

# Je choisis "nous"

— Tim Jackins  
Seattle (USA)

*Présenté à la Pré-Conférence Mondiale pour l'Europe Occidentale en Juin 2009*

**N**ous avons toujours eu des difficultés dans nos relations — bien avant de commencer la Co-écoute. Et bien que nous sachions que ça n'a pas de sens d'agir les uns envers les autres sur la base de nos besoins gelés<sup>1</sup>, nous avons quand même envie de le faire.

Si je ressens une fascination gelée envers toi, je sais que ça ne sert à rien de la faire jouer — alors je ne le fais pas ouvertement, je ne me précipite pas sur toi, je me penche seulement un peu vers toi. Je vais utiliser un exemple qui vient des mathématiques. Ça s'appelle une "approche asymptotique". La façon dont ça marche est la suivante : Là, il y a cette chose vers laquelle je suis attiré. C'est comme un mur qui n'a pas de fin. Moi, je suis ici. Je sais que je n'irai pas toucher le mur directement. Alors, je me rapproche de la distance moitié. Je suis encore en sécurité. Il reste encore une bonne distance entre ici et là. Alors, je me rapproche encore de la distance moitié. Puis une autre moitié, et encore une, ainsi de suite. Il reste toujours une distance non négligeable. Je tends vers la situation dans laquelle je ferais jouer toute ma détresse, tout en pouvant prétendre que je ne l'ai pas fait. Je ne me suis pas réellement confronté à la détresse. C'est tellement "bon".

Au tout début de la Co-écoute, nous nous sommes rendu compte des difficultés que rencontraient les gens avec leurs besoins gelés. Avant que la première classe de base soit organisée, mon père<sup>2</sup> et son équipe ont mis sur pied la politique de non-socialisation<sup>3</sup> pour éviter d'avoir sans arrêt à gérer toutes les situations embrouillées résultant de la socialisation entre Co-écoutant-e-s. C'était une règle arbitraire au départ. Il s'est écoulé un bon bout de temps avant qu'elle ne soit pleinement réfléchi.

Si vous êtes dans la Co-écoute depuis assez longtemps, vous avez peut-être entendu, il y a longtemps, ce que mon père disait quand quelqu'un qui languissait d'avoir une relation avec un-e autre Co-écoutant-e lui demandait à quel moment il ou elle pourrait le faire. Il répondait nonchalamment : « Quand tu auras complètement déchargé trois détresses chroniques ». Je ne pense pas que c'était la meilleure réponse, mais ça calmait les choses et ça évitait beaucoup de problèmes.

Que dit la politique de non-socialisation en réalité ? Une façon de voir les choses, c'est "Je choisis ce qui bénéficie à la Communauté plutôt que mes désirs inassouvis. Ce que nous essayons d'accomplir, et les relations que nous avons construites, sont plus importants à mes yeux que de poursuivre un quelconque besoin gelé". Elle ne dit pas que nous ne pourrions jamais avoir d'autres relations, elle ne dit pas que nous sommes intrinsèquement trop irrationnels pour en être incapables à tout jamais. Je ne pense pas que ce soit vrai. Je pense que nous avons besoin de cette règle à cause de l'état d'avancement de notre lutte contre la détresse. Et aussi, je choisis

---

<sup>1</sup> Un besoin gelé est une expression de la Co-écoute pour désigner une blessure résultant d'un besoin rationnel non satisfait pendant l'enfance. La blessure pousse une personne à essayer de satisfaire ce besoin dans le présent, mais le besoin gelé ne peut être satisfait ; il peut seulement être déchargé.

<sup>2</sup> Harvey Jackins

<sup>3</sup> La politique de non-socialisation des Communautés de Co-écoute dit que les Co-écoutant-e-s ne doivent pas établir de relations, autres que celle de Co-écoute, avec d'autres Co-écoutant-e-s ou avec des personnes rencontrées initialement dans un contexte de Co-écoute.

"nous" plutôt que "moi". Ce ne sont pas les possibilités qui manquent pour établir de merveilleuses relations dans le monde — je n'ai pas besoin d'en choisir une qui comporte un tel risque.

C'est comme le capitalisme. Dans le système capitaliste, on nous pousse à prendre des décisions myopes et égocentriques. On nous pousse à rechercher ce que nous considérons comme un bénéfice immédiat, parce que l'intérêt d'autrui n'est jamais identifié au nôtre, et parce que nous sentons qu'en fin de compte nous serons de toute façon perdants. C'est pareil à l'envie gelée d'avoir une relation supplémentaire avec un-e Co-écoutant-e. Je choisis nous. Je choisis ce qui est dans mon meilleur intérêt à long-terme et dans notre intérêt à tous. Je considère ma tâche comme étant de faire ce qui pourrait bénéficier non seulement à moi-même, mais de faire ce qui pourrait bénéficier à tous, y compris moi-même. ("Si vous voulez améliorer votre niveau de vie, améliorez le niveau de vie de tous")

Nous avons beaucoup de difficultés à surmonter à cause des détresses liées au capitalisme. Nous essayons de bâtir les Communautés de Co-écoute en dépit du capitalisme. Nous oublions souvent que nous travaillons contre l'isolement et la solitude issus de notre système économique.

Paru dans *Present Time* N°158 (Janvier 2010)  
Traduit par Régis Courtin