

Témoignage sur le stage de Juillet, dit « niveau 2 » :

Mon Saint Eble 2012

Claudine Martinez

L'anté-début

Tout d'abord, j'avais mis une croix depuis plusieurs mois sur ce stage. Les festivités organisées par les "Folies", association de mon village à Saussines, dans lesquelles Dédé et moi sommes très investis, le rendaient impossible. Les dates se superposaient au début et à la fin de ce stage, sans compter le voyage de 4h environ.

Depuis cette décision difficile pour moi, je découvre plus tard qu'il m'e faut aussi, pour des raisons familiales, renoncer au séminaire de recherche d'été, fin août. L'intervalle juin-novembre est beaucoup trop long. D'où ma motivation pour ré examiner une présence possible à St Eble en juillet. Quand l'impossible est devenu possible ! Il y a de la magie dans le Grex !

Je me mets à écrire peu après mon retour de ce stage pour, en fait garder une mémoire, même peu approfondie de certains moments de ce stage. Je ne me pose pas de questions de construction du texte, de lisibilité. J'écris pour moi et me propose de jouer avec ce qui va me venir, d'écrire avec légèreté, sans me préoccuper de la "complétude", du degré de finesse. Moments de vécus tout à fait nouveaux, questionnant, parfois même déroutant... Flash, fugace¹², morceaux de puzzle. Je ne sais trop encore ce qui va me venir ?

J'ai vécu des essais insoupçonnés, insoupçonnables.... avec de très belles rencontres dans les entretiens ou exercices. Incroyable comme le Grex se renouvelle ! Encore plus incroyables, les compétences des jeunes recrues. Nos essais dans des St Eble déjà anciens, me paraissent très laborieux par rapport à ce que les jeunes formés savent faire, apparemment sans effort aujourd'hui!... Une très belle dynamique à 30 personnes.

- « Je suis moi ! » ; « je suis moi ! », « je suis moa ! » etc... : un des exercices surprises, prétexte pour attraper des fugaces. Comment est-ce que je le dis ? Que se passe-t-il pour moi, quand je dis cela ? Puisque nous étions invités à jouer (grande nouveauté de ce stage !), j'ai eu envie de faire cet exercice en marchant dans le jardin accompagnée de mon B. Je marchais, c'est vrai, mais quand j'étais trop absorbée, je m'arrêtais, me figeais. Cela a produit pour moi quelque chose de très beau et donc une invitation à le ressaisir plus tard. Un bel apport au niveau des co-identités. Merci à mon B du moment !

¹² Le terme de « fugace » ou « pensées secondaires » désignent les pensées de commentaires qui filent de façon rapide et le plus souvent non vues, sous la direction de conscience principale. Le but est d'apprendre à les expliciter ou les faire expliciter.

- « Quelque chose en projet ? Quoi donc ? Tu l'as ? Oui ! Et bien dis : « je le fais ! ». Voilà ! Répète le plusieurs fois. Comment le dis-tu ? Qu'est-ce qui se passe en toi, ou qu'y a-t-il en toi... juste au moment où tu le dis ? Répète le ... Et alors ?... »

Et là... surprise ! Je perçois quelque chose en moi, à peine perceptible au début. Je ne l'aurais pas entrevu dans une situation habituelle. Je découvre petit à petit que ce quelque chose se positionne entre un premier écrit déjà existant et la réalisation de ce projet dans le futur. Le travail déjà fait, me plombe, me tire en arrière. Je ne sais pas comment je vais pouvoir poursuivre ! J'ai pris des engagements et alors en imagination, je vois le projet réalisé devant moi (parce qu'il se fera) à une certaine distance. Il est léger, aérien. Mon B m'aide alors à aller attraper un petit quelque chose, qui se manifeste de façon informelle dans mon corps. Il devient une sorte de paquet, de magma, au niveau du plexus et mon B m'aide à le laisser se dilater. C'est un espace gris, où il n'y a rien. Mais rien de rien. Un trou, un intervalle entre le passé (ce qui est déjà fait) et le futur. Pas de piste. C'est le vide entre ce qui est déjà fait et ce qui va se faire. Et tout d'un coup je m'exclame et le trou se remplit : « je vais jouer ! » Je vais lâcher ce « déjà là » qui me plombe et je vais jouer, légère, joyeuse, sans me prendre au sérieux ! Je ne sais pas comment je vais jouer mais l'idée me suffit, me remplit. « Ca va se faire ! » comme ils disent chez nous. Extraordinaire ! En fait, je me rends compte que je viens de vivre un transfert. Le jeu de la situation vécue (l'exercice avec mon B en déambulant dans le jardin) a jailli dans la situation évoquée, imaginée mais réelle. Je verrai si ce sera aussi facile que cela quand je vais me mettre à ce projet ! Je n'ai aucune idée sur le comment je vais jouer, mais je suis confiante et tranquille avec ça.

