

## LE MINEUR

### Eclaircissement sur l'expérience à réaliser

Cette expérience a pour but de mettre en évidence aux yeux du participant la relation qui existe entre les pensées (images dans ce cas) et les tensions viscérales ou internes du corps. Ce travail permet d'obtenir des détentes profondes appropriées. En même temps il informe de façon dramatique sur les images négatives qui provoquent si fréquemment des affections psychosomatiques. D'autre part, on prétend faire comprendre la réversibilité du phénomène en ce qui concerne les tensions ou les irritations corporelles profondes qui engendrent des images et des états d'âme.

### Expérience guidée

Il y a des gens autour de moi. Nous sommes tous habillés en mineurs. Nous attendons l'arrivée du monte-charge. Il est très tôt. Une brume fine tombe d'un ciel de plomb. J'aperçois au loin la silhouette noire de l'usine dont les hauts fourneaux luisent. Les cheminées vomissent du feu. La fumée s'élève en colonnes denses.

Je distingue, au milieu du rythme lent et éloigné des machines, le sifflement d'une sirène aigüe qui signale le changement de tour du personnel.

Je vois monter lentement le monte-charge, qui finit par s'arrêter à la hauteur de mes pieds avec une forte vibration. Nous avançons et nous nous plaçons sur la plaque métallique. Une grille coulissante se ferme et nous commençons à descendre lentement dans le murmure des commentaires des compagnons de travail.

La lumière du monte-charge me permet de voir la paroi rocheuse qui passe très près.

A mesure que nous descendons la température augmente et l'air devient vicié.

Nous nous arrêtons en face d'une galerie. La majorité des occupants du monte-charge descend. La grille coulissante se referme. Nous sommes quatre ou cinq mineurs à être restés. Nous continuons à descendre jusqu'à nous arrêter à une autre galerie. Les autres occupants descendent. Je reste seul et la descente reprend.

Finalement la planche de charge s'arrête avec fracas. Je pousse la grille et j'avance en m'introduisant dans un orifice faiblement éclairé. J'entends le monte-charge retourner à la surface. Devant moi je vois des rails sur lesquels se trouve un petit véhicule à moteur. Je m'y installe et je commence à me déplacer dans le tunnel.

J'arrête le véhicule au bout de la voie. Je descends et je commence à décharger des outils, allumant en même temps la lampe de mon casque. J'entends des échos lointains comme provenant de trépan et de marteaux hydrauliques, mais j'entends aussi une faible voix humaine qui lance des appels étouffés.

Je laisse les outils et je me jette quelques cordes sur l'épaule. Je prends un pic et j'avance résolument dans le tunnel qui se rétrécit. L'éclairage électrique se trouve maintenant loin derrière. Je me guide uniquement par le réflecteur du casque. De temps à autre je m'arrête pour écouter la plainte...

Je parviens recourbé au fond du tunnel. Devant moi un effondrement. C'est là que s'achève le chemin souterrain. J'examine le rocher et je comprends que le plafond s'est écroulé, obstruant le passage. De l'eau coule entre les fissures. Le sol est devenu un borbier dans lequel mes bottes s'enfoncent. Je déplace les rochers à l'aide du pic. Peu après, un trou horizontal se trouve dégagé. Je calcule que je peux m'y glisser. Les gémissements sont nets à présent : le mineur coincé se trouve certainement à peu de mètres de distance. J'introduis le manche du pic entre de solides rochers et j'y attache un bout de la corde, passant l'autre extrémité autour de ma taille. J'ajuste le tout avec une boucle métallique.

Je m'introduis dans le trou avec difficulté avançant ensuite en m'appuyant sur les coudes. Je descends une pente prononcée. Je vois à la lumière du casque, que le conduit se rétrécit davantage jusqu'à empêcher pratiquement mon passage. La chaleur est suffocante, la respiration difficile. Depuis mes pieds glisse une boue épaisse. Lentement elle recouvre mes jambes et, glissant, vient se coller jusque sous ma poitrine. Je comprends que le tunnel ne va pas tarder à se remplir de boue et à m'ensevelir.

