

Le "temps particulier" profite aussi à celui qui écoute

— Kate Potter
Brooklyn, New York (USA)

Il y a trois ans, j'ai débuté le "temps particulier" avec ma voisine K_ qui avait alors huit ans, et cela a été une des expériences les plus riches et les plus dérangeantes de ma vie d'adulte.

Le temps particulier, ce sont des moments qu'un adulte consacre à une jeune personne (même si les adultes peuvent aussi utiliser le temps particulier entre eux). Pendant ces moments, l'adulte offre une excellente attention à la jeune personne, se laisse complètement conduire par elle, et fait tout ce qu'elle veut faire. C'est un espace où les jeunes peuvent explorer ce qui les intéresse sans être limités inconsidérément par les automatismes des adultes. Le temps particulier est une merveilleuse contradiction à l'oppression des jeunes.

Il n'y a pas de durée définie à respecter — le temps particulier peut durer trois minutes ou trois heures, cela dépend de l'attention dont vous pouvez disposer. Je mets toujours un minuteur quand je commence le temps particulier, cela me facilite les choses — de savoir que dans quarante ou quarante-cinq minutes le sonnerie va se déclencher et je pourrai arrêter !

Cela me conduit tout naturellement à parler de ce qui rend le temps particulier difficile pour la plupart des adultes, et pour moi en particulier. Le temps particulier contredit non seulement l'oppression des jeunes, mais aussi la manière particulière dont nous avons été opprimés par les adultes quand nous étions enfants. Comme toute bonne contradiction, cela nous fait sentir des choses. Cela fait remonter directement notre propre enfance à la surface.

Par exemple, donner du temps particulier me fait ressentir de la peur (K_ ne m'aimera pas, ses parents vont se fâcher contre moi, je vais m'ennuyer profondément pendant le temps particulier). Cela me fait me sentir accablée et opprimée (je n'aurai jamais assez de temps pour moi-même, le temps particulier me vole *ma* vie). Quand je sais que l'heure du temps particulier approche, j'ai toujours une petite discussion avec moi-même : « *Ce soir, c'est le temps particulier* » — « *Je sais, mais il faut vraiment que je fasse le ménage/lave le linge/aïlle chez les Y_* » — « *Est-ce que le temps particulier est important ?* » — « *Oui. Mais ça ne compte pas vraiment. Ça ne change rien.* » Et alors il faut que je me dise, soit : « *Si, ça change vraiment les choses, et je vais le faire* », soit « *Je ne sais pas si ça a du bon ou pas, mais je me suis engagée, et je vais m'y tenir* ». Je dois avouer que le rationnel ne l'emporte pas toujours, et que parfois, je donne la priorité à ces autres activités. Je dois aussi ajouter que parfois je me rends compte que le temps passé avec K_ me fait me sentir mieux à long terme, même si c'est difficile sur le moment, et je continue à respecter mon engagement avec cette idée en tête.

J'ai toujours aimé jouer avec K_ et son frère, mais jusqu'à un certain point. Quand j'atteignais ce point où je n'étais plus capable de penser, je me sentais outrepasée, comme s'ils abusaient de moi. J'avais l'impression que s'ils ne rentraient pas chez eux immédiatement, j'allais me figer et mourir. Je pense que ceci est lié au fait d'avoir été anesthésiée et d'être restée seule dans un hôpital quand j'étais tout bébé. Je ressentais (et ressens encore !) un besoin urgent de m'enfuir. Souvent, K_ et son frère mettaient mon appartement sens dessus-dessous et cassaient quelques affaires, et je me sentais si dépassée que je ne pouvais pas les en empêcher, ni simplement me réjouir de leur exubérance et réaliser qu'il ne fallait pas en faire une montagne.

Ces sentiments devinrent encore plus douloureux quand je pris vraiment l'engagement de donner du temps particulier à K_ (je l'avais choisie plutôt que son frère parce qu'il me semblait que l'expérience serait moins stimulante avec elle). Corinne Goodman animait alors une classe tous les 15 jours pour les personnes de notre région qui donnaient du temps particulier. Comme je voulais participer à cette classe, et comme j'étais réellement intéressée par le temps particulier (bien que me sentant complètement paniquée et pas vraiment engagée), je décidai de sauter le pas.

Corinne est la Personne de Référence Régionale. Elle et Sharon Peters, Personne de Référence du Secteur, sont toutes les deux mères et pratiquent le travail de famille depuis une quinzaine d'années, soit avec leur propre famille, soit avec d'autres. Leur engagement spécifique envers le travail de famille a fortement influencé la pratique de la Co-écoute dans notre Région. Cela a principalement aidé les gens à comprendre combien il est important de "travailler de bonne heure" sur les souffrances, et à reconnaître l'ampleur des détresses dues au fait de grandir dans une société qui ne croit pas que les enfants soient complètement humains. Je pense que le temps particulier et le travail de famille ont contribué à faire de nous des conseillers joueurs, pouvant se décharger, et écouter nos clients se décharger, de beaucoup de gêne. Cela nous a aussi aidés à être de bons conseillers les uns pour les autres, et à savoir ne pas envahir les pensées de nos clients pendant leurs séances avec des directions automatiques.