Les deux exercices cités ci-dessus, au-delà de leur but premier et donc du contenu personnel visé se pratiquent normalement dans un autre cadre, celui du développement personnel. Ici dans ce stage d'explicitation, ils visaient à mettre en place une meilleure conscience des pensées secondaires. Elles sont à la limite de ma conscience, mais elles ont un effet sur moi. Qu'est-ce qui s'y joue là pour moi, à ce moment là quand je dis « je suis moi » ou « je le fais » ? Quel type d'attention ai-je eu pour saisir ce qui s'est passé pour moi quand j'ai prononcé par exemple « je le fais ? Me voilà redevenue sérieuse ! Mais c'est ainsi que ce stage s'est déroulé (du moins dans ma perception).

- « Je te propose, si tu le souhaites, de mettre en place « un autre toi-même », un « autre lieu de conscience » qui pourra décrire tout ce qui se passe... dans ton V2, là où tu es bloquée... » Et puis : « tu prends le temps de sentir où cet autre toi-même va se positionner ?... » etc... »

Qu'est-ce que ce discours ? N'est-ce pas plus simple de faire comme d'habitude : « Je te propose, si tu veux bien, de laisser venir un moment etc... ». Enfin, mettre tout simplement et directement son A en évocation quoa !

Et bien voilà justement une nouvelle recherche dans laquelle Pierre nous a proposé de nous embarquer ! Non seulement, il propose aux stagiaires de faire l'expérience de dissociés mais en plus avec des formulations jamais entendues dans le Grex jusque-là !

- La mise en route du matin. Vous savez, Pierre propose toujours, quand tout le monde est installé en grand rond dans la Bergerie, un moment d'auto-évocation sur un sujet donné, en général sur quelque chose de la veille.

Je n'ai participé qu'à trois débuts de journée, vue mon arrivée et mon départ. Pierre nous a proposé des formules différentes afin d'en explorer les effets. Pierre récidivera certainement fin août ?

« ...Un moment de la journée d'hier... »

« ... Que vous vous **souhaitiez** de déplacer **votre lieu de conscience** à un moment de la journée d'hier... »

« ... Je vous propose de **déplacer votre attention** sur la journée d'hier... »

Voilà déjà trois formulations différentes qui ont produit des effets totalement différents. Peut-être que d'autres témoignages viendront ?

Je vais commencer par ce qui s'est passé pour moi avec la troisième formulation (déplacez votre attention), parce que j'ai peu de choses à dire et ce fut très simple.

Ce fut un grand blanc alors j'ai commencé par renommer (retrouver dans ma tête) la journée de la veille, mercredi. J'ai alors réalisé que nous étions jeudi, ce qui m'a fait drôle (déjà! C'était ma dernière ½ journée. J'avais déjà oublié que de bonne heure ce matin, après mon petit déjeuner, je pliais ma tente au camping et remballais tout !).

Ensuite, j'ai pris le fil chronologique à partir du début de la matinée et j'ai évoqué très rapidement : mon départ du camping, la récupération de mon glaçon à l'accueil, le co-voiturage avec Maryse. Comme si j'avais besoin de retrouver ce démarrage de journée pour accéder à son contenu dans le stage ! Puis j'ai cherché les trios avec lesquels j'avais travaillé. J'ai donc cherché en structure avant que du contenu ne se donne à moi. Puis m'est venu le démarrage de la journée avec le premier exercice avec la formulation « lieu de conscience ». Je revisite avec une dominante visuelle les deux séquences avec le premier trio puis celui de l'après-midi. L'ensemble a été une sorte de survol qui me permettait après de m'arrêter plus ou de revenir sur un moment ou un autre.

