

Dialogue des mains

Je vous propose une petite expérience relative à l'accueil d'un état intérieur pénible à vivre.

Si vous êtes droitier, je vous invite à mettre devant vous votre main droite, à y poser votre main gauche et à la serrer avec les doigts de la main droite (échangez les rôles entre main droite - main gauche si vous êtes gaucher).

Je vous propose de loger dans la tension de la main droite une émotion pénible vécue récemment : une colère peut-être ou une peur ou une tristesse... Vous serrez la main d'autant plus que l'émotion est forte.

Votre main droite serre et retient captive votre main gauche avec l'énergie de l'émotion. Et je vous propose de considérer que votre main gauche symbolise votre conscience.

Votre conscience ressent fortement l'émotion qui vous anime. Elle en est captive.

A présent je vous propose de dégager doucement votre main gauche de l'emprise de la main droite. Malgré la pression, la main gauche se retire peu à peu, doucement. Et puis dès qu'elle est complètement dégagée, voici qu'elle passe au-dessous de la main droite et, paume ouverte, elle accueille ce poing serré maintenant sur lui-même, sur le vide...

Votre main droite, poing serré, repose à présent sur votre main gauche, grande ouverte.

Votre main gauche, votre conscience, accueille maintenant votre main droite votre émotion, avec ses mouvements et toutes les cogitations qui vont avec.

En cet instant même, la main droite peut-elle ressentir les points de contact avec la main gauche ? Peut-elle ressentir la chaleur, la douceur qui est là ? Peut-elle consentir à cette présence ? Peut-elle doucement, peu à peu, s'entrouvrir elle aussi, se laisser apprivoiser par la main gauche, par la conscience, et s'y détendre, et s'y laisser reposer ?

En ce moment il y a de la vie en chacune de ces mains : d'un côté une vie qui désire ou redoute et de l'autre la vie qui accueille, soutient, enveloppe, réalise et comprend.

Cet appui offert par la présence consciente, la main gauche est maintenu disponible en chaque instant. Et la main droite peut s'y détendre en confiant là ce qui lui manque.

Nous pouvons rester là quelques instants à respirer et ressentir ce qui se passe entre nos mains, pour donner un point d'ancrage à ce nouvel état

Enfin, vous pouvez retourner doucement la main droite pour qu'elle se retrouve paume contre paume avec la main gauche, et laisser vivre ces retrouvailles...