La classe de Corinne sur le temps particulier se réunit un mardi sur deux à 9h à Brooklyn. L'un des moments les plus riches est le cercle d'ouverture, pendant lequel chacun-e raconte un point fort de son dernier temps particulier. Les récits sont souvent émouvants. Je pense que si la classe se limitait au seul cercle d'ouverture, elle nous serait encore extrêmement utile. Cela m'aide rien que de savoir qu'il existe d'autres personnes dans le monde, et dans ma propre ville même — oui ! — qui essayent de faire cette même chose difficile que moi. Il ressort aussi dans le cercle d'ouverture que le temps particulier est vraiment difficile pour tout le monde. Au début, il arrivait que seuls quelques uns des parents aient donné du temps particulier pendant la semaine. Cela m'a beaucoup aidée de voir combien c'était difficile pour tout le monde.

Chaque participant-e a un copain ou une copine dans la classe. L'objectif est de faire au moins une mini-séance par téléphone entre deux classes (cela aussi s'est avéré difficile — intéressant, non ?) pour raconter chaque détail survenu pendant le temps particulier, en portant une attention particulière à ce que nous avons bien fait. Je ne sais pas où j'en serais sans un "copain de temps particulier" ; je ne donnerais probablement jamais de temps particulier.

Pendant des mois et des mois, j'ai participé à la classe en déchargeant sur le fait que je détestais vraiment être avec K_ et que j'allais mourir d'ennui (il arrivait, et arrive encore, que ce soit lourd à ce point) si je devais encore passer un temps particulier avec elle. Mais en même temps, Corinne et d'autres personnes en qui j'ai confiance me disaient que cela leur paraissait avoir du bon pour moi. Alors, j'ai continué mes efforts. Je pense que ce qu'elles voyaient, c'est qu'il m'était facile de décharger sur cette idée, et que c'était manifestement une contradiction à mon automatisme chronique de vouloir être seule. Je pense qu'au milieu de tous mes sentiments douloureux et de mes terreurs envers le travail de famille, une grande partie de ma joie de vivre naturelle transparaissait de manière inhabituelle.

Quelques mots sur le contenu de mon temps particulier avec K_ : ça n'est pas toujours spectaculaire. Pendant les deux premières années, et encore souvent maintenant, K_ voulait en général jouer à un jeu où elle sort mon étendage à linge, sort tous mes sous-vêtements et mes chemises de mes tiroirs, fait semblant de les laver, puis les pose soigneusement sur l'étendage pour les faire sécher. Souvent dans ce jeu elle joue le rôle de la mère et moi celui de la fille adolescente. Elle me demande ce que je veux mettre pour la fête ou pour l'école, puis un ami est sensé m'appeler au téléphone (moi la fille adolescente), et K_ me demande qui c'est. Selon ma réponse, elle me permet de sortir avec lui/elle, ou prend le téléphone et lui crie après. Je me demandais souvent si ces séances ne servaient à rien, tellement la scène paraissait répétitive. Mais je pense que c'est l'oppression des jeunes personnes qui veut faire entendre sa voix. En vérité, tout ce qu'elle aurait choisi de faire dans son temps particulier aurait été marquant, simplement du fait que c'était ce qu'elle veut, et les gens font rarement ce qu'ils veulent.

Ce que K_ veut faire, c'est jouer à faire la lessive et à être la maman d'une adolescente, et j'ai dû le respecter. Elle a choisi un domaine dans lequel il m'est difficile de donner de l'attention. Peut-être est-ce pour me faire avancer. Récemment, pourtant, elle a modifié le jeu et elle est plus souvent elle-même l'adolescente (elle a onze ans maintenant) et moi la mère. Elle prend des douches pendant le

temps particulier, se parfume, se sèche les cheveux, fait ses courses dans mon placard, et met les vêtements qu'elle a choisis. Ce jeu d'habillage est beaucoup plus intéressant pour moi que de plier le linge, mais il n'est pas plus important. Il n'y a rien qui soit fondamentalement plus intéressant dans ce jeu; c'est juste que j'y ai plus d'attention.

Je voudrais parler de la manière dont les choses ont évolué et changé pour moi grâce à la pratique du temps particulier. Il y a cinq mois, K_ m'a demandé si elle pouvait dormir chez moi le vendredi suivant. Elle était restée pour la nuit une ou deux fois déjà, et j'avais trouvé cela très difficile. A ces occasions, je m'étais couchée avec le sentiment d'être chassée de ma propre vie par sa présence, et je me retrouvais le samedi matin à regarder stupidement des dessins animés pendant qu'elle me suppliait de jouer avec elle. J'étais vraiment surprise qu'elle veuille essayer de nouveau.