- Par contre avec la deuxième formulation de Pierre, c'est une toute autre histoire ! Mon attention n'a rien fait du début de la phrase, l'ai-je vraiment entendue ? (...que vous vous souhaitiez...). « Bon !... pourquoi pas ! Mais l'énoncé « *votre lieu de conscience* » m'a de suite accroché, puis emmenée en évocation d'une toute autre façon que l'énoncé habituel du type : « je vous propose si vous voulez bien, de laisser revenir un moment de la journée d'hier ».

J'ai obtenu des informations sur les effets produits par cet énoncé à la fois dans plusieurs séquences. D'abord avec le moment de mise en auto-évocation qui a suivi, puis dans le feed-back collectif qui a suivi, quand j'écoutais les retours des autres stagiaires. Certains propos réveillaient des choses restées cachées en moi. Mais l'essentiel a émergé dans l'entretien du lendemain, conduit par Dynèle, en bas dans le garage.

Voici un condensé de ces différentes informations :

"... Quand j'entends la formulation de Pierre, là assise dans le grand groupe, mon attention s'attache à « un autre lieu de conscience sur un moment d'hier », mais surtout à l'expression « un autre lieu de conscience ».

Et là, dans ma tête, il se passait des choses, enfin des choses qui voulaient venir pour dire : c'est bizarre ce mot, ça ne m'est pas familier... et puis il y a eu comme « stop, stop, pas de questions, ni de réflexions pour agir dessus, tu te le dis et tu fais l'expérience de ce qui peut venir, c'est tout ! ». Et cet autre lieu de conscience était déjà là. Je l'ai perçu comme quelque chose qui filait sur mon côté gauche vers l'arrière (hier). J'étais déjà (comme) en évocation. C'était matérialisé, une sorte de courant d'air, comme une nébuleuse, mais sans lumière. En gros pour la décrire, elle est longue de 60cm sur 15/cm hauteur environ et elle file très vite. Moi, je restais à ma place, mon corps se dilatait de l'intérieur, un grand espace intérieur, laissant la place à mon moi profond : « prends le temps, ne te précipite pas... ».

Et c'était très tranquille, très calme. Il n'y avait aucune crispation, aucune inquiétude du type « je ne vais pas y arriver... » comme j'ai tendance à le vivre avec l'évocation classique. ...Et en même temps, me dire « y a rien mais ne te précipite pas ! ». D'habitude ça m'inquiète, mais « reste tranquille et prends le temps de laisser venir ». Y avait une grande tranquillité et confiance. Et donc « O.K. y a rien ! »

Là, ça s'est ouvert grand et l'autre là, il fuyait vers hier. C'est comme si, moi je restais là, sur ma chaise, intègre. C'est drôle ce mot !... ça m'a fait bizarre, mais je crois qu'il

est important. Je restais intègre et c'est un autre qui partait là-bas, cet autre lieu de conscience ! Et ça me fait du bien que cet autre lieu de conscience me laisse moi, ici sur ma chaise. Ça me fait du bien que les deux soient séparés. Je crois que cela a une grande importance, mais ne peut en dire plus pour l'instant.

Cela a donc provoqué un tout autre geste intérieur que celui de la mise en évocation comme nous avons l'habitude de le faire. Dans le cas habituel, j'ai un geste intérieur, où c'est moi qui me tourne vers mon intérieur et me tourne vers le moment. Une sorte de plongée intérieure qui descend dans ma poitrine, à l'arrière de mon sternum.

Le lieu de conscience qui part, a la mission de retrouver hier. Non, ce n'est pas « retrouver » ni « laisser revenir », c'est lui qui va donner les choses et dans un premier temps, c'est le rien.

