

MMA et MIA pour composer avec la colère et la haine

D'abord, j'invite le lecteur à lire mon texte, l'Ordre des émotions, pour comprendre comment on arrive à la haine.

Le problème consiste à pouvoir exprimer sa colère sans faire de dégâts et ne pas passer à l'acting out.

Les émotions, telles la colère et la rage, viennent de nos cerveaux archaïques: cerveau limbique, hypothalamus et du système nerveux autonome.

L'émotion est autonome. C'est donc au niveau de l'autonome qu'il faut agir. Les MMA (Merveilleux Mouvements Autonomes) et les MIA (Merveilleuses Imageries Autonomes) sont autonomes. Les MMA sont de l'autonome corporel et les MIA sont de l'autonome psychique.

Exemples d'Imageries (MIA) pour enrayer la rage, la colère et la haine :

Exemple #1 :

Je donnais dix ateliers d'Imagerie à un groupe de réalisateurs. Ces ateliers avaient pour but de stimuler la créativité et de favoriser la synergie. Les étudiants sont arrivés dans la classe et deux participantes se sont mises à s'engueuler, à s'insulter, à se crier des gros mots que je ne vais pas transcrire ici. Pour ne pas être ensemble dans le même cours, elles ont voulu tirer à pile ou face. Il n'était pas question qu'elles assistent ensemble aux mêmes cours. Je leur ai demandé de se taire et je les ai invitées à rester toutes les deux sans s'adresser la parole. J'ai été convaincant. Elles sont restées.

Lors des premières Imageries elles voyaient des volcans, des mitraillettes, des scènes violentes etc. On sentait l'émotion dans les images qu'elles décrivaient au groupe. Au fil des semaines, les Imageries sont devenues de

moins en moins violentes. Au septième cours, elles ont dansé ensemble. Au huitième, elles ont expliqué au groupe les raisons de leur haine et de leur colère. Haine et colère étaient disparues. Au dernier atelier, elles ont dit au groupe qu'elles se saluaient cordialement lorsqu'elles se rencontraient dans les corridors.

Que s'est-il passé? Elles ont ventilé leurs émotions par l'expression de leurs Imageries. Ces Imageries illustraient de façon symbolique ou allégorique leurs sentiments. Elles se sont exprimées, elles ont été accueillies par le groupe et leurs émotions belliqueuses se sont dissipées pour faire place à des Imageries plus douces. Elles sont devenues également plus douces dans la réalité.

Exemple# 2 :

Une jeune femme ne voulait plus voir son père. J'ai su pourquoi au fil des rencontres. Son père l'avait violée à répétition. Un jour, elle s'est présentée à l'entrevue, transformée. Deux jours auparavant elle avait pris congé et avait fait de l'Imagerie seule dans son lit. Elle s'est vue tirer son père à bout portant en plein front avec une carabine. Puis elle a couru vomir dans le cabinet de toilette. Vomir est un MMA. Puis de retour dans son lit, la même Imagerie s'est répétée: elle a encore tiré à bout portant son père. Elle s'était ainsi délestée d'un poids immense. Elle n'avait fait de mal à personne. Seuls elle et moi avons su comment elle avait liquidé son sentiment. Quelques mois après, elle a accepté d'aller dîner au restaurant avec son père. Son sentiment était neutre.

Exemple de MMA pour la rage:

Une femme me consulte pour un épuisement professionnel. Lors de la troisième visite, elle sort de mon bureau pour aller à la toilette. J'entends la porte claquer tellement fort que je pense qu'elle l'a démolie. À son retour, je lui dis – Vous l'avez fermée fort la porte... Elle me répond qu'elle est enragée et me dit que son père le lui reprochait déjà il y a plus de quarante ans. En fait, elle était enragée contre celui-ci. Elle n'était pas appréciée à

son travail à cause de son maudit caractère. Elle avait les doigts crispés, à mi chemin entre la main ouverte et le poing fermé. Son médecin lui avait accordé trois mois de congé, pour se reposer. Elle a commencé à pratiquer les MMA. Les mouvements de ses bras exprimaient la rage, la frustration et la colère. Elle a fait des MMA tous les jours pendant ses trois mois de congé, en plus de sa consultation hebdomadaire. Les MMA lui ont permis de dégager l'énergie refoulée et d'exprimer sa rage. À son retour au travail, on ne l'a pas reconnue. Elle était devenue gentille! Ses doigts s'étaient relaxés, ils avaient retrouvé leur souplesse.

Exemples de MMA-MIA simultanés pour enrayer la rage et la colère:

Exemple # 1 :

Une jeune femme dynamique et intense dans l'expression de ses émotions en veut à mort à son oncle. Elle faisait des MMA et des MIA simultanément. Lors d'une séance, elle s'est vue égorger son oncle et en même temps ses mains faisaient le geste d'étrangler. Ses bras tremblaient et elle s'adressait à son oncle avec un langage ordurier. Elle l'a revu quelques mois après. Elle n'avait plus cette rage qu'elle portait depuis des années. Ce qui ne veut pas dire qu'elle l'appréciait pour autant!

Exemple # 2 :

Un homme dans la quarantaine me consulte parce qu'il n'a plus d'énergie. Il faisait lui aussi des MMA et des MIA simultanément. Ses Imageries étaient la plupart du temps merveilleuses. Un jour en MMA, il boxait un adversaire invisible. Pendant trois rendez-vous de suite, il boxait dans les airs. C'était des mouvements autonomes comme tous les MMA. Il ne faisait pas d'Imagerie (MIA) pendant ces MMA très expressifs. Je lui ai demandé d'aller voir en Imagerie s'il voyait quelque chose. Il a eu une Imagerie souvenir. Un événement qu'il avait refoulé et oublié voilà 25 ans, lui est revenu en mémoire. Il s'est revu âgé de 15 ans, maintenu au sol par trois gars de 18 ans battu et incapable de se défendre. Maintenant, 25 ans plus tard, il pouvait se défendre et frappait. Il se défoulait enfin. Après cette

rencontre, il a commencé à retrouver son énergie et est retourné jouer au hockey alors qu'il avait dû abandonner depuis longtemps.

Lépine et les victimes de polytechnique:

Lépine détestait la gente féminine pour des raisons que je n'exposerai pas ici. Il avait refoulé beaucoup de colère et gardait tout en dedans. Ça bouillait silencieusement en lui. Les événements se sont produits à son insu. Il a fait un acting out. S'il avait fait de l'Imagerie, personne n'aurait été tué dans la réalité et il aurait pu liquider ses sentiments et les conscientiser. Comme il était silencieux, s'il m'avait consulté, il aurait sans doute opté pour faire des MMA sans avoir à parler alors il aurait pu liquider sa rage par des mouvements autonomes.

