ANATMAN · STAGE DE TRANSFORMATION

Structures d'actes psychomagiques

8 structures définies par le groupe — 5 idées de mise en forme chacune

Session du 23 juillet 2026

Pour chaque structure demandée : 5 exemples d'actes construits

à partir de bois, végétaux, minéraux, livres, statues et objets de la maison

d'après les « Résumés des livres de Psychomagie » (Jodorowsky · Horowitz · Morard)

Document de travail — usage strictement thérapeutique

Principe directeur. Une structure « parle » à l'inconscient par les **images, matières et gestes** ; elle accomplit **symboliquement** ce qui demande à être dénoué, retourne le **problème en solution**, et se termine **toujours** par un geste d'amour, de beauté ou de réparation (règle d'or de Jodorowsky). Ces pistes amorcent l'imagination — le choix final revient à Alexandre et au participant.

Lexique des matières (repères des livres) — **Bois :** structure, ancêtres, force, ce qui se casse/se redresse. **Pierre :** ancrage, poids porté, ce qui est rejeté (pierre-excrément). **Or/doré :** la valeur, le sacré · **Noir :** le trauma. **Eau :** purifie, emporte, coule (jeter par-dessus l'épaule sans regarder). **Végétal/fleur :** vie, renaissance, ce qu'on plante pour l'avenir. **Sel/cercle :** frontière, territoire, protection. **Fil tendu :** lien, loyauté, cordon à couper. **Livre/statue :** autorité, transmission, figure convoquée. **Bougie :** présence, conscience allumée. **Vêtement :** l'enveloppe du moi (quitter l'ancien, revêtir le neuf).

Structure n°1 — Kevin

vendredi 11:30

Résistances, programmes inconscients, systèmes de fuite. Représenter **ce qui m'empêche de vivre les émotions** : les résistances, les programmes hérités, les échappatoires.

1. Le mur des résistances

Dresser un petit **mur de pierres et de bois** entre moi et un bol d'eau au centre (= l'émotion vivante). Chaque pierre est nommée pour une résistance : le mental, l'humour, « je vais bien », le contrôle. Retirer les pierres **une à une** en nommant ce qu'elle protégeait. *Fin : le mur ouvert, avancer et poser les mains dans l'eau — « je laisse enfin passer ce que je sens ».*

2. Les vieux programmes

Aligner des **livres fermés** = les phrases-programmes reçues (« un homme ne pleure pas », « sois fort », « ça ne se montre pas »). Lire chacune à voix haute, puis **refermer et retourner** le livre, couverture contre terre. *Fin : poser sur la pile un livre vierge ouvert — « j'écris ma propre autorisation de ressentir ».*

3. Les portes de fuite

Une figurine = moi au centre ; autour, des **planches dressées** = chaque système de fuite (le travail, la pensée, le rire, le silence, le mouvement). Nommer chaque porte et par où je m'échappe quand une émotion monte. *Fin : garder les portes, mais poser une pierre d'ancrage au centre — « je peux rester, même quand une sortie est ouverte ».*

4. La vanne bouchée

Un tuyau ou une bouteille **bouchée** (bouchon, chiffon) = l'émotion retenue, sous pression. Décrire ce qui est comprimé derrière. Puis **retirer doucement le bouchon** et laisser couler un peu d'eau, à son rythme. *Fin : recueillir l'eau écoulée dans une coupe et la verser au pied d'une plante — « ce qui coulait me fait vivant, pas faible ».*

5. Le gardien qui protège trop

Une **statue/figurine gardien** plantée devant le cœur (bois + pierre) = la part qui bloque les émotions pour me protéger depuis l'enfance. Lui parler : reconnaître son intention, la remercier. *Fin : la déplacer **à côté de moi**, non plus devant — « tu ne me barres plus la route, tu veilles à mes côtés ».*

Structure n°2 — Batiste

vendredi 17:30

Souveraineté & rapport aux addictions. Montrer les **schémas qui me font fumer** : qui veut fumer en moi ? Définir le **manque** (manque de quoi ?). Pourquoi le café ? Le **lien entre le café et le tabac**.