Dans la consigne de Pierre, il a dit « un moment d'hier » et moi, j'ai tout de suite senti que ça ne pourrait pas faire, mais ça ne me dérangeait pas. Je me suis dit « je laisse faire », mais comme il n'y avait rien, il y a eu comme une nécessité d'essayer de visiter en déroulant le fil chronologique. Donc tant pis pour "le moment", je fais comme ça vient et comme je sens que j'ai besoin que cela se passe. Donc j'ai laissé faire ce qui était en train de se faire. « Comme je sens que j'ai besoin que cela se passe » : cela renvoie à un mouvement intérieur. J'avais décidé de prendre le temps, de lâcher prise. C'est un grand lâcher prise, une grande ouverture qui m'ont envahie et ça aussi c'est différent.

Et je me retrouvais complètement, moi en attente, en attention flottante, en visée à vide.... Voilà, c'est ça : la visée à vide ! C'est le mot ! C'est cette visée à vide qui voit tout ce gris, qu'il n'y a rien, et la petite voix qui dit : » et ben voilà, laisse faire, prends le temps, ne fais rien, laisse venir.

Quand je fais rien¹³, que je laisse venir, c'est très ouvert, c'est très grand... il y a tout le poids du corps qui appuie mais ce n'est pas lourd. C'est un rien qui remplit... qui remplit, qui est plein,

mais y a rien d'accessible et je ne sais pas encore que c'est plein, qu'il n'y a rien d'accessible. Ce que je sais, c'est que je suis bien et je laisse faire.

... Il y a un ressenti qui fait que tout le corps... c'est comme si, il était autour de quelque chose... avec une tension, mais pas une tension négative, une tension... une tenue... mais c'est cette énergie qui tient tout et c'est une seule et même énergie qui est là, qui maintient... qui maintient comme quelque chose d'enveloppant, voilà ! Comme si mon corps était enveloppant avec une grosse bulle au milieu, pas vraiment la forme d'une bulle ! Moi, je suis au milieu avec ce gris. Et ce truc intérieur est très adhérent à ce qui est enveloppant...".

- Autre information liée à la mise en place d'une dissociée :

"... Je suis dans la Claudine qui est installée avec les choses qui lui viennent. Quand je suis dans cette Claudine avec les choses qui lui viennent, c'est comme si l'autre¹⁴ était évanescence, je ne sais pas où elle est partie. Elle est active mais plus perceptible. Les choses viennent dans Claudine et ce sont les choses de son évocation, ce gris, ce témoin qui questionne, les choses qui sortent du gris dans le désordre et je ne sais pas quand ils sont... le témoin¹⁵, lui continue son activité...

¹³ C'est volontaire que je ne mets pas la négation "je ne fais rien". C'est ainsi que les gens parlent dans le sud, mais je trouve que cela convient très bien dans le cas présent.

¹⁴ La dissociée

¹⁵ Claudine avait presque tout le temps un témoin : il lui est intérieur, quelque part dans sa tête et pose des questions. Cf. le texte complet en annexe 1. Il existe en plus des dissociées.

Deux mots sur ce qui s'est passé quand Dynèle m'a proposée à la fin de l'entretien de me rassembler. J'ai vécu quelque chose que je connaissais déjà mais sans l'identifier de suite. C'est un vécu qui se situe à la fin des séquences de relaxation/méditation au Yoga ou à la fin des séances de Feldenkrais. Difficile de mettre des mots sur ce ressenti. C'est tout dans le corps, comme si je le réinvestissais. Je suis toute dans mon corps en terme de sensations internes, kinesthésiques. Ça circule de haut en bas et de bas en haut, de partout. Je ne suis que dedans, coupée de l'extérieur, puis mon attention peut à nouveau aller vers l'extérieur, la pièce où je suis et mes partenaires et je peux reprendre la vie de relation.

J'ai une question qui m'est venue avec les expériences menées pour attraper, saisir des "fugaces", des pensées secondaires. Je crois qu'il s'agit de prise de conscience particulières et différentes de ce que nous avons jusque là décrit comme "pré-réfléchi venant à la conscience réfléchie". Quand nous accédons à du pré-réfléchi, nous reconnaissons que cela a existé, et que cela s'est bien passé, tel que cela nous apparaît à la prise de conscience. Cela me semble aussi différent du "champ de pré donation" que Pierre a illustré avec l'exemple du son de la motocyclette. Or là, quelque chose pré existe sur laquelle nous n'avons quasiment pas d'information, aucune conscience, même en actes. C'est un petit quelque chose dans le corps par exemple ou (?....) et quand nous réussissons à l'attraper, à le déplier, le déployer, c'est une totale et étonnante découverte. Il n'y a pas de reconnaissance, mais un critère interne nous dit que c'est "juste", que ce n'est pas une construction à posteriori! Je n'avais jamais vécu cela auparavant et c'est encore plus époustouflant que les prises de conscience de données pré réfléchies. Maryse nous a donné un exemple avec "son état de B" quand elle est intervenue auprès de Pierre dans le séminaire de décembre dernier (Cf. Expliciter n° 94). Ce fut une réelle découverte.

