

Changer notre esprit

*Tim Jackins, à la Conférence Internationale des Dirigeant-e-s Juifs/Juives,
Bryn Mawr, Pennsylvania, USA, Juin 2015*

Je veux reprendre un combat qu'il est difficile de reprendre seul. Toutes nos tendances nous poussent à mener des batailles individuelles. Il ne s'agit pas d'une bataille individuelle. Il s'agit de ce qui nous est arrivé à nous tous.

Vous êtes dans la Co-écoute depuis longtemps — certain-e-s d'entre vous depuis très très très longtemps. (*rires*) Vous comprenez bien la Co-écoute et vous l'appliquez bien. Vous savez à quel point cela a changé votre vie. Il est peu probable que nous perdions beaucoup d'entre vous. Il vous arrive d'être restimulés à ce point, mais le temps de récupération s'est raccourci. (*rires*)

Vous avez produit de nombreux changements, et pourtant des difficultés de longue date persistent encore. À chacune de nos rencontres, vous semblez être en meilleur état — et pourtant vous paraissez être les mêmes. Les choses sur lesquelles vous avez pu travailler bougent — et celles que vous n'avez pas trouvées le moyen de travailler ou pour lesquelles vous avez manqué de ressources, ne bougent pas.

Les détresses sèment la confusion. Plus nous avons de ressources autour de nous, plus vite nous guérissons. C'est une des raisons majeures pour lesquelles nous bâtissons une communauté. Cela nous garde intacts.

Notre découragement ancien fait qu'il est difficile de travailler sur les choses que nous n'avons pas encore affrontées, sur les incidents qui nous ont le plus blessés. Nous étions plus isolés et moins puissants à cette époque, et les sentiments d'impuissance sont très fortement liés à ces moments-là. Ce sont les moments où nous avons abandonné et où nous avons décidé de tracer notre route, de continuer à exister de la meilleure manière possible. Ce n'était pas la plénitude de vie que nous avions anticipée quand nous étions petits. Mais au moins ça nous rendait la vie supportable.

Notre perspective a été déformée. C'est manifeste quand nous parlons du travail sur les détresses précoces. Nous sommes très réticents à en parler. C'est comme si nous allions subir une nouvelle défaite, et c'est là que nous cessons d'essayer. Il est difficile de maintenir une perspective vis-à-vis des situations où nous avons été si sévèrement vaincus et où nous ne pouvions décharger. Je vous demande de faire des choses qui n'ont jamais marché jusqu'à présent, et le sentiment c'est : "J'ai déjà fait ça des dizaines de fois. Ça n'a jamais marché. Chaque fois, je me suis fait-e piétiner, et tu veux que je fasse *quoi* ? Tu veux que je fasse ça ? Tu dis que ça va marcher. Ça n'a jamais marché."

Tout ça est vrai. (*rires*) C'est l'exacte vérité. L'effort dont je parle doit se baser sur le fait que les choses sont différentes à présent.

Si nous ne sommes pas capables de faire cette transition, alors notre perspective et notre travail demeurent "réformistes". Ce n'est pas intentionnel, mais nous ne faisons qu'améliorer les choses et les rendre plus vivables. Nous ne produisons pas les changements importants, sur le plan personnel et au-delà, qui seront clairement nécessaires. Je pense que le fait de ne pas affronter ces batailles précoces est ce qui nous arrête.

Nous travaillons à la marge. Nous rendons la détresse un peu plus compréhensible. Nous faisons un pas de plus. Mais à un certain point, quelque chose de plus sera nécessaire. La société est en train de s'effondrer. (Auparavant, les gens étaient impatients de la voir s'effondrer. Ils souhaitaient que ça se produise de leur vivant. Maintenant, ils en ont peur et n'en supportent plus l'idée.) Nous approchons d'une mutation importante. Pour que nous pensions et que nous fonctionnions correctement, nous allons devoir affronter de grosses détresses précoces. Nous allons devoir décider que quoiqu'il se soit produit dans le passé, quelles qu'en aient été la gravité et la pénibilité, quoique nous ressentions, le futur peut encore nous appartenir.

Nous devons apprendre à affronter des choses insupportables et à examiner si elles sont réellement insupportables. Nous ne savons pas encore faire ça. Quelqu'un doit apprendre à le faire. Je pense que les Co-écoutant-e-s sont les mieux placés pour ça.

Quelle chance extraordinaire ! Vraiment, c'est une chance formidable. Personne avant nous n'a eu l'occasion de surmonter toutes les difficultés de la vie. Nous avons la chance de le faire et de le rendre possible pour d'autres à tout jamais. Mais cela requiert votre esprit. Cela requiert une décision. Cela requiert de *changer* votre esprit. Dans un sens, c'est différent d'une simple décision.

Le premier élément concerne les choses que nous ne supportons pas d'affronter dans notre passé, dans celui de notre famille ou de notre peuple. Nous ne pourrons pas provoquer le changement dans le monde avant d'avoir affronté ces choses-là. Nous avons fait des progrès, ce qui nous offre la possibilité de procéder de façon très différente.

