

L'utilisation de l'imaginaire et les risques associés

— Harvey Jackins

Au sein des cultures actuelles, beaucoup des détresses qui interfèrent avec le fonctionnement de notre cerveau consistent en une incapacité à percevoir le monde, une incapacité à concevoir ce qu'est la réalité et à faire confiance à notre perception pour fonder notre jugement. A l'origine, l'enfant qui se développe attend de l'univers qui l'entoure qu'il soit un endroit merveilleux, apportant à la fois satisfactions et encouragements, mais l'enfant est souvent traité-e d'une façon telle que l'univers lui apparaît hostile, repoussant et blessant. Nous démarrons notre vie avec une grande confiance et une grande affection envers nous-mêmes, mais les individus et les institutions sociales se donnent beaucoup de mal pour nous convaincre que nous sommes "insignifiants", "mauvais", "impuissants", "incertains" et "inintelligents". Les explications que nous donnent les parents et les enseignants, ainsi que les formateurs religieux, sur ce qui se passe autour de nous nous sont souvent imposées et nous sommes censés les accepter "comme la bonne parole", c'est-à-dire en étouffant notre propre pensée. Si ce n'était pas le cas, nous ne parviendrions jamais aux conclusions qui nous sont imposées avec insistance par d'autres.

À mesure que nous entrevoyons la possibilité de la réémergence et acquérons une part de la théorie qui y est associée, et que nous commençons à lutter pour recouvrer notre propre nature, dès le début nous sommes souvent confrontés à une totale confusion à propos de ce qui est véridique dans le monde environnant et dans notre mémoire du passé. Il nous est difficile de faire la part avec certitude entre ce qui est réel et ce qui ne l'est pas dans l'enchevêtrement d'automatismes et de souvenirs qui nous environne. Parfois dans nos séances, nous nous en remettons à notre écoutant-e pour essayer de nous convaincre que nous sommes "bons", ou "que nous allons bien", comme une contradiction aux sentiments pesants accumulés et qui nous disent que nous sommes "mauvais" et "que ça ne tourne pas rond".

Tout au long du développement de la Co-écoute, nous avons appris que nous avons occulté ("enfoui" ou "gelé") de nombreux souvenirs du passé afin d'empêcher la détresse qu'ils contiennent d'exercer une influence dominante sur notre vie et sur nos sentiments. Si nous ne l'avions pas fait, nous serions restés dans un état de misère émotionnelle et sans assez d'attention libre pour mener à bien notre vie.

Tôt ou tard, chaque Co-écoutant-e est susceptible de commencer à faire émerger ces souvenirs occultés. Parfois, le fait de se remémorer une chose qui avait semblé si complètement "oubliée" apparaît comme une expérience miraculeuse. Une fois remémorée, au bout d'un jour ou deux, cette chose semblera très banale, puisqu'elle avait en fait constamment existé dans notre mémoire même si son évocation avait été bloquée. Parfois, il apparaît clairement que la solution à certains des problèmes que nous sommes impatients de régler réside dans le fait de recouvrer toutes les informations occultées. La personne écoutée et l'écoutant-e travailleront alors de manière persistante afin de récupérer les informations contenues dans les expériences occultées. Ils chercheront à contredire, à décharger, et à réévaluer les enregistrements contenant les décisions prises autrefois *de ne pas se souvenir*. Avec le soutien de l'écoutant-e, seront alors affrontées les peurs et les craintes associées à l'expérience occultée et qui font que l'on redoute tant de revivre cette expérience.

À force de travailler sur ces souvenirs occultés, les écoutants apprennent à offrir des contradictions face aux "je-ne-m'en-souviens-pas", et "je-doute-que-cela-soit-jamais-arrivé". L'écoutante répétera avec sérieux et sur le ton de voix le plus confiant qu'elle puisse trouver : « Cela s'est réellement produit ». Il se peut qu'elle demande à la personne écoutée de promettre de dire la première pensée qui lui viendra à l'esprit et qu'elle lui pose alors des questions à brûle-pourpoint et insiste pour que tel ou tel fragment d'information pointant dans son esprit soit répété comme s'il constituait un fait.

