

Amenez votre corps avec vous dans vos séances

— Marsha Saxton
Personne de Référence Internationale
pour la Libération des Personnes ayant des Invalidités
El Cerrito, California (USA)

Est-ce que vous amenez votre corps avec vous dans vos séances de Co-écoute ? Faites ce test pour le savoir !

1. Aux premiers signes de rhume, faites-vous une mini séance ? Prenez-vous soin de votre système immunitaire en prévoyant du repos et de la décharge ?
 oui non peut-être/parfois
2. Quand vous tombez malade, parfois de façon plus sérieuse, plutôt que de prendre des médicaments et d'attendre que ça passe, faites-vous plein de décharge, demandez-vous à être encouragé-e pour bien prendre soin de vous-même, et vous organisez-vous pour guérir ?
 oui non peut-être/parfois
3. Si vous avez des maux physiques occasionnels qui sont assez prévisibles (par exemple, une allergie au pollen de printemps, des douleurs menstruelles, une migraine quand vous rendez visite à votre famille), faites-vous de la Co-écoute avant que ça se reproduise, et non pas juste quand ça arrive ? (et d'ailleurs, faites-vous de la Co-écoute *quand* ça arrive?)
 oui non peut-être/parfois
4. Si vous avez des douleurs, quelle qu'en soit la raison, prenez-vous des médicaments en libre accès contre la douleur, en vous demandant si c'est bien la meilleure chose à faire mais en ne sachant pas trop quoi faire d'autre ?
 oui non peut-être/parfois
5. Si vous vous blessez en faisant du sport, par exemple une cheville foulée ou une luxure de l'épaule, êtes-vous conscient-e de l'utilité que cela peut avoir d'en parler dans vos séances ?
 oui non peut-être/parfois
6. Si vous luttez pour faire suffisamment d'exercice, ou pour manger correctement, demandez-vous de l'aide à vos Co-écoutant-e-s ? Faites-vous une mini-session la nuit quand vous êtes tenté-e par de la crème glacée ? Vous donnez-vous des buts raisonnables et demandez-vous à vos Co-écoutants de faire le point avec vous la semaine d'après ?
 oui non peut-être/parfois
7. Si vous luttez contre une addiction, vis-à-vis de la nourriture ou d'une autre substance, déchargez-vous à ce sujet ? Vous demandez-vous ce que vous seriez obligé-e de ressentir si vous ne mangiez pas ou ne preniez pas cette substance, afin de pouvoir décharger ces émotions ?
 oui non peut-être/parfois
8. Faites-vous de la Co-écoute sur la façon dont vos parents et votre famille prenaient en charge leurs corps et leur santé ?
 oui non peut-être/parfois
9. Avez-vous déjà passé en revue vos souvenirs précoces à propos du corps — comme le souvenir de maladies infantiles, ou d'évènements effrayants dans lesquels vous ou un membre de votre famille a été blessé, ou encore d'avoir été laissé-e seul-e dans votre berceau ou chatouillé-e d'une façon qui faisait peur — bref,

toutes ces expériences physiques qui risquent de provoquer des enregistrements de détresse ? Ça peut être des bons souvenirs aussi : être serré-e ou porté-e dans les bras, ou jouer à des jeux excitants comme la balançoire, les montagnes russes, sauter dans l'eau... Tout événement physique peut avoir un grand impact sur vous !

oui non peut-être/parfois

10. Est-ce que vous avez fait des séances avec votre Co-écoutant-e régulier-e sur la façon dont les oppressions intériorisées venant de votre classe sociale, de votre origine ou appartenance ethnique, de votre genre, de votre âge, etc., ont *marqué votre corps* ? Par exemple, l'oppression de la classe ouvrière force les gens à se surmener et à négliger leur santé, ou encore, le corps des femmes est objectivé.

oui non peut-être/parfois

11. Est-ce que le vieillissement vous inquiète, vous posez-vous des questions à propos de ses effets sur votre santé, mais en ne sachant pas très bien comment faire de la Co-écoute à ce sujet ?

oui non peut-être/parfois

12. Quand vous déchargez vos détresses chroniques en évoquant vos souvenirs précoces, avez-vous en tête que votre corps était impliqué dans chaque expérience de détresse, que tout ce qui vous est arrivé est arrivé à *votre corps*, et que cela a dû avoir un grand impact sur votre santé, sur votre sommeil, sur vos choix de nourriture, sur votre façon de faire de l'exercice, sur votre façon d'être proche des autres, sur votre confort physique, sur votre expérience de la douleur, etc. ?

oui non peut-être/parfois

13. Si vous avez un problème médical sérieux, avez-vous fait en sorte que plusieurs de vos Co-écoutant-e-s pensent et déchargent ensemble dans le but de vous soutenir pour que vous bénéficiiez du meilleur traitement possible, que vous déchargiez de façon stratégique et efficace, et que vous vous organisiez pour guérir complètement aussi vite que possible ?

oui non peut-être/parfois

14. Si vous n'êtes pas persuadé-e que votre Co-écoutant-e est capable d'avoir une pensée claire à propos de vos difficultés dans le domaine de la santé, lui proposez-vous de l'écouter sur ses propres détresses à propos du corps et de la santé ?

oui non peut-être/parfois

Bon travail ! Maintenant additionnez vos oui, vos non et vos parfois. Quel est le résultat ? Devriez-vous amener votre corps avec vous dans vos séances plus souvent ? Décharger régulièrement sur les détresses physiques peut vous aider vis-à-vis de votre santé, de votre sommeil, de votre attention. Cela peut améliorer votre fonctionnement, votre longévité et votre bien-être général. Cela peut faire progresser votre lucidité à propos des oppressions intériorisées. Cela peut accélérer votre réémergence. Nous ne pouvons pas réémerger sans amener nos corps avec nous !

Comme vous l'aurez sans doute compris, les questions ci-dessus sont autant de suggestions pour vos séances.

Si vous avez besoin de plus d'informations à propos du travail de Co-écoute sur les détresses physiques, procurez-vous un exemplaire du journal *Well-Being*¹. Il est plein d'informations utiles et d'histoires de réussites inspirantes. Amenez le journal dans vos séances et lisez-le avec vos Co-écoutant-e-s. Et amenez votre corps avec vous dans vos séances !

Paru dans le *Present Time* N°166 (Janvier 2012)

Traduit par Nadine Gardères

¹ *Well-Being* est le journal de la Réévaluation par la Co-écoute pour échanger des informations et des idées à propos de la santé.