

Les relations

— Tim Jackins

*D'après une présentation par Tim Jackins à la Conférence Préparatoire
pour l'Amérique Latine, du 28 Février au 3 Mars 2013*

Ce matin, je veux parler des relations.

Nous disposons d'une théorie puissante et utile dans la Réévaluation par la Co-écoute. Elle fonctionne même si nous sommes seuls. Beaucoup d'entre nous l'utilisent quand il n'y a personne aux alentours, ou quand il n'y a personne en qui nous ayons confiance, et elle est d'un grand secours. Mais elle fonctionne beaucoup mieux avec les autres, et elle fonctionne au mieux avec les gens en qui nous avons confiance et que nous aimons. Utiliser correctement la Co-écoute et bâtir des Communautés de Co-écoute sont des choses dépendantes des relations.

Quand nous naissons, nous sommes impatients d'avoir des relations avec tout le monde. Nous venons au monde en recherchant un autre être humain. Peut nous importe qui il est. Nous cherchons à établir des relations avec chaque personne que nous croisons des yeux. Vous savez bien avec quelle intensité les bébés vous regardent. Et si vous leur renvoyez ce regard, ils continuent à vous regarder pendant longtemps.

Nous sommes à l'affut de relations dès le début. Mais il n'y a presque personne qui soit prêt à avoir une relation avec nous. Les gens sont prêts à prendre soin de nous, nous l'espérons. Mais ils ne savent pas vraiment qu'il y a là une personne avec qui entrer en relation. En tant que bébés, nous avons un esprit entier, et personne avec qui entrer en contact, et ainsi les blessures vis-à-vis des relations commencent à se produire et nous finissons par avoir toutes sortes de besoins gelés envers les gens. Nous soupirons après toutes les choses qui auraient dû se produire mais qui ne se sont pas produites quand nous étions bébés. Nous soupirons après quelqu'un avec qui être heureux et qui nous tienne dans ses bras pour toujours. Est-ce que vous n'aimeriez pas ça ?

Nous connaissons toutes sortes de déceptions. Toutes les choses que nous aurions voulu voir se produire, et qui ne se sont pas produites, deviennent des enregistrements de détresse. Nous n'avons pas eu la possibilité de décharger les détresses, alors nous continuons à soupirer après les mêmes choses et nous connaissons les mêmes déceptions. Ces détresses continuent à affecter nos relations, jusqu'à ce que nous les déchargions.

Vous savez bien comment vous êtes toujours contrariés par les mêmes choses. Ce qui constitue en partie notre relation avec une personne en particulier, c'est que nous sommes toujours contrariés par cette personne de façons identiques. En général, nous accusons la personne — « Il/Elle sait bien ce qui me contrarie, et il/elle agit toujours comme ça, jour après jour. »

Nous ne savons pas gérer ça, parce que "c'est de sa faute". Bon, il est possible qu'il ou elle agisse de manière stupide. Mais le fait que nous soyons contrariés, le fait que nous ne puissions pas y réfléchir, signifie que nous avons dans l'esprit une détresse qui a été restimulée. Il n'y a aucune raison d'être contrariés par les gens, quelle que soit leur errance dans leurs détresses. En plus de cela, nous savons que ça ne sert à rien de nous emporter contre eux. Notre emportement les restimule, et ils agissent de façon pire encore. Et après, nous sommes encore plus restimulés, et soit nous en venons aux mains, soit nous partons en claquant la porte. Cela se produit sans arrêt, et il est très clair qu'aucune des deux personnes n'apprend quoi que ce soit de nouveau sur le sujet. Ce qui veut dire qu'il doit s'agir d'une détresse. Sinon, nous trouverions la solution.

Chaque fois que nous sommes contrariés par une personne, ce n'est pas exactement de sa faute parce qu'une partie du problème, c'est notre détresse. Notre détresse n'est pas de notre faute, quelqu'un l'a provoquée en nous, mais maintenant c'est la nôtre. Personne d'autre ne peut la changer. Même si c'est quelqu'un d'autre qui l'a provoquée, maintenant c'est la nôtre.

