

EXERCICE DE TRANSFORMISMES ET D'EXPANSIONS

Eclaircissement sur l'expérience à réaliser

Les difficultés dans les transformismes reflètent habituellement les problèmes que l'on a avec soi-même, avec sa propre image et aussi les problèmes dont souffre l'image que l'on a de soi lorsqu'elle est confrontée à d'autres personnes.

Cette pratique inclut quelques opérations d'expansions et de contractions qui servent au déblocage et à la mobilité de l'image de chacun. Cet exercice tend à améliorer les relations du participant avec les personnes avec lesquelles il est en rapport, lui procurant un plus grand contrôle de l'image de lui-même. De cette façon on peut travailler les blocages ou les immobilités de sa propre image qui s'expriment fréquemment en tant que timidité, excès de susceptibilité, dérobage, fuite devant une situation, etc...

Expérience guidée

Je me trouve dans un camp de nudistes. Moi aussi je suis nu. Je me sens observé soigneusement par des personnes d'âge et de sexe différents.

Quelqu'un me dit que les gens m'étudient parce qu'ils ont remarqué que j'ai des problèmes. Il me recommande de couvrir mon corps. Alors je me mets un chapeau et des chaussures. Immédiatement, les nudistes se désintéressent de moi.

Je finis de m'habiller et je sors du camp ... Je dois me rendre rapidement à une fête. J'entre dans une maison et, dans l'antichambre, un monsieur très élégant me dit que pour entrer au salon, je dois m'habiller comme il convient puisqu'il s'agit d'une fête costumée. Il fait un geste vers le côté et je vois un vestiaire rempli de vêtements et de masques insolites. Je me mets à choisir minutieusement.

Devant un ensemble de miroirs qui forment un angle entre eux, j'essaie des déguisements et des masques. Je peux me voir sous différents angles.

J'essaie le modèle et le masque qui me vont moins bien. (*)

Maintenant j'ai trouvé le meilleur ensemble et le meilleur masque. Je m'observe sous différents angles. Le moindre détail imparfait est immédiatement modifié jusqu'à ce que tout s'ajuste merveilleusement bien. (*)

J'entre, rayonnant, dans le grand salon où se déroule la fête. Il y a beaucoup de gens, tous déguisés.

Un silence se fait et tout le monde applaudit la perfection du modèle que je porte. Ils me font monter sur une estrade et me demandent de danser et de chanter. Je le fais. (*)

Maintenant le public me demande d'enlever le masque et de répéter l'opération. Au moment où je m'apprête à le faire, je remarque que je suis vêtu de cet ensemble déplaisant que j'avais essayé en premier lieu. Pour comble de malheur je n'ai pas de masque. Je me sens ridicule et monstrueux. Malgré cela, je chante et je danse devant le public en dépit des moqueries et des sifflements de réprobation. (*)

Un imprudent saute sur l'estrade et me pousse en m'insultant. Alors je commence à me changer en animal devant l'autre déconcerté.

Je continue à changer mais en conservant toujours mon propre visage : d'abord je suis un chien, puis un oiseau et enfin un grand crapaud. (*)

Une tour de jeu d'échecs s'approche de moi et me dit : -«Vous devriez avoir honte de faire peur aux enfants de cette façon !» Alors je reviens à mon état normal vêtu de mes habits de tous les jours.

Je rapetisse lentement. J'ai déjà la taille d'un petit enfant. Je descends de l'estrade et je vois les gens déguisés, immenses, qui me contemplent d'en haut. Je continue à rapetisser. (*)

Une femme crie de manière hystérique et dit que je suis un insecte. Elle s'apprête à m'écraser avec le pied mais je me réduis de façon microscopique. (*)

Je reviens rapidement à ma taille d'enfant. Puis je reprends mon aspect normal. Ensuite, je continue à grandir devant l'assistance qui court dans toutes les directions. Ma tête touche le plafond. Je les observe d'en haut. (*)

Je reconnais la femme qui voulait m'écraser. Je la prends entre mes mains et je la place sur l'estrade.

Je reviens à ma taille normale. Je m'apprête à quitter la fête. En arrivant dans l'antichambre, je vois un miroir qui déforme complètement mon apparence.

Je prends la glace et je la frotte en la modelant jusqu'à ce qu'elle renvoie la belle image que j'ai toujours voulu avoir. (*)

Je salue l'homme élégant de l'entrée et je sors tranquillement de la maison.

Echange sur l'expérience

Les participants discutent de leurs expériences.

Recommandation

Considérer les résistances des différentes scènes, en les mettant en relation avec des problèmes vécus dans la vie quotidienne. Vérifier si les résistances vaincues entraînent un progrès corrélatif dans les attitudes habituelles. Répéter l'expérience en mettant l'accent sur les plus importantes résistances qui n'ont pas été vaincues.