Je lui ai dit que je ne pensais pas pouvoir le faire, parce que c'était trop difficile les fois d'avant. Je l'ai raconté à Corinne et Sharon, et elles m'ont répondu que les jeunes sont souvent très sensibles sur ce genre de choses, que si K_ avait demandé à passer la nuit avec moi, c'est qu'il y avait quelque chose qu'elle savait, et que je ne percevais pas, sur l'utilité de la chose. Elles m'ont recommandé de faire confiance à K_ et de lui dire qu'elle pourrait venir dormir plus tard, et que je ferais le travail nécessaire pour que ça soit possible pour moi. Cela m'a paru sensé.

Quand j'ai revu K_, je lui en ai parlé, et nous avons fixé comme date quinze jours plus tard. K_ semblait approuver mes réflexions, je crois me souvenir qu'elle hochait la tête pendant que je parlais. Quand elle est venue pour la nuit, ça a été formidable. Corinne et Sharon m'avaient dit que je ne devais pas lui donner toute la nuit une attention de la même qualité que pendant le temps particulier, et ça m'a aidée aussi. Nous avons fait du temps particulier au début de la soirée, et le reste du temps nous sommes amusées, mais je n'avais pas toute mon attention concentrée sur elle. Nous avons fait des choses qui nous plaisaient à toutes les deux, comme regarder une vidéo ou faire du pop-corn. Avant de nous coucher, je l'ai entraînée dans une bataille d'oreillers. Nous avons décidé de dormir toutes les deux dans mon lit, et ça a été super. Après avoir éteint, elle m'a parlé d'un garçon qui était amoureux d'elle, et aussi d'un rêve qu'elle avait fait où quelqu'un tuait un de ses amis. Je pense que la proximité et le plaisir que nous avons partagés pendant la soirée l'avaient amenée à vouloir me révéler ses secrets et ses peurs. Pendant la nuit, je me suis réveillée plusieurs fois et j'ai pensé combien elle était belle et combien je l'aimais. Je ressentais beaucoup de tendresse envers elle et pas du tout de rancune.

Peu après cette nuit passée ensemble, j'ai commencé à remarquer que même si je n'étais toujours pas enchantée à l'idée de lui donner du temps particulier, je me sentais beaucoup plus proche de K_ en général. Dans les minis par téléphone après le temps particulier, j'avais souvent besoin de pleurer sur combien je l'aimais. Cela n'a fait que s'intensifier. Soudain, il fallait que j'utilise mon temps dans la classe à regarder combien je tenais profondément à elle, et à d'autres jeunes que je connaissais, ou que je venais de rencontrer dans la rue. Je remarquais avec une réelle surprise que je n'étais pas la personne froide que j'avais toujours pensé être. J'avais pensé honnêtement jusque-là que je ne pouvais pas tenir à quelqu'un. D'une certaine manière, cela avait été installé en moi pendant que je grandissais. Ma sœur était sensée être la personne tendre et aimante de la famille, et moi la coléreuse.

Aimer K_ et pouvoir le *sentir* a été une révélation pour moi. Ce n'était pas quelque chose de particulier en elle — elle est merveilleuse, mais je pense que mes sentiments de tendresse pour elle venaient plus de mon engagement que de quoi que ce soit de particulier chez elle ou chez moi. Je dois aussi dire que je pense que s'engager envers une jeune personne est un bon commencement, parce qu'il est généralement facile de les aimer. Elles ne présentent pas encore la menace ou les nombreux automatismes des adultes.

Je ressens vraiment que "j'ai" K_ d'une manière que je n'ai jamais ressentie avec d'autres personnes. Elle semble être mon assurance que tout va bien dans le monde. J'en suis arrivée à considérer mon attachement à elle comme l'une des choses qui me soutiennent le plus dans la vie. Cet été K_ est partie

deux mois en camp de vacances, et ça a été une période difficile pour moi. Le contact régulier avec elle a changé énormément de choses dans mes rapports avec toutes les personnes autour de moi.

Le temps particulier n'est toujours pas facile pour moi. Je "déteste" toujours ça. J'en veux encore souvent à K_ et à ce qui ressemble à une mainmise sur mon temps. Mais ce qui est formidable, c'est que je me suis beaucoup adoucie depuis que je me suis embarquée dans ce projet, et, pour parler en tant que personne qui lutte contre la torpeur et l'isolement, je pense que s'engager à donner du temps particulier à une jeune personne apporterait des changements similaires dans la vie d'autres adultes.

Paru dans *Present Time* N° 102 (Janvier 96)
Traduit par Claire Giboin et Brigitte Guimbal