1. Qui veut fumer en moi

Incarner « **le Fumeur** » en une sous-personnalité d'objets (un vieux vêtement, une pierre grise, un objet-béquille). Lui donner une voix et un âge : à quel moment est-il né, que cherche-t-il ? Dialoguer : « de quoi as-tu vraiment besoin quand tu allumes ? ». *Fin : lui offrir ce qu'il réclamait réellement (un temps de pause, un réconfort) sous forme d'objet — « je t'entends autrement qu'avec la fumée ».*

2. Définir le manque

Une **coupe vide** au centre = le manque. Écrire ou dire ce qui manque **vraiment** derrière l'envie (présence ? souffle ? liberté ? apaisement ?). Remplir peu à peu la coupe de la **vraie chose** symbolisée (eau claire, graines, objet doux). *Fin : boire une gorgée d'eau de la coupe — « je comble le manque à sa source, pas par un substitut ».*

3. Le lien café–tabac

Deux objets (une tasse, une cigarette symbolique) **reliés par un fil tendu** = le rituel qui les enchaîne l'un à l'autre. Retracer le geste couplé, comprendre ce qu'il scelle (la pause, le seuil de la journée). Puis **couper le fil** entre les deux. *Fin : garder la tasse, poser la cigarette à l'écart, et inventer un **nouveau geste** de pause (respiration, main sur le cœur) — « je décroche l'un de l'autre ».*

4. La cigarette et le sceptre

Dans une main, la cigarette = la **fausse béquille** de souveraineté ; de l'autre, une belle **branche taillée en sceptre** = la vraie puissance intérieure. Sentir le poids et la vérité de chacune. *Fin : déposer la cigarette au sol et empoigner le sceptre à deux mains — « ma souveraineté ne tient pas dans une fumée, elle tient debout en moi ».*

5. Le geste rendu (amplification)

Reproduire très exactement le **geste de fumer**, puis l'**amplifier à l'excès** (prescrire le symptôme : fumer de façon ridicule, théâtrale) jusqu'à ce qu'il perde son sérieux et fasse sourire. *Fin : transformer le même mouvement de la main en un **geste de respiration consciente** — « la main qui portait la cigarette porte maintenant mon souffle ».*

Structure n°3 — Laetitia

jeudi 16:30

Le système de culpabilité. Représenter **comment il a été créé, comment il fonctionne, ses rouages et ses mécanismes**, de l'**enfance** à l'**âge adulte**.

1. La machine à culpabilité

Assembler une petite **machine** avec des objets = les rouages du système : la roue du « c'est ta faute », le levier du « tu aurais dû », le poids de la dette. Faire mine de la **faire tourner**, ressentir l'engrenage. Puis la **démonter pièce par pièce**, en nommant chaque mécanisme. *Fin : les pièces éparpillées et inertes au sol — « la machine ne tourne plus toute seule ».*

2. La naissance de la faute

Une **ligne de temps** au sol (branche ou fil) : à un bout l'enfance, à l'autre maintenant. Poser une pierre à l'endroit où la culpabilité est **née** (première fois où « j'ai cru que c'était de ma faute »), puis d'autres pierres à chaque fois où elle s'est renforcée. *Fin : revenir à la première pierre et y déposer une fleur — « la petite fille n'était pas coupable, elle était petite ».*

3. Rendre les fautes qui ne sont pas à moi

Sur ma figurine, empiler des **pierres = les culpabilités portées pour d'autres** (les disputes des parents, le mal-être d'un proche, « j'aurais dû les sauver »). Les rendre une à une en les posant devant qui de droit : « ceci ne m'appartenait pas ». *Fin : me redresser, allégée, mains ouvertes — « je ne porte plus que ce qui est vraiment mien ».*

4. Le tribunal intérieur

Installer le **Juge** (un livre épais, une statue sévère, en hauteur) face à l'**accusée** (ma figurine, tête basse). Rejouer le procès permanent : les chefs d'accusation. Puis **prendre soi-même la place de l'avocate** et plaider la vérité des circonstances. *Fin : coucher le livre-juge, relever la figurine et prononcer le **non-lieu** — « acquittée, la culpabilité était une habitude, pas une vérité ».*

