

Sanna J. (février 2007). Initiation à la spéléologie verticale ou psychospéléologie. Infos GSBM

Depuis 1976, la spéléologie a participé à mon évolution personnelle. En passant par des étapes d'apprentissages, de perfectionnements, d'automatismes, et un cursus répandu tel que visites de « classiques », initiateur, désobstructions/premières, secours, photos, président de club (GSBM.30), expéditions, j'en arrive à privilégier maintenant un thème qui me tient à cœur, la transmission de mes acquis. Les expériences que j'ai vécues en accompagnant en initiation des enfants, des adolescents ou des adultes m'ont amené à cultiver un « état d'être et de faire » concernant la méthode à utiliser pour transmettre des informations utiles à l'apprentissage de la Spéléologie « verticale ».

Parallèlement à la spéléologie, je me suis porté aussi vers la psychologie (Carl Gustav Jung), la Communication Non Violente (Marshall Rosenberg), la spiritualité(religions, méditations, existentialité), l'animation (BAFA surveillant de baignade), la médiation(Technicien Médiation Services), les thérapies alternatives(Massages, Techniques d'Intégrations Neurostructurales, Champs Magnétiques Pulsés, Sels Biochimiques du Doct. Schuessler). D'autres expériences, issues de ces domaines différents mais inter reliés, ont aussi participés à l'émergence de cet « état d'être et de faire », en me donnant, des prises de consciences, l'occasion d'adopter un mode de fonctionnement relationnel « bienveillant » envers moi-même et envers les autres, des évidences naturelles et simples qui existaient déjà en moi et que j'avais oubliées. J'ai appelé cette compilation de retour d'expériences « Psychospéléologie ». Avant d'aller plus loin, dans les méthodes que j'emploie, j'ai à vous faire part de quelques faits dont je me suis aperçu tout au long de mon cheminement :

L'être humain est programmé et de fait habitué à évoluer sur ces jambes depuis des milliers d'années. Il est aussi enclin à prêter plus d'attention au domaine extérieur, à ce qui est visible, palpable, concret. Aller vers l'intérieur (de la terre), et d'autant plus en y accédant par un puits, sur une corde, avec tout un arsenal de matériel technique et lourd, va quelque peu à l'encontre des habitudes programmées dans nos cellules cérébrales.

L'être humain a aussi et surtout oublié. Il a oublié son origine, sa « source » et dans tous les domaines qu'il côtoie, qu'il explore, qu'il étudie, il espère (consciemment ou pas) reprendre contact avec son origine, sa source. Il espère retrouver la mémoire. Quelques êtres humains ont, pour diverses raisons ou buts, décider de passer outre cet oubli et ces « programmations limitantes ».

Certains ont été appelés des Spéléologues (du Grec Spélaion : Cavernes et logie : Discours), ils repèrent, explorent, étudient, visitent et cartographient les cavités souterraines.

D'autres ont été nommés des Psychologues (du Grec Psuklê : Âme et logie : Discours), ils repèrent, mènent des investigations, étudient, différencient, la psyché ou l'âme en tant qu'unité distincte de l'individu et de ses interactions avec les nombreuses fonctions innées, sensibles, affectives ou intellectuelles ainsi que le comportement humain en général.

Tous deux (spéléologue et psychologue) s'occupent donc de domaines cachés(ou oubliés), intérieurs et invisibles pour ceux à qui ces domaines restent dans l'obscurité, l'incompréhension et l'inconsidération.

Invisibles tant qu'un éclairage ne vienne dévoiler leurs présences, incompréhensibles tant qu'une réflexion et une étude ne vienne expliquer les fonctions et les utilités de ces faces cachées de la terre et de l'être, inconsidérés tant que ces domaines restent occultés (pour différentes raisons, et il en existe beaucoup). J'ai trouvé que ces deux sciences se rejoignent dans certains aspects de leurs recherches comme par exemple, l'origine de création, les processus et mécanismes de fonctionnement, l'organisation de leurs domaines respectifs d'études. De plus, il m'est apparu

évident que la logique de certain(e) n'est pas la logique de « l'autre ». Les dépassements que certains ont fait, d'autres ne les ont pas encore atteints(ou n'y pensent même pas). Ce qui est évident pour certains est très difficile à saisir pour d'autres. Le rythme qu'adoptent certains n'est pas en phase avec le rythme que certains autres ont ... Je veux mettre en éclairage ici les aspects qui font que chacun(e) de nous est UNIQUE donc, différent de soi. Cette vision, liée à la diversification qu'il existe chez le genre humain, entraîne pour ceux (et celles) qui en prennent conscience et qui souhaitent la prendre en compte dans la balance des multirelations, un réajustement par rapport à leur « ancienne » méthode de communication, d'écoute, de pédagogie, de transmission. Cette vision (que l'autre est différent de moi dans sa « programmation », son histoire ou ses expériences personnelles ...) me permet d'avoir plus de compréhension, de compassion, de patience et d'empathie qu'avant que je prenne connaissance de ces données oubliées.