Souvent, nous attendons que les gens s'occupent de leurs détresses en premier. (Et nous avons envie de leur dire qu'ils devraient le faire — bien qu'en général ça ne sert à rien.) Toutefois, nous n'avons pas à attendre. Il existe de meilleures solutions que celle-là. Les détresses sur lesquelles nous avons le plus de contrôle, ce sont les nôtres. Nous pouvons toujours décharger nos propres détresses. Nous pouvons toujours changer notre esprit. Nous pouvons toujours décider que nous ne voulons plus être contrariés et puis travailler sur les détresses, et elles vont effectivement bouger. Alors, au lieu d'être contrariés par les gens quand ils agissent de telle ou telle façon, nous nous contenterons de remarquer que c'est une curieuse façon d'agir. Pourquoi agir comme ça ? Ensuite, nous pouvons, ou non, avoir comme rôle de les aider. Nous pouvons décider de notre attitude, parce qu'à ce moment-là nous pouvons y réfléchir.

Combien avez-vous de relations dans lesquelles vous rencontrez des contrariétés ? Enfin, la question la plus simple, c'est combien avez-vous de relations dans lesquelles vous ne rencontrez *pas* de contrariétés ? Comptez-les sur vos doigts. Nous ne pouvons pas avoir de relations sans rencontrer la détresse, parce que nous avons tous trop de détresses.

Nous adorons les gens qui ne nous restimulent pas rapidement. Nous voulons les fréquenter. La vie est belle parce que nous ne sommes pas restimulés. Les gens qui nous restimulent sont des gens merveilleux, intelligents, et les fréquenter nous rend la vie bien meilleure, mais nous n'aimons pas ça. Alors, à moins d'avoir une pensée très claire, nous les évitons, bien qu'ils soient tout aussi intelligents que ceux avec qui nous nous sentons bien. Donc, ce sont nos détresses qui décident de nos relations avec les gens. Nos choix ne sont pas réfléchis — nous sommes pilotés par nos sentiments issus de la détresse.

NOUS DEVONS TRAVAILLER SUR NOS CONTRARIÉTÉS

Nous devons parler de ces contrariétés. Dans la Co-écoute, nous nous apprécions tous les un-e-s les autres profondément, mais parfois nous pouvons légèrement nous contrarier les un-e-s les autres. En général, nous passons cela sous silence et nous quittons la place. Et bien entendu, quand nous sommes contrariés par quelqu'un, c'est en partie à cause de notre détresse. C'est peut-être entièrement dû à notre détresse. Nous sommes parfois contrariés par des choses très raisonnables, simplement parce que nous avons le champ libre pour être restimulés. Nous pouvons avoir du mal à différencier un problème réel d'une restimulation. Nous tous qui avons un rôle de leadership dans la Co-écoute devons nous attendre à ce que les gens soient restimulés par nous. Ça se produit toujours. Nous devons aussi nous attendre à ce que les gens soient fascinés par nous. (*Rires*) Ça aussi, ça se produit toujours. D'une certaine façon, dans les deux cas, ce sont des compliments parce qu'une personne — souvent inconsciemment — a l'espoir qu'elle peut travailler sur cette détresse avec nous. Il y a peu de chance que ça se produise à moins que la personne n'ait un quelconque espoir de le décharger.

Tous, nous devons prendre la responsabilité de nos propres restimulations. Quand je suis contrarié par l'un-e d'entre vous et que je sens que cette personne a agi intentionnellement de façon stupide avec moi, même si je sens que j'ai raison, je dois quand même faire une séance dessus. C'est toujours ma contrariété, quelle que soit la stupidité avec laquelle la personne a agi. Bien entendu, si je suis contrarié, je ne peux pas vraiment dire à quel point c'était stupide. Je ne peux pas véritablement dire ce qui s'est passé ; je sais seulement que je suis contrarié. Il peut s'agir d'un vrai problème, mais je ne peux pas contribuer à le résoudre si je suis contrarié. Ou alors, il n'y a aucun problème du tout. Parfois, quand nous travaillons sur le fait d'être contrariés par les gens, il s'avère que c'est entièrement à cause de notre

propre détresse. C'est embarrassant, mais la vie devient beaucoup plus limpide à mesure que nous évacuons la détresse.