- Dans la suite du stage, Pierre a proposé l'exercice de l'alignement des Niveaux Logiques (ou échelle) de Robert Dilts¹⁶ afin que chacun clarifie **le sens que la pratique des dissociés a pour lui dans l'explicitation**. Refaire l'Echelle de Dilts m'intéresse toujours puisque le but poursuivi n'est jamais le même. Je fais toujours des découvertes. Il s'agissait de prendre comme situation de départ, un moment où chacun avait guidé un A pour mettre en place un dissocié. Comment se fait l'alignement pour chacun de nous quand nous mettons en œuvre des dissociés ? C'est un exercice où l'on ne s'étale pas, où l'on va à l'essentiel avec peu de mots dès que l'on décolle de la description du vécu (contexte, compétences). "Qu'est-ce que tu crois quand? ... Qu'est-ce qui est important pour toi quand...." Ou "qui es-tu quand ...?"... etc.... Et il faut enchaîner sans traîner pour le B tout en reprenant très fidèlement les mots du A à chaque niveau.

J'ai pu revoir certains points techniques qui ne m'étaient pas évidents comme le sens de la marche à la montée et à la descente. La montée en marche arrière permet au A de ne pas perdre de vue son point de départ, sa situation incarnée. Cela ne m'a pas empêchée au début de ma descente de me mettre face à la mission. Je le sentais ainsi! Puis effectivement, j'ai eu besoin de me retourner au moment des compétences et de la suite pour leur faire face dans le futur à venir, car la descente permet de construire d'ouvrir des perspectives.

J'ai pu constater aussi que l'exploration de ce moment dans ce stage a fait bouger des choses pour moi à l'étage des croyances/valeurs et aussi de l'identité. En soulignant ce spécifique en

¹⁶ Il s'agit d'un exercice de la PNL. Schématiquement, toutes les actions et pensées du sujet s'organisent en 6 niveaux d'expérience ou niveaux logiques différents. Ces derniers vont du plus externe au plus interne et profond pour le sujet : le contexte, les comportements ou actes, les compétences, les croyances et valeurs, l'identité, la mission. Ces niveaux sont organisés au sol selon une échelle. Le B s'aidant des techniques d'explicitation fait explorer à son A une situation vécue à chacun de ces niveaux, dans un premier temps dans le sens de la montée (du plus externe au plus interne) puis arrivé en haut, à la mission, le B fait redescendre A vers le contexte à la lumière de tous les éléments apparus à la montée.

gras, je pense en particulier à la composante de **jeu** que Pierre a mis très souvent en avant. « Jouez... allez-y... ». J'ai retrouvé des effets à ces niveaux de l'échelle de Dilts parce qu'elle rentrait fortement en résonance avec des choses importantes, récentes et nouvelles pour moi. Ce fut donc une prise de conscience.

Autre petit point technique : j'avais un peu oublié la nécessité à la fin, quand mon A a terminé sa descente de l'écartier sur le côté pour lui faire regarder l'aller et retour qu'il vient de faire et lui demander s'il a appris quelque chose ?

- J'ai presque tout le temps oublié que nous étions dans un stage de formation. Certes Pierre était aux aguets, prenait le temps de reformuler certaines données de bases lors des feed-back, mais dans les mises en situation, c'était comme si, je me retrouvais dans notre St Eble de fin août... Le même goût de partir dans des aventures inédites, un peu « folles » sans se censurer, avec la curiosité et l'envie de découvrir de nouvelles façons de procéder et le lâcher prise nécessaire pour les explorer.