Voici quelques éléments que je ressorts de ces interactions « psychospéléologiques » suite à des initiations en spéléo horizontale et verticale auprès d'enfants, adolescents, adultes :

L'aisance en spéléologie verticale ne s'acquière pas aussi vite que certains(es) le voudraient, qu'il s'agisse de l'initié(e) ou de l'initiateur(trice).

Dépasser les barrières de la peur, de l'inconnu se fait rarement à toute allure (un temps pour tout, un pour construire, un pour détruire(ou transformer), un pour rebâtir ...).

Un rythme lent, dans la pédagogie mise en place, dans les explications techniques données est nécessaire et contribue à ne pas laisser se mettre en action la confusion et l'insécurité, les freins voire les blocages chez l'initié(e).

Laisser en permanence le libre choix de la décision à l'initié(e) de continuer la manœuvre, de s'arrêter ou de « rebrousser chemin » (c'est lui laisser la responsabilité d'aller plus loin dans ses dépassements et créer ainsi chez lui(elle) plus de confiance, d'assurance et d'autonomie).

Donner une explication complète sur le choix d'opter pour telle tactique technique ou telle autre(en explicitant les causes de ce choix et les effets attendus).

L'intention, sur l'avancée que désire accomplir l'initié(e), est un aspect important dans le déroulement d'une séance. Cela peut avoir un effet amplificateur de motivation, de courage, de dépassement.

Un autre paramètre à prendre en compte ; c'est que l'initiateur(trice) soit bien en état d'« é.T.é » :

- E = Qu'il(elle) ai l'ELAN(l'envie, la disponibilité, l'ouverture, la tolérance).
- T = Qu'il(elle) ai le TEMPS(un rythme paisible, de la patience).
- E = Qu'il(elle) ai l'énergie(en bon état physique et psychologique).

J'ai bien remarqué que lorsque l'un de ces aspects faisait défaut chez moi, je ne pouvais mener efficacement l'accompagnement et l'enseignement que je voulais donner à l'autre. De ce fait, il était préférable de reporter à une autre fois la séance, en expliquant aux personnes concernées les raisons de cet ajournement.

Exemple d'une méthode « d'initiation à la spéléologie verticale » employée auprès d'enfants 7/12 ans, issus de familles immigrées et vivant dans les « quartiers HLM de Bagnols/Cèze » :

Etapes prévues :

1° : Séances de mise en contact avec l'ensemble du matériel nécessaire à cette activité avec une présentation nominative, l'explication de son utilité et des exercices de mise en pratique.

Ces séances se réaliseront soit, en salle où se trouve un mur d'escalade, soit à l'extérieur sur une paroi en pierre. Elles se dérouleront les pieds au sol, ceci pour éviter le stress lié au contact du vide en falaise ou dans un puits. Le nombre de ces séances sera déterminé en fonction du niveau acquis dans la reconnaissance et la nomination du matériel, sa fonction, sa mise en œuvre, ainsi qu'une

autonomie aisée de son utilisation. Une mise en conscience particulière sera amenée à l'enfant sur l'aspect « SECURITE/ASSURANCE », VITAL dans cette activité.

2° : Séances de mise en pratique aux falaises du ROC de L'AIGLE à Méjannes le Clap (30) : Contact avec le vide et les parois calcaires. Ce lieu restitue l'ambiance la plus proche des cavités verticales tout en restant au contact de l'extérieur. Mise en pratique des connaissances acquises lors des séances premières (1°). Rappels permanents fait aux enfants sur l'importance du facteur sécurité/assurance indissociable de cette activité. Le nombre de ces séances sera déterminé en fonction du niveau de compétence acquis en degré d'autonomie pour effectuer les diverses manœuvres sur cordes en descente, remontée, passages de vires et de fractionnements, dans la gestion du rapport avec le vide.

3° : Séances de mise en application dans des cavités verticales : Restitution des acquis des séances 1 et 2°. Contact avec le milieu naturel souterrain, l'obscurité des puits d'entrées, descentes à l'intérieur du monde souterrain, remontées vers l'extérieur à la surface de la terre. Évolution possible tout au long de l'année dans différentes cavités où l'enfant rencontrera et sera amené à passer des cas techniques spécifiques, verra des changements de morphologie géologiques dans différents avens, pourra aller jusqu'à – 90 m. de profondeur.

Aspects de l'être que l'enfant sera amené à faire évoluer :

- * La confiance en soi, au matériel, en l'autre (intervenants/tes), au autres (coéquipiers/ères).
- * La découverte de soi, du monde souterrain non aménagé.
- * Le dépassement des blocages en soi, des barrières et peurs liées au vide (se lancer), aux étroitures, aux passages dans du « nouveau ».
- * L'attention, demandée dans les actions entreprises par les enfants lors des descentes et remontées, lors de la mise en œuvre du matériel, l'aspect sécurité étant omniprésent.