

## LE TRINEAU

### Eclaircissement sur l'expérience à réaliser

Les problèmes dans les déplacements (dont traite la présente expérience) sont généralement reliés à des difficultés de conduite concernant la connexion de l'individu avec son milieu. Beaucoup de personnes, convaincues de leurs empêchements corporels tels que faiblesse, manque de souplesse, manque de grâce, lenteur, etc. reproduisent au cours de cette pratique les mêmes failles.

D'autres personnes qui manifestent des comportements excessivement impétueux, développent généralement dans cette expérience des images incontrôlées, se montrant très impatientes lorsqu'elles essaient d'imprimer à leurs images la vitesse correcte que l'instructeur suggère.

### Expérience guidée

Je me trouve sur une grande esplanade recouverte de neige. Autour de moi, un grand nombre de personnes pratiquent des sports d'hiver. Malgré le splendide soleil, je me rends compte qu'il fait froid à la buée qui sort de ma bouche. Cependant mes habits de montagne sont excellents et je sens seulement, parfois, des rafales gelées qui me frappent le visage ... mais cela m'est très agréable.

Plusieurs amis s'approchent en tirant un traîneau. Ils m'invitent immédiatement à monter et à le conduire. Ils m'expliquent, qu'il est si bien conçu qu'il est impossible d'en perdre le contrôle. Je m'y installe donc et j'ajuste les courroies et les garnitures de fer. J'abaisse mes lunettes et je mets en marche une turbine qui siffle comme un petit jet. J'appuie doucement sur l'accélérateur avec le pied droit et le traîneau commence à bouger. Je lève le pied droit et appuie avec le gauche. L'appareil s'arrête, docile. Ensuite je tourne le volant à droite et à gauche sans aucun effort. Alors deux ou trois amis partent devant moi glissant sur leurs skis. - «Allons-y» crient-ils. Et ils s'élancent depuis l'esplanade en zigzaguant dans la descente, sur la magnifique pente montagneuse.

J'appuie sur l'accélérateur et je commence à me déplacer en parfaite douceur. A présent j'entame la descente derrière les skieurs. Je vois le beau paysage recouvert de neige et de conifères. Plus bas, quelques maisons de bois, et là-bas, au loin, une vallée lumineuse et fertile.

J'accélère sans crainte et je dépasse un skieur, puis un autre et finalement le troisième. Mes amis me saluent bruyamment. Je me dirige vers les pins qui apparaissent sur mon trajet et je les évite avec des mouvements impeccables. Je m'apprête alors à donner plus de vitesse à la machine. Je pousse à fond l'accélérateur et je sens la terrible puissance du moteur. Je vois passer les pins à mes côtés comme des ombres imprécises, tandis que la neige reste derrière, flottant en une très fine nuée blanche. Le vent gelé m'ôtire la peau du virage et je dois faire un effort pour maintenir les lèvres serrées. Je vois un refuge en bois qui s'agrandit à toute vitesse et, flanqués à ses côtés, deux tremplins de neige pour pratiquer le grand saut à ski. Je n'hésite pas. Je vise celui de droite. Je suis dessus en un instant et, à ce moment-là, je coupe le contact du moteur afin d'éviter un éventuel incendie au cours de la chute. J'ai été catapulté vers le haut en un vol fantastique. Je n'entends que le mugissement du vent, tandis que je commence à tomber de plusieurs centaines de mètres. Je m'approche de la neige. Mon angle de chute coïncide parfaitement avec l'inclinaison de la pente et je me pose ainsi délicatement sur ce plan. J'allume le moteur et je continue à accélérer, alors que je m'approche de la vallée.