Le fait qu'une personne qui n'ose pas encore se remémorer son propre passé puisse avec une relative aisance raconter l'histoire "d'un certain petit garçon" et ce qui lui est arrivé, est très compréhensible. Cela constitue aussi un puissant outil pour faire remonter des détresses lourdes et y apporter une

contradiction là où elles sont dissimulées par l'oubli. L'aide déterminée que nous apportons à nos clients dans l'élimination de ces occultations et notre encouragement enthousiaste à la création d'histoires imaginaires se sont révélés très efficaces.

Une fois que l'expérience traumatisante commence à émerger de l'oubli, le fait de raconter l'histoire encore et encore, et d'encourager la décharge résultante, permet généralement à la totalité du matériau occulté de sortir petit à petit de l'ombre.

Le fait d'avoir révélé une réalité niée et censurée, à savoir à quel point les abus sexuels sur les enfants sont courants dans notre société, et d'avoir mis en évidence la manière dont les victimes au sein d'une génération deviennent les auteurs d'abus sur la génération suivante — tout cela constituant l'un des progrès majeurs dans les relations humaines au cours des dernières années — doit beaucoup à l'amélioration de notre savoir-faire dans l'utilisation de l'imaginaire pour briser l'oubli. Le recouvrement de souvenirs occultés constitue une part majeure et importante de la réémergence. Jusqu'ici, tout va bien.

Cependant, des complications peuvent apparaître. Il existe d'autres automatismes à l'œuvre dans notre société et sur nous en tant que clients, autres que les blessures directes. Beaucoup de gens vivent de façon chronique avec des automatismes tels que "se sentir inintéressants", ou "avoir besoin d'attention". Dans ces cas là, il se peut que l'utilisation de l'imaginaire nécessite une réflexion préalable de la part de l'écoutant-e aussi bien que de la personne écoutée.

En général, un-e écoutant-e ne sera pas critique envers l'imaginaire de la personne écoutée et n'essaiera pas de le corriger. Votre souci en tant qu'écoutant-e est d'encourager tout récit qui permettra aux informations d'émerger de l'oubli. Vous encouragerez la personne à "imaginer une histoire" et vous suggérerez avec enthousiasme l'emprunt d'épisodes issus de livres, de films, ou de feuilletons télé, de façon à faire émerger l'histoire. À force de répéter cette histoire imaginaire, il apparaîtra très clairement que certains détails sont systématiquement inclus et renforcés au cours de chaque répétition, alors que d'autres éléments font leur apparition, se modifient, et disparaissent dans les versions successives. Si l'écoutant-e apporte des contradictions aux éléments récurrents de l'histoire inventée, la décharge s'ensuit généralement très rapidement.

Parfois, cependant, (parfois seulement), le besoin de stimulation et d'attention, et la fierté éprouvée en tant qu'auteur, feront que la personne écoutée verra "son imaginaire s'emballer", et passera son temps à jouir de la fierté d'être auteur, répétant, échafaudant, et brochant sur le matériau avec plaisir et acharnement, mais sans décharge. Dans ce cas, un autre automatisme a pris le dessus, un automatisme consistant en un besoin de s'emparer de l'attention de l'écoutant-e pour en faire un auditoire. Le plaisir ressenti dans le fait de pouvoir "briller" en tant que conteur créatif a balayé l'objectif initial et, entretenu silencieusement par la terreur de révéler la réalité du matériau occulté, a transformé la séance en une répétition des besoins gelés de la personne écoutée envers le fait de recevoir de l'attention plutôt qu'en un cheminement pour faire émerger de l'oubli la détresse cachée.

Dans un cas pareil, la personne écoutée a tendance à s'identifier au rôle de "victime" ou de " survivante de l'inceste" et est susceptible de retarder l'élimination de la détresse. Tout au contraire, il est nécessaire qu'elle décharge la détresse et se mette à vivre sa vie pleinement.

En premier lieu, il s'agit d'une lutte pour faire émerger la détresse de l'oubli et pour commencer à la raconter. Il s'agit ensuite d'une lutte pour y faire face en tant que réalité et pour l'affronter grâce à la contradiction et à la décharge. Maintenant, il s'agit aussi d'une lutte pour la décharger totalement, pour éviter d'être détourné-e par une glorification du rôle de celui ou celle qui reçoit de l'attention, pour se débarrasser véritablement de la détresse, pour abandonner toute identification avec le rôle de victime, et pour assumer une responsabilité pleine et entière en tant qu'individu puissant, efficace et désormais intact, et qui possède le contrôle total de sa vie.

Extrait de l'ouvrage *A Better World*
Traduit par Régis Courtin