5. Du poids à la légèreté

Un **sac lesté de pierres** porté sur le dos ou les épaules = le poids de la culpabilité au quotidien. Le poser au sol et le **vider** pierre par pierre dans une bassine d'eau, sans regarder, par-dessus l'épaule. *Fin : à la place du sac, mettre sur les épaules un **tissu léger et clair** — « je circule dans ma vie sans traîner ce qui n'est plus à porter ».*

Structure n°4 — LiLith

jeudi 17:30

Mon rapport à mon corps et à mes émotions. Réhabiter le corps, réconcilier ce qu'il porte et ce qu'il ressent.

1. Le corps oublié

Dessiner au sol une **silhouette de soi** (branches, tissu, craie). La parcourir lentement et repérer les **zones désertées** — celles qu'on ne sent plus, qu'on n'aime pas, qu'on a quittées. Poser une main sur chacune. *Fin : revenir habiter chaque zone, y poser une petite fleur ou une pierre douce — « je reviens dans mon corps, il est ma maison ».*

2. Le corps-baromètre

Sur la silhouette, poser sur chaque partie l'**objet-émotion** qui y loge : la boule au ventre (pierre), le poids sur la poitrine (livre), le feu dans les mains (objet rouge), la gorge nouée (fil serré). Reconnaître **où** chaque émotion s'incarne. *Fin : dénouer le fil de la gorge, alléger la poitrine, et respirer sur chaque zone — « mon corps parle mes émotions, je l'écoute ».*

3. Faire la paix avec le miroir

Un **tissu noir** posé sur la silhouette = le regard critique porté sur le corps. Dire tout haut les jugements qu'il porte. Puis **dérouler lentement** le noir et révéler dessous un **objet précieux/doré** = la beauté vraie du corps. *Fin : plier le tissu noir et le ranger, entourer la silhouette d'or (fil, feuille) — « mon corps n'a pas besoin d'être parfait pour être aimé ».*

4. Vivre l'émotion dans la chair

Choisir l'émotion la plus fuie du corps. Trois pierres en ligne : **l'accueillir** (main sur le corps, la nommer), **la traverser** (l'exprimer par le souffle, la voix, le mouvement), **la laisser passer** (jeter une pincée d'eau). *Fin : à la 3^{e} pierre, planter une fleur — « une émotion traversée dans le corps me libère au lieu de m'enfermer ».*

5. Danse d'incarnation

Se tenir d'abord **recroquevillée** (le corps qu'on cache, dont on s'excuse). Puis, geste après geste, se **déployer** : ouvrir les bras, occuper l'espace, sentir les appuis dans le sol. *Fin : debout, ample, poser une fleur sur le cœur — « j'habite pleinement mon corps et j'ai le droit d'y prendre de la place ».*

Structure n°5 — Typhaine

vendredi 10:00

Créer et détruire sans excès. L'**équilibre des forces** en moi. Mettre en lumière le **système qui contient**. Comment je gère mes **forces contraires**.

1. Les deux mains : créer / détruire

Deux tas de bois : l'un **à bâtir** (créer), l'autre **à casser** (détruire). Alterner consciemment : casser un morceau, puis en assembler un — sentir quand l'une des forces veut prendre toute la place. *Fin : laisser debout une petite structure faite* ***autant de morceaux cassés que de morceaux entiers*** *— « je crée et je détruis, à parts justes ».*

2. Le contenant

Tracer un solide **cercle de pierres** = le système qui contient mes forces. À l'intérieur, placer les objets des forces vives (feu, eau, bois, pierre). Éprouver le cercle : tient-il ? où fuit-il ? Le **renforcer** là où il cède. *Fin : se tenir au centre du cercle plein — « je peux contenir mes puissances sans qu'elles débordent ».*

3. La balance des forces contraires

Une branche en équilibre sur une pierre = mes forces opposées (créer/détruire, donner/garder, feu/eau). Charger d'abord un côté à l'excès et voir le **déséquilibre**. Puis ajuster à la main jusqu'à l'**horizontale**. *Fin : poser une fleur au point d'équilibre — « mes contraires ne se combattent plus, ils se tiennent ».*