J'ai commencé à freiner peu à peu. Je lève mes lunettes et je me dirige lentement vers un complexe hôtelier d'où partent de nombreux funiculaires qui emmènent des sportifs vers les montagnes. J'arrive finalement sur un terrain plat. Devant et à gauche, j'observe la bouche noire d'un tunnel semblable à ceux des trains. Je me dirige lentement vers lui en passant par-dessus des flaques de neige fondue. En arrivant à l'ouverture je constate qu'il n'y a ni rails ni empreintes de voitures, toutefois, je pense que de grands camions pourraient circuler par là. Peut-être s'agit-il du dépôt des chasse-neige. Quoi qu'il en soit, j'entre. Il est faiblement illuminé. J'allume le phare avant et son puissant faisceau me permet de voir un chemin droit sur plusieurs centaines de mètres. J'accélère. Le son du jet résonne et les échos se mélangent. Je commence une course rapide. Je vois que devant moi le tunnel fait un virage et, au lieu de freiner, j'accélère, de sorte qu'en parvenant au virage je glisse sur la paroi sans inconvénient. A présent, le chemin descend et, plus loin, il s'incurve vers le haut en décrivant une spirale, tel un serpent ou un ressort fantastique. J'accélère, je descends, j'entreprends la montée et je comprends qu'à cet instant je suis sur le plafond pour descendre à nouveau et revenir à une ligne droite. Je freine doucement et m'apprête à entamer une descente semblable à celle d'une montagne russe. La pente est très prononcée. Je m'engage dans la descente tout en freinant. La pente s'adoucit mais je vois que je me déplace sur un pont étroit au-dessus du vide. Des deux côtés l'obscurité est profonde. Je freine encore davantage et prends la ligne droite horizontale du pont qui fait exactement la largeur du traîneau. Mais je me sens en sécurité. Le matériel est solide. En regardant aussi loin que le permet la lumière du phare, je vois mon chemin apparaître comme un fil tendu, séparé de tout plafond, de tout sol, de toute paroi, par des distances abyssales. (\*)

J'arrête le véhicule. Intéressé par l'effet de la situation, je commence à imaginer divers dangers, mais sans trouble : le pont qui se casse et moi tombant dans le vide ; ensuite, une énorme araignée qui descend sur un gros fil de soie ... et s'approche de moi comme si j'étais une petite mouche ; enfin, j'imagine un éboulement colossal et de longues tentacules qui montent des obscures profondeurs. (\*)

Bien que le décor soit propice, je constate que j'ai suffisamment de force intérieure pour vaincre les craintes. Je tente donc une fois de plus d'imaginer quelque chose de dangereux ou d'abominable et je me laisse aller à ces pensées. (\*)

J'ai surmonté le mauvais moment et me sens réconforté par l'épreuve que je me suis imposé, j'allume donc à nouveau le moteur et j'accélère. Je passe le pont et j'arrive de nouveau à un tunnel semblable à celui du début. A grande vitesse je m'engage dans une très longue montée. Je pense que je suis en train d'arriver au niveau de la sortie.

En effet, je vois devant moi la lumière du jour augmenter de diamètre. Maintenant, en ligne droite, je sors vite sur le terrain dégagé du complexe

Je vais très lentement en évitant les gens, jusqu'à parvenir à l'autre bout du terrain. J'abaisse mes lunettes et je commence à accélérer pour arriver avec une vitesse suffisante à la pente montagneuse qui aboutit sur l'esplanade initiale. J'accélère, j'accélère, j'accélère

Je monte le plan incline à la même incroyable vitesse à laquelle je l'ai descendu. Je vois devant moi s'approcher le refuge en bois et les deux tremplins de ses côtés, mais maintenant c'est une paroi droite et verticale qui m'en sépare. Je tourne à droite et continue l'ascension en évitant la difficulté jusqu'à ce que je passe sur un côté, à la hauteur des rampes de saut.

Les pins passent à mon côté comme des ombres imprécises, tandis que la neige reste derrière, flottant en une très fine nuée blanche

Devant moi, je vois mes trois amis debout qui me saluent avec leurs bâtons de skis levés. Je tourne en cercle autour d'eux, les couvrant de neige, et je continue l'ascension.

Je suis arrivé sur l'esplanade. Je fais un tour de reconnaissance en diminuant la vitesse, jusqu'à ce que je m'arrête. Je coupe le contact. Je lève mes lunettes. Je défais les ferrures des courroies, et je sors du traîneau. J'étire les jambes et ensuite tout le corps qui est à peine engourdi. A mes pieds et le long de la magnifique pente montagneuse, je vois les conifères. Plus bas les maisons de bois et la vallée fertile. Je parviens à distinguer sous l'aspect d'un point irrégulier, le complexe hôtelier. Je sens l'air très pur et l'effet du soleil de montagne hâlant la peau de mon visage ; j'ai la forte sensation être parvenu à un contrôle plus grand sur moi-même. (\*)

### **Echange sur l'expérience**

Les participants discutent de leurs expériences.

### **Recommandation**

Observer, dans le comportement quotidien, les problèmes de déplacement enregistrés dans l'expérience. Vérifier si ceux-ci se modifient lorsque les résistances sont vaincues par répétition de l'expérience.