

Choisir de ne pas agir selon les automatismes

— Kevin Cassity
Anchorage, Alaska (USA)

En tant que Co-écoutant débutant et en tant qu'homme, avec tout l'entraînement anti-émotion, j'étais frustré au début par ma difficulté à me laisser décharger les émotions pénibles. Il m'arrivait de pleurer pendant les séances, quelquefois. Je n'avais pas la moindre idée de ce que cela pouvait être de trembler. En dehors des séances, il semblait que je ne pouvais pas sortir des automatismes de contrôle que j'avais développés pour engourdir mes émotions. J'ai découvert récemment que j'avais un accès immédiat à quantité de décharge chaque jour. Ma découverte s'est produite dans une épicerie alors que j'envisageais d'acheter biscuits. Je voulais tellement les biscuits qu'il semblait que quelque chose d'autre était au contrôle. Comme j'avais entendu Charlie Kreiner mentionner à un séminaire la dépendance à la nourriture, je m'arrêtai et je réfléchis.

Je choisis de ne pas acheter les biscuits, à la foi pour expérimenter ma liberté de le faire, et pour observer attentivement les sentiments qui venaient. Les sentiments jaillirent. J'eus envie de pleurer puis j'eus envie de trembler. La peur était assez forte pour que je tremble plusieurs minutes. Je quittai le magasin sans les biscuits, me sentant plus libre et plus heureux et comme ayant découvert quelque chose. Depuis lors, j'ai constaté que manger est souvent pour moi un automatisme de contrôle, un moyen d'arrêter la montée des émotions pénibles. Chaque fois que je m'oppose à l'impulsion de manger alors que je n'ai pas faim, la peur revient et je tremble.

Comme la compulsion à la nourriture revient chaque jour, je peux décharger des émotions pénibles chaque jour. En travaillant là-dessus pendant mes séances, j'ai découvert que la peur que j'ai essayé de ne pas ressentir semble liée à un abus sexuel précoce. J'ai découvert que la même chose était vraie de ma compulsion à la sexualité. Quand je choisis de ne pas agir de manière compulsive, la peur revient et je tremble et j'ai envie de pleurer. Quand j'ai déchargé un peu de l'émotion pénible, je me sens plus libre et plus heureux et comme ayant mis à découvert la pointe d'un iceberg de comportements automatiques gelés et d'émotions pénibles non apaisées. Chaque jour, je me sens plus capable de choisir comment je veux vivre ma vie.

L'avancée que j'ai faite dans ce domaine est une conséquence d'une séance intensive que j'ai faite récemment à *Personal Counselors* et du travail particulier que j'y ai effectué sur les souvenirs sexuels précoces. J'y ai été écouté de manière excellente. Cela fait une différence quotidiennement pour moi et pour tout ce avec quoi je suis en contact.

J'emploie toutes mes forces à nettoyer le gâchis de détresse. Pour moi, il n'y a rien qui se compare à l'importance de ces découvertes et de ce travail.

Paru dans *Present Time* N°83 (Avril 1991)
Traduit par Brigitte Gimbal