4. Le feu maîtrisé

Une **bougie ou un petit feu** (la force de destruction/transformation) placé **au centre d'un cercle de pierres** (le contenant). Le laisser brûler juste ce qu'il faut — ni étouffé, ni débordant. *Fin : souffler la flamme au bon moment, de sa propre main — « je décide de la mesure ; ma force sert, elle ne ravage pas ».*

5. Bâtir puis élaguer (le jardinier)

Créer **en abondance** une petite construction végétale (branchages, feuilles) — laisser la force créatrice donner sans retenue. Puis, comme un jardinier, **tailler l'excès** avec justesse : retirer ce qui est de trop, garder la forme vivante. *Fin : contempler l'ouvrage équilibré et planter la bouture élaguée — « créer sans excès, c'est aussi savoir tailler ».*

Structure n°6 — Margot

vendredi 10:45

Sécurité intérieure, confiance en soi, épanouissement. Représenter l'**impact sur le monde quand je suis pleinement moi**.

1. Le socle de sécurité

Une large **pierre plate** = mon socle intérieur, stable, qui ne dépend de personne. Le construire, l'éprouver, monter dessus et sentir qu'il tient. Poser autour ce qui me faisait vaciller (objets instables) — et constater que le socle, lui, ne bouge pas. *Fin : debout sur le socle, mains sur le cœur — « ma sécurité est en moi, elle me suit partout ».*

2. Le cercle de confiance

Tracer un **cercle de sel** = mon espace intérieur sûr. À l'extérieur, poser les voix du doute (objets sombres, « tu n'y arriveras pas »). Entrer au centre et déclarer la frontière : « le doute reste dehors, la confiance habite ici ». *Fin : fleurir le pourtour du cercle — une confiance qui protège sans se couper du monde.*

3. Le rayonnement (mon impact)

Au centre, ma figurine **debout, telle que je suis vraiment**. Tout autour, disposer en rayons ce qui se met à exister **quand je suis moi** : graines qui vont loin, objets clairs, fils qui relient aux autres. Voir jusqu'où ça porte. *Fin : souffler ou lancer quelques graines vers l'extérieur du cercle — « quand je suis moi, le monde en reçoit quelque chose de bon ».*

4. La graine de confiance

Tenir au creux des mains une **graine ou un petit végétal vivant** = ma confiance naissante, fragile mais réelle. Creuser un peu de terre au centre du socle et l'y planter, l'arroser d'un filet d'eau. *Fin : mains autour de la pousse — « je fais grandir ma confiance chaque jour, elle pousse par ce que je fais ».*

5. Se déployer

Commencer **enveloppée dans un tissu**, repliée (la Margot qui se fait petite pour être en sécurité). Puis **ouvrir le tissu** comme des ailes, se lever, occuper l'espace, montrer son visage au groupe. *Fin : se tenir droite et ample, tissu déployé sur les épaules comme un manteau — « je suis en sécurité en étant moi, pas en me cachant ».*

Structure n°7 — Alexis

vendredi 15:30

Ce qui se passe pendant les massages. Représenter ce qui circule **quand je reçois** et **quand je donne**.

1. Donner et recevoir

Deux gestes, deux objets : une main qui **donne** (déposer un objet, offrir) et une **coupe** qui reçoit. Éprouver lequel est facile, lequel coince (est-ce que je sais recevoir autant que donner ?). Rejouer jusqu'à ce que les deux gestes soient aussi fluides. *Fin : tenir la coupe pleine d'une main et offrir de l'autre, en même temps — « je donne et je reçois d'un même mouvement ».*

2. Le flux qui passe

Un **fil** (ou un filet d'eau versée) entre « moi » et « le receveur » = ce qui circule pendant le soin. Observer : est-ce que je me **vide** en donnant ? est-ce que je me **remplis** de ce qui n'est pas à moi ? Régler le flux pour qu'il **traverse** sans m'épuiser ni me charger. *Fin : le fil circule librement dans les deux sens — « je suis un passage, pas une éponge ni une source qui se tarit ».*