J'y ai retrouvé la même façon très cool de l'animateur pour conduire le déroulement de ce stage comme il y a deux ans (Cf. Expliciter n°86, Octobre 2010) mais avec quelque chose de différent, de plus : de la joie, de la gaieté. Non pas que les stages antérieurs étaient tristes, mais cette fois, Pierre était très enjoué et nous sentions bien qu'il jouait et qu'il nous invitait à jouer. Génial !

Une remarque à propos de l'écriture de ce texte.

Je reviens sur le point de départ de cette écriture. Je n'avais aucune intention de publication. Ecrire pour moi-même afin de fixer certains moments intenses de mon vécu. C'était aussi une façon d'en prolonger les effets, de continuer à le goûter. De ce fait, j'étais complètement libre et encore dans une ambiance de jeu, m'autorisant à laisser les choses s'écrire comme elles m'arrivaient, sans chercher à expliquer, sans chercher à construire, si ce n'est un certain fil chronologique. C'était léger, tranquille, agréable et les mots glissaient les uns à la suite des autres dans un flux continu. Je n'ai donc pas cherché à faire un compte-rendu exhaustif de ce stage et je me suis faite plaisir.

Une fois terminé, j'ai eu envie de le partager avec quelques complices du Grex. Vous devinez ce qui s'est passé ensuite! Je l'ai donc repris, relu mais je n'ai changé que très peu de choses. Relire me replongeait dans ces moments, du coup certains points s'affinaient, se complétaient, mais assez peu. Ou bien les mots que je lisais ne me semblaient pas tout à fait adéquats et d'autres émergeaient plus justes, plus pertinents à ce qui voulait se dire. Cette fois, l'écriture était faite pour être lue ce qui m'a demandée d'ajuster un peu pour une meilleure compréhension du lecteur. A votre tour de vous laisser faire par une envie d'écrire, de fixer certaines choses pour le plaisir de les goûter à nouveau.

Annexe 1

Voici le texte intégral des informations fournies par A (Claudine) lors de l'entretien conduit par Dynèle (B) le mercredi matin devant Olivier (C). Claudine évoque le moment de la veille au matin où Pierre avait donné une consigne très particulière pour partir en auto-évocation, sur un moment de la veille : « *autre lieu de conscience* ». Elles sont transcrites dans l'ordre de leur apparition. N'apparaît pas l'accompagnement de Dynèle, son B qui fut extra¹⁷. Durée de l'Ede : 22mn

"Je demande à Dynèle de me donner l'intention éveillante de départ en utilisant la for-

¹⁷ Je n'ai transcrit que ce dont j'avais besoin pour moi, pour faire le point. Je ne suis pas dans un article de recherche. Mais il est évident que les informations sont obtenues grâce à l'accompagnement de mon B et aussi grâce à la mise en place d'une dissociée.

mule « un autre lieu de conscience ». Et après échanges l'accord se fait sur la formulation : « Un autre toi-même ».

"Je te propose de placer un autre toi-même où bon te semble..."

Il se met, avec sa mission, sur la chaise que j'occupais ce matin avec Eric à ma gauche et Vittoria à ma droite et il voit Pierre avec l'angle que j'avais effectivement.

Ce qui me fait du bien c'est que cet autre moi-même s'assied là-haut sur cette chaise et me laisse moi, ici.

Ca me fait du bien que les deux soient séparés. Je crois que cela a une grande importance. Cela m'est déjà venu ce matin quand j'ai laissé revenir ce qui se passait pour moi, quand je me donnais la consigne qu'a donnée Pierre, à savoir « laisser aller un lieu de conscience dans un moment d'hier », il s'est passé des choses.

Intérieurement, il y a comme quelque chose qui fuyait qui filait, qui filait vers hier, oui c'était sur ma gauche, moi qui restais sur ma chaise. J'avais comme un espace intérieur très grand alors que quand je m'envoie en évocation, ce n'est pas du tout ça ! Et c'était très tranquille, très calme. Il n'y avait aucune crispation, aucune inquiétude du type « je ne vais pas y arriver... », juste l'élément qui venait .

(En venant directement là, j'ai laissé de côté les effets de la consigne de Pierre.)

