

LA VEXATION ET LE GUIDE INTERIEUR

Eclaircissement sur l'expérience à réaliser

Dans cette seconde brève expérience, on prétend donner au participant un contrôle intérieur face à une personne qui, dans la vie quotidienne, parvient à lui créer un dérèglement affectif.

Expérience guidée

Je suis sorti de chez moi et je me trouve face à cette personne qui me perturbe émotionnellement. Je la salue pour continuer mon chemin mais je m'aperçois que, s'approchant, elle me prend le bras et m'invite à entrer dans un bar qui se trouve précisément là. Nous entrons.

Nous sommes assis. Sans motif apparent, elle commence à critiquer durement des affaires très privées me concernant. (*)

A un moment donné, elle devient agressive et, parlant d'une voix forte, me désigne une fois, puis une deuxième fois. Je vois tout près d'autres connaissances qui observent attentivement et qui écoutent les paroles offensantes. (*)

J'essaie, de me lever pour sortir mais elle me retient par l'épaule, tout en faisant des insinuations désagréables. Elle/m'insulte franchement et menace de causer ma perte tout en se moquant grossièrement. Je comprends que je peux procéder de différentes façons, mais je sais que, quelque mesure que je prenne l'agresseur s'en servira pour me nuire. (*)

Les choses se prolongent de manière si indigne que je me prépare à réagir sans mesurer les conséquences. A ce moment-là, je me souviens de mon guide et je dis mentalement : -«Oh guide, donne-moi du contrôle !» A ce moment j'entends une voix intérieure qui me dit : -«demande-lui conseil !» Alors j'explique à mon interlocuteur que je ne sais comment agir, que je le prie de me conseiller. Touché par ma demande, l'individu se gonfle solennellement et commence à pontifier au sujet de mes obligations. La conversation se poursuit. Peu après, il se met à parler de ses problèmes personnels. Entre temps, il se fait servir plusieurs verres d'alcool. Moi, en silence, j'écoute son récit pathétique ; les autres personnes autour font de même(*)

Je le salue affectueusement et je me lève. Lui, complètement ivre, se jette sur les autres personnes connues en les agressant mais il tombe pitoyablement sur la table.

Je sors dans la rue et remplis mes poumons d'air pur.

Echange sur l'expérience

Les participants discutent de leurs expériences.

Recommandation

Si les résistances ont été surmontées, vérifier si dans la vie quotidienne, les problèmes affectifs que la personne de l'expérience me créait ont disparu ou diminué considérablement.