3. La juste distance du toucher

Ma figurine et celle du receveur. Chercher la **bonne distance** : trop proche (je me fonds, je porte l'autre), trop loin (je ne suis plus présent au soin). Ajuster jusqu'au point juste où je reste **moi** tout en étant **en contact**. *Fin : relier les deux par un fil souple, ni tendu ni lâche — « je touche l'autre sans me perdre ».*

4. Ce qui se transmet

Poser sur la table de massage (une planche) les objets = ce qui **passe** pendant le soin : la détente, mais aussi la peine, la tension, l'histoire de l'autre. Trier : ce que je reçois pour l'aider à circuler, et ce que je **rends** car ça n'est pas à moi. *Fin : rendre à l'eau ce qui n'est pas mien, garder l'objet clair de la présence offerte — « je transmets sans emporter ».*

5. Se ressourcer après avoir donné

Après le geste de donner, se replacer dans un **cercle de pierres à soi** et se **recharger** : boire de l'eau, poser les mains sur son propre cœur, reprendre ce qui a été dépensé. *Fin : sortir du cercle rempli, une fleur en main — « je prends soin de celui qui prend soin ; je me remplis avant de re-donner ».*

Structure n°8 — Alexandre

vendredi 16:30

Ma blessure d'injustice. Comment je l'ai vécue ; mettre en scène les **différences qui font ressentir l'injustice**. Quelles injustices me touchent le plus. Quand je me sens **injuste** et quand je **ressens** de l'injustice. Les **causes**. Qu'est-ce qu'**être juste** ? Le lien entre **relatif** et **absolu** en matière de justice.

1. La balance faussée

Une branche en équilibre sur une pierre = la balance de la justice. La charger jusqu'au **déséquilibre criant** (d'un côté ce que j'ai reçu, de l'autre ce que « l'autre » a reçu). Rester devant le déséquilibre, nommer ce qu'il fait monter en moi. *Fin : rééquilibrer la branche **de ma propre main** — « je n'attends plus que le monde répare ; je rétablis l'équilibre en moi ».*

2. Les deux visages : subir / être injuste

Deux scènes côte à côte : « **quand je subis l'injustice** » (ma figurine lésée, l'autre au-dessus) et « **quand c'est moi qui suis injuste** » (l'inverse). Les regarder sans se juger : la même blessure produit les deux. *Fin : remettre les deux figurines à la **même hauteur**, face à face — « je reconnais les deux en moi, et je choisis la justesse ».*

3. Les différences qui blessent

Aligner des objets **volontairement inégaux** (un grand / un petit, un doré / un terne) = les différences qui, enfant, m'ont fait ressentir l'injustice (le frère préféré, la part inégale, « ce n'est pas juste »). Nommer celle qui me touche **le plus**. *Fin : rendre à chaque objet sa dignité propre (chacun reçoit une fleur, quelle que soit sa taille) — « être différent n'est pas être moins ».*

4. Assouplir le juge (le rigide)

La blessure d'injustice fabrique un **juge rigide** — droit, dur, exigeant. Le représenter par une **branche bien raide** tenue serrée (perfection, « ça doit être juste », contrôle). Sentir sa raideur dans le corps. Puis l'**assouplir** : la remplacer par une branche verte qui plie sans casser. *Fin : poser la branche souple sur le cœur — « je peux tenir à la justice sans me raidir ; l'exigence devient douceur ».*

5. Relatif et absolu

Deux zones : le **relatif** au sol (pierres, comptes, « qui a eu quoi » — là où l'injustice existe bel et bien) et l'**absolu** en hauteur (une bougie, l'espace — là où tout ce qui est *est* à sa place). Se tenir d'abord dans le relatif, éprouver l'injustice ; puis lever les yeux vers l'absolu, et **redescendre** réconcilier les deux. *Fin : relier les deux zones d'un fil, poser une fleur au milieu — « être juste, c'est donner à chacun sa place ; dans le relatif je répare, dans l'absolu je me pacifie ».*