

**Communication pour le 44^{ème} congrès national de spéléologie à Sault(84)
Les 22/23 mai 2010**

« Spéléologie, Psychologie et thérapie »

Par Jacques Sanna

La modeste contribution que j'amène ici est essentiellement issue des expériences que j'ai vécues concernant le domaine de la spéléologie.

Je suis heureux que les aspects liés ; aux dépassements des handicaps quels qu'ils soient et quels que soient leurs degrés d'intensités ; aux rééquilibrages des conditionnements éducatifs parfois limitant ; et à la découverte de notre Moi véritable(Soi) qui consisterait à aller à la découverte d'une partie cachée de notre personnalité, soit prise en considération par la fédération française de spéléologie à laquelle j'adhère depuis 33 ans.

Au fil du temps passé dans cette activité liée au monde obscur de sous la terre, je me suis aperçu qu'elle se combinait avec un travail de développement personnel, entrepris quelques années plus tard et centré sur la recherche d'identification et de compréhension de ce qui se passe à l'intérieur de moi-même(l'appareil psychique). Les associations que j'ai pu établir entre le travail psychologique et les expériences vécues sous terre m'ont amenées à prendre conscience que les deux domaines se conjugueraient pour m'aider à retrouver des informations oubliées, enfouies, cachées en moi(inconscient), à dépasser des blocages, à augmenter mon niveau de conscience, bref à évoluer.

Aller vers l'obscurité pour rechercher la lumière est une action paradoxale mais chargée de sens. En effet, comment arriver à voir ce qui se trouve à l'intérieur si je ne m'y rends pas ?

Comme à l'intérieur c'est tout noir, je n'apercevrais les éléments qui s'y trouvent que si j'emmène avec moi de la lumière(conscience), au début une/un accompagnant formé et à l'aise en progression dans ce monde obscur.

Ce qui se trouve à l'intérieur, bien caché, n'est évidemment pas ou peu visible de l'extérieur(tout dépend du handicap, de la pathologie ou du degré

d'« endormissement » du sujet), et c'est pour cela que la spéléologie, comme la psychologie, offre, à tous ceux et celles qui se mettent entre ses mains l'opportunité de découvrir des aspects, peu visibles mais opérants et qui résident en nous.

Si nous restons au grand jour de la réalité extérieure, la totalité de notre personnalité n'est pas prise en compte et un déséquilibre inconfortable peut s'installer.

Ces « mises au jour » sont bénéfiques pour parvenir à identifier ce qui se trouve occulté sous terre ou dans l'inconscient, et aussi à rétablir une stabilité perdue chez l'individu (qu'il soit question de santé physique ou psychique car ces deux domaines sont souvent liés). De ce fait, cette « thérapie des profondeurs » servirait non seulement la personne elle-même mais aussi la collectivité toute entière.

Pour moi, il est clair que le domaine souterrain, investi en conscience ou pas, participe à une reconnexion avec un aspect délaissé de nous-même : ce qui se trouve à l'intérieur (que ce soit du refoulé ou de l'oublié).

Il invite à se libérer des liens qui empêchent de donner libre cours à l'être véritable qui nous anime et dont le souvenir est enseveli sous les différentes couches liées à la condition humaine.

Aller dans les profondeurs de la terre, et parallèlement vers les nôtres, permet de nous débarrasser des freins comme la peur, le manque de confiance, la dépendance, et aussi de dépasser des blocages liés à des traumatismes, des manques, des incompréhensions.

Cette délivrance, ou guérison, ne se fait pas de manière intellectuelle mais serait issue des émotions et sensations vécues physiquement lors des situations atypiques et des dépassements occasionnés par les contextes qu'offre cette activité, telle que :

La confrontation avec le vide, les étroitures, le silence, le terrain glissant, l'obscurité, l'inconnu, l'ambiance humide, le froid – la confiance envers le matériel, les accompagnants, soi-même – Entrer sous la terre, ressortir vers le monde.

Pour un public en cours de thérapie, un suivi sera nécessaire pour que la personne puisse extérioriser le vécu de son expérience en parlant ou/et en dessinant ou par d'autres moyens adéquats.

Dans ce cadre là (spéléologie thérapeutique), l'attention à ce qui se vit chez les participants est primordiale.

Il ne sera donc pas question de performances, de défis, ou de forcer des résistances mais plutôt d'être dans une écoute totale de l'autre, tout en respectant un rythme paisible. Pour cela, des personnes formées me semblent essentielles, car le besoin d'allier la sécurité technique et son autonomie personnelle avec un accompagnement de ce type n'est pas forcément inné.

Cette optique, j'ai pu l'avoir en alliant le domaine extérieur à celui de l'intérieur, cette alliance harmonieuse m'a donné une vision plus juste de la réalité qui s'offre à moi et aussi une plus grande acceptation des autres.

Je souhaite qu'un grand nombre puisse utiliser cette « thérapie des profondeurs et du silence » où nous pouvons trouver « le sujet » de notre quête.