Il existe une branche des mathématiques appelée théorie des catastrophes. Elle correspond au fait que plein de choses changent graduellement, se déforment lentement, et puis soudain craquent. Tout changement n'est pas un processus continu. Il existe des révélations. Oh ! Et soudain votre vision du monde est transformée. Je pense que nous avons bien réussi avec le changement graduel. C'est ce que nous savons faire. Nous y avons gagné du terrain, de l'espace et des relations. Mais peut-être n'allons-nous pas continuer à faire ça pour toujours. Peut-être existe-t-il un point de rupture. Oserons-nous

tester cette idée ? Pouvez-vous changer votre esprit ? Quoiqu'il vous soit arrivé, quel qu'ait été le passé ? C'est encore votre esprit. Il existe encore des possibilités.

Qu'est-ce que vous laisseriez vous arrêter ? Vous ne voudriez pas qu'une quelconque chose vous arrête. Quand vous étiez enfant, vous pensiez que rien ne vous arrêterait, jusqu'à ce que les adultes le fassent. (*rires*) Je pense que nous espérons tous être capables de faire ça — craquer. Nous espérons que si la situation était assez claire pour nous, nous pourrions bouger. La plupart d'entre nous feraient n'importe quoi si nos enfants ou petits-enfants étaient en danger. Nous ne nous soucierions pas de savoir si nous allions réussir.

L'important est que vous bougiez. Peu importe si ça marche. Il est important que vous bougiez, que vous n'attendiez pas pour essayer.

Ne serait-ce pas agréable d'avoir chaque jour une chose qui vous fasse vous lever et à laquelle vous vous consacriez entièrement ? De ne pas vous soucier de réussir ? De seulement vous soucier d'avoir tenté le coup et de voir le résultat ? Je pense que c'est l'attitude que chacun-e de nous doit adopter envers ces anciennes détresses — envers les moments où nous avons subi une telle défaite que nous avons cessé d'essayer de décharger les blessures. Il est temps de faire volte-face et de repartir en arrière. Nous avons été vaincus. Ce n'est pas grave. Nous n'en sommes pas morts. Ce n'est pas grave si les défaites nous ont marqués. Mais qu'elles nous affectent pour toujours, qu'elles nous rendent timides, qu'elles nous poussent à tergiverser et à éviter de vieilles batailles et nous empêchent d'en mener valablement de nouvelles, ce n'est pas acceptable.

Il y a une transformation à opérer dans notre esprit. Je ne sais pas comment vous obliger à le faire. Je le voudrais bien. Je voudrais vous obliger à le faire. Mais plus encore, je voudrais que vous décidiez de le faire et qu'ensuite vous le fassiez. Mes peurs et mon impatience font que je veux vous obliger à le faire. J'ai peur que vous ne le fassiez pas. Ça fait partie de ma détresse. J'ai peur que vous ne saisissiez pas l'occasion. Combien de milliards d'individus n'ont jamais eu cette chance ? Comment être certain que vous saisissez l'occasion ?

Comment vous faire comprendre que je suis certain que c'est possible ? Je ne sais pas si moi-même je serai capable de le faire. Je ne me soucie guère du fait que j'en sois capable ou non. (*rires de Tim*) Je me soucie du fait que quelqu'un le fasse. Je me soucie du fait que nous avançons. Si ça vient de moi, tant mieux. Je suis celui sur lequel j'ai le plus de pouvoir, alors je m'y efforce de tout mon cœur. Mais ce serait mieux si dix mille d'entre nous le tentaient en même temps. Je sais que nous avançons plus vite et plus loin ensemble que n'importe lequel ou laquelle de nous ne le ferait seul-e. Savoir que l'on n'est pas seul-e à oser essayer avec autant d'efforts peut produire un très agréable

changement de perspective. C'est tout ce que j'ai à vous dire. C'est tout ce que j'ai à vous montrer. Je vous mets au défi. Voyons ce dont nous sommes capables.

Actuellement, il y a tous ces développements que connaît le monde. L'esprit humain comprend de plus en plus de choses. D'un côté, c'est merveilleux. De l'autre, ça offre aux détreesses de plus en plus de pouvoir d'agir plus largement. Nous les humains, nous ne sommes pas en moins bon état qu'il y a trois cents ans, mais nous n'avons, pas la capacité de détruire l'environnement à cette époque. C'est le cas à présent.

Donc, il y a ces développements, et puis il y a nous — qui nous débattons au travers du nuage de détreesses. Tout ça se dirige vers un certain point. (*rires de Tim*) Qui arrivera le premier (*rires*), avec suffisamment d'intelligence pour faire quoi ? Nous verrons bien. Allons-voir.

Nous pouvons y arriver — la question est à quelle vitesse et avec quelle persistance. D'après mon expérience, ça marche mieux si l'on agit collectivement, avec quelqu'un travaillant sur la question aussi intensément que possible, et puis chacun-e ayant la possibilité d'essayer immédiatement après. Plus nous attendons, moins nous avons de succès. Nous perdons courage quand nous sommes éparés les un-e-s des autres, quand nous ne voyons pas les difficultés que rencontrent les autres, quand nous n'entendons pas la voix des autres nous encourageant à oser saisir une belle occasion.

Nous ne disposerons pas toujours des bonnes circonstances, et quand celles-ci nous font défaut nos séances se réduisent à des choses de plus en plus minces. Ne vous culpabilisez pas. Il faut des ressources pour que ce travail soit possible. Cela dépend des conditions dans lesquelles nous travaillons. Alors, réunissez-vous par groupes de quatre et tentez le coup.

Traduit de l'anglais par Régis Courtin