, j'essaie de me souvenir encore une fois de la situation que je vivais (il y a très longtemps) lorsque la présence de l'animai me provoqua de la terreur. (*)

Je ressens une forte impulsion et je commence à courir sportivement, profitant du matin et de son air salubre. Je me déplace avec rythme et sans fatigue, tout en respirant en profondeur. J'accélère, sentant les muscles et le cœur travailler comme une machine parfaite.

En courant librement je me souviens de ma peur mais je sens que je suis plus fort et que, bientôt, je l'aurais vaincue pour toujours.

Tandis que le soleil illumine depuis le ciel, je m'approche rapidement de ma ville avec les poumons gonflés et les muscles en parfaite synchronisation. Je sens fortes et inattaquables ces parties de mon corps qui étaient en proie à la crainte. (*)

Echange sur l'expérience

Les participants discutent de leurs expériences.

Recommandation

Considérer s'il a été possible de reconstruire la scène conflictuelle liée à la crainte irrationnelle. Observer si les résistances dans les noyaux de problème proposés ont pu être éliminées. S'il en est ainsi, vérifier dans la vie quotidienne le résultat obtenu. Si, par contre, les résistances n'ont pas été surmontées ou si le conflit n'a pu être reconstruit, il est suggéré de répéter l'expérience.