

Lutter pour nous-mêmes - Devinez qui gagne ?

— Tim Jackins
Seattle (USA)

*D'après une présentation à l'Atelier des Dirigeant-e-s Asiatiques
Storrs, Connecticut, USA, Juillet 2010*

Toutes nos détresses prennent leur racine dans nos détresses les plus anciennes. Ces détresses précoces non déchargées sont celles qui nous rendent vulnérables encore et encore aux nouvelles blessures. Ce sont celles auxquelles nous nous habituons le plus, celles qui nous donnent le sentiment que