C'est ce qui s'est passé vraiment quand j'ai commencé le travail. Mais en fait, je l'ai découvert qu'après ma prise de parole dans le groupe ce matin, quand Pierre a demandé je ne sais plus à qui, « comment ça se passe dans ton corps » ou quelque chose comme ça. Et là, ah ! J'ai dit voilà ! C'était ça ! C'est-à-dire que là ça s'est ouvert grand et l'autre là, il fuyait vers hier. C'est comme si, moi je restais là, sur ma chaise intègre. C'est drôle ce mot ça m'a fait bizarre, mais je crois que c'est important. Je restais intègre et c'est un autre qui partait là-bas, cet autre lieu de conscience.

C'était hier, et j'étais tranquille de ça !

Et dans un premier temps hier, il n'y avait rien. Il a fallu que je commence par me dire « ah ben oui, c'était mardi ». Il n'y avait toujours rien. Et là, je me suis un peu dirigée quand même, oui, c'est ça ! Et me dire attends comme ça a commencé, parce qu'il n'y avait rien.

Et en même temps, me dire y'a rien mais ne te précipite pas. D'habitude ça m'inquiète, mais reste tranquille et prends le temps de laisser venir. Y avait une grande tranquillité et confiance. Et donc O.K. y a rien !

Alors je me suis posée la question : « est-ce que tu peux voir comment ça a commencé ? »

Et là, commençait à sortir de ce ... comment dire ? Brouillard, gris, masse... c'est léger, c'est tout gris... A commencé à émerger la vision de mon arrivée. Vous étiez tous assis donc on était en retard, oui ! C'était bien hier matin. Me venaient des images en vrac. M'est venue d'abord des images du trio, mais je ne savais pas quand il était, puis du duo et après je me suis questionnée pour faire dérouler, pour voir ce qu'il y avait dans le matin.

Oui, là, il y a un témoin dans la Claudine qui est assise sur la chaise. Un témoin qui questionne.

Une fois que ce témoin questionne. Attends c'est confus.

Le lieu de conscience qui part, a la mission de retrouver hier. Non, c'est pas « retrouver » ni « laisser revenir », c'est lui qui va donner les choses et dans un premier temps, c'est le rien.

Il a fait un mouvement au tout début et après, il est comme fixé. Et donc un peu bloquant là, maintenant.

De le ramener au-dessus de celle qui est assise là-haut¹⁸. (C'est bizarre !).

En quelque sorte, ce qui s'est passé c'est que il y a ce moment qui s'est fait de cet « autre

¹⁸ En fait, nous étions installés pour cet Ede dans le garage, donc un étage au-dessous de la salle.

lieu » qui s'est passé hier, y'a la Claudine qui s'est installée dans la chaise là-haut. La Claudine de l'instant présent (de cet entretien) est là installée dans ce sous sol avec Dynèle. Et je suis dans la Claudine qui est installée là, avec les choses qui lui viennent. Quand je suis dans cette Claudine avec les choses qui lui viennent, c'est comme si l'autre était évanescence, je ne sais pas où elle est partie. Elle est active mais plus perceptible. Les choses viennent dans Claudine et ce sont les choses de son évocation, ce gris, ce témoin qui questionne, les choses qui sortent du gris dans le désordre et je ne sais pas quand ils sont... le témoin qui continue son activité : « mais le matin y'avait quoi ? Non y'a pas eu d'exercice ! Donc s'il n'y a pas eu d'exercices qu'est-ce qu'il y a eu ? »... Les choses se remplissent comme ça...

Alors, j'ai fait dérouler. Faut dire que dans la consigne de Pierre, il a dit « un moment d'hier » et moi, j'ai tout de suite senti que ça ne pourrait pas faire, mais ça ne me dérangeait pas. J'ai dit « je laisse faire, mais comme il n'y avait rien, il y a eu comme une nécessité d'essayer de visiter en déroulant le fil chronologique. Donc tant pis pour le moment, je fais comme ça vient et comme je sens que j'ai besoin que cela se passe. Donc j'ai laissé faire ce qui était en train de se faire.

« Comme je sens que j'ai besoin que cela se passe » : c'est un mouvement de l'intérieur. J'avais décidé de prendre le temps, de lâcher prise. C'est un grand lâcher prise une grande ouverture. Et je sais comment ça marche, ce n'est pas linéaire, ça vient dans le désordre, ça vient dans tous les sens et à un moment donné ça s'ordonne. Je le sais. Là je n'y pense pas, mais comme je le sais cela ne m'inquiète pas.