Donc, nous sommes contrariés par les gens, dans toutes les circonstances de la vie, et nous devons travailler là-dessus. Nous devons surtout travailler dessus quand nous sommes contrariés par des gens appartenant à notre Communauté de Co-écoute. Il y a des milliers de gens dans notre vie. Il y a moins de gens dans notre Communauté de Co-écoute, et nous essayons de travailler avec eux de façon proche.

Nous avons tous du travail à faire sur nos détresses pour pouvoir travailler ensemble. Nous avons tous été blessés dans le domaine des relations, et ça va nous mettre des bâtons dans les roues. Ce n'est pas que nous ayons fait une erreur en étant contrariés — si nous avons ces détresses, c'est inéluctable — mais nous devons être prêts à le gérer. Il n'y a aucune faute ; c'est simplement une détresse comme une autre. Nous devons simplement nous rappeler d'essayer de la décharger.

Quand nous déchargeons sur ces contrariétés, nous avons besoin de travailler sur les détresses qui ont été restimulées bien plus que sur les sentiments que nous ressentons sur le moment. Souvent, il est préférable de ne pas mentionner le nom de la personne qui nous a contrariés. Nous pouvons juste dire « Cet-te stupide idiot-e. » On n'a pas besoin de la nommer ; ce n'est pas important. Ce qui est important, c'est ce que nous ressentons.

Même si nous avons passé un accord de confidentialité, il est possible que nous restimulions nos écoutants, et quand nos écoutants sont restimulés, ils deviennent de mauvais écoutants. Ils arrêtent de penser et peuvent se ranger de notre côté : « Ouais, X_ est stupide. » Ou bien défendre l'autre personne : « Tu as tort. Tu ne devrais pas travailler là-dessus. Tout est de ta faute. » Et nous ne faisons pas de bonne séance dans les deux cas. Donc, il est important de se focaliser non pas sur la restimulation, mais sur son origine.

Nous devons travailler sur ces contrariétés. Nous nous apprécions profondément les un-e-s les autres ; il n'y a aucun conflit réel entre nous. Mais souvent, nous pensons qu'à cause de cette profonde appréciation entre nous, nous ne devrions pas ressentir ces contrariétés, et nous nous taisons. Alors, les restimulations s'accumulant, elles empirent sans arrêt dans notre tête, jusqu'à ce qu'on n'en puisse plus et qu'on explose.

Nous devons simplement faire ce travail, en commençant maintenant. Nous allons faire une mini-séance : vous pouvez parler de quelqu'un dans votre Communauté qui vous contrarie. Si vous travaillez avec quelqu'un qui ne connaît pas la personne, vous pouvez la nommer, mais s'il est possible que votre écoutant-e la connaisse, n'utilisons pas son nom cette fois-ci. *(Mini-séance de trois minutes chacun-e)*

Il est important de faire ce travail à mesure que nous avançons. Beaucoup de Co-écoutant-e-s chevronné-e-s ne l'ont pas fait, et il leur arrive de plus en plus souvent d'être restimulé-e-s. Parfois, ils ou elles quittent leur Communauté parce qu'ils ou elles n'ont pas été capables de décharger sur leurs détresses à propos des relations. Je ne veux perdre aucun-e d'entre vous. Je pense que votre vie serait pire si vous partiez, mais je veux aussi que vous restiez pour que nous puissions accomplir ensemble le travail des Communautés de Co-écoute. Nous pouvons et nous allons poursuivre ensemble, mais nous avons du travail comme celui-là à faire. De temps en temps, nous devons nettoyer nos relations. Alors, essayez de vous en rappeler, s'il-vous-plaît.

Paru dans *Present Time* N° 173 (Décembre 2013)

Traduit par Régis Courtin