J'exerce une pression vers le haut, mais mon dos cogne contre le rocher. J'essaie de reculer. Ce n'est déjà plus possible. J'entends la voix plaintive tout près de moi. Alors je crie et le sol cède en entraînant dans sa chute.

Une forte secousse au niveau de l'abdomen et de la taille coïncide avec l'arrêt subit de ma chute. Je me retrouve suspendu à la corde comme un absurde pendule de glaise. Ma course s'est arrêtée très près d'un sol recouvert d'un tapis. Je vois maintenant un endroit très éclairé. Dans la pièce élégante j'aperçois une grande bibliothèque. Mais l'urgence de la situation me pousse à essayer de me dégager. Avec (la main gauche, j'ajuste la corde tendue et avec l'autre main je libère l'anneau qui la serre à ma taille. Ensuite, je tombe doucement sur le sol.

-«Quelles manières mon ami, quelles manières !» dit une voix aigüe Je me retourne et je trouve un petit homme mesurant une soixantaine de centimètres. Mises à part ses oreilles, légèrement pointues, il semble être très proportionné. Il est vêtu de couleurs gaies mais avec un évident style de mineur.

Je me sens mi- ridicule, mi- désolé, lorsqu'il m'offre un cocktail. Quoi qu'il en soit, je me sens réconforté lorsque je le bois, sans sourciller.

Le, petit homme joint ses mains et les porte à sa bouche. Ensuite, il émet le gémissement que je reconnais si bien. A ce moment-là, je sens monter en moi une très grande indignation. Je lui demande ce que signifie cette plaisanterie et il me répond que grâce à elle ma digestion, à l'avenir, devra s'améliorer. Il poursuit en disant que la corde qui a comprimé mon abdomen dans la chute a fait un très bon travail, de même que le parcours sur les coudes dans le tunnel étroit. Pour finir ses étranges commentaires, il me demande si la phrase : -«vous vous trouvez dans les entrailles de la terre» a une quelconque signification pour moi.

Je réponds que c'est là une manière imagée de dire les choses. Mais il répond que, dans ce cas précis, il s'agit d'une grande vérité. Il ajoute alors : vous êtes dans vos propres entrailles. Quand quelque chose va mal dans les viscères, les gens pensent des choses erronées. Les mauvaises pensées causent également du tort aux viscères, donc à partir de maintenant vous veillerez sur ce point. Si vous ne le faites pas, je me mettrai à marcher et, alors, vous sentirez de forts chatouillements et toutes sortes de malaises internes... J'ai quelques collègues qui s'occupent d'autres parties, telles que les poumons, le cœur, etc. »

Ceci dit, le petit homme commence à marcher sur les murs et le plafond tandis que je ressens des tensions dans la zone abdominale, au foie, et dans les reins. (\*)

Ensuite, il m'envoie un jet d'eau avec un tuyau d'or, m'ôtant soigneusement la boue. A l'instant même je me retrouve sec. Je m'étends sur un large divan et je commence à me détendre. Le petit homme me passe de façon rythmée un petit balai sur l'abdomen et la taille et, ce faisant, il me procure une profonde détente. Je comprends que lorsque les malaises de mon estomac, de mon foie et de mes reins s'allègent, mes idées et mes sentiments changent. (\*)

Je perçois une vibration et constate que je suis en train de m'élever. Je suis sur le monte-charge qui remonte vers la surface. A mesure que je monte, je vois l'orifice de la surface qui s'agrandit progressivement et j'éprouve en même temps une sensation de détente toujours plus agréable. (\*)

### **Echange sur l'expérience**

Les participants discutent de leurs expériences.

### **Recommandation**

Considérer si la scène du passage du petit balai a été correctement représentée. En cas de résistances, répéter jusqu'à ce qu'elles soient vaincues.

Vérifier si dans la vie quotidienne certains points du corps affectés par des tensions ou des irritations internes, ont modifié leur état, comme conséquence de l'expérience.