C'est comme si, cela tournoyait. C'est gris puis petit à petit ça se dessine, c'est comme quand quand... tu es dans le noir tu ne vois rien, puis tes yeux s'habituent un peu, tu commences à voir des formes puis les traits se dessinent puis tu vois les visages, puis tu vois la lumière et puis ça s'éclaire et puis tu vois les personnages. Tu vois la scène qui s'éclaire qui devient nette. C'est un petit peu comme ça que ça sort de ce gris qui est à l'intérieur de moi. C'est intérieur à mon être, comme si je n'avais plus de tête et de corps. Mais il y a une enveloppe... c'est un tout et c'est dedans. Et ça se passe comme ça quand je tourne mon attention vers mon intérieur. Là, ça s'est fait très tranquillement. J'ai l'impression que le lâcher-prise était plus grand que quand je me mets en évocation. Quand les autres ont parlé de liberté dans le grand groupe du matin, ça résonnait bien pour moi. Je crois que le maître mot est le lâcher-prise. Je crois que cela m'a permis d'accueillir sans réaction, cette expression de « lieu de conscience », qui m'a étonnée (je me suis dit oh, ça me faisait un peu barbare, c'était bizarre) mais je me suis interdite d'agir dessus (parce que je me connais !) et de me dire : « tu prononce ces mots et tu laisses faire ». C'est là qu'il y a eu ce mouvement et c'est là que j'ai senti ce calme.

... Juste avant le lâcher prise : ce lieu de conscience, il était déjà extérieur à moi et déjà là, juste avant que le mouvement s'amorce et dans ma tête, il se passait des choses, enfin des choses qui voulaient venir pour dire : c'est bizarre ce mot, ça ne m'est pas familier, et puis il y a eu comme « stop, stop, n'agis pas dessus, tu le dis et tu fais l'expérience ».

... Juste un peu après : ça part vite et moi, je suis là, dans ma chaise là-haut. Et donc, il y a cette chose qui m'apparaît extérieure à moi qui se passe et moi qui reste toute entière complètement là. C'est étrange ! C'était quelque chose qui était bien par rapport à l'évocation ! Et je me retrouvais complètement, moi en attente, en attention flottante, en visée à vide.... Voilà, c'est ça ! La visée à vide ! C'est le mot ! C'est cette visée à vide qui voit tout ce gris, il n'y a rien. Et il y a la petite voix qui dit : » et ben voilà, laisse faire, prends le temps, ne fais rien, laisse venir.

Quand je fais rien, que je laisse venir, c'est très ouvert, c'est très grand.... Il y a tout le poids du corps qui appuie. Ce n'est pas lourd. C'est un rien qui remplit... qui remplit, qui est plein, mais y a rien d'accessible, mais je ne sais pas encore que c'est plein et qu'il n'y a rien d'accessible. Ce que je sais, c'est que je suis bien et je laisse faire.

Il y a une énergie effectivement qui est... comment dire ? ... J'ai pas les mots... je sens quelque chose qui fait que c'est bien que c'est comme ça... qui fait que tout le corps... La posture... Les mots ne me plaisent pas... Il y a un ressenti qui fait que tout le corps, c'est comme si... il était autour de quelque chose... avec une tension, mais pas une tension négative, une tension... une tenue... mais c'est cette énergie qui tient tout et c'est une seule et même énergie qui est là, qui maintient... qui maintient comme quelque chose d'enveloppant, voilà ! Comme si mon corps était enveloppant avec une grosse bulle au milieu, pas vraiment la forme d'une bulle. Moi, je suis au milieu avec ce gris. Et ce truc intérieur est très adhérent à ce qui est enveloppant.

Mon retour fut très bien accompagné par Dynèle et tout en douceur, je sens mon corps revenir à sa forme initiale ".

J'ai effectivement senti mon corps diminuer de volume, reprendre contact avec la chaise etc... Cela s'est fait par une "perception corporelle intérieure".

Merci à Dynèle et Olivier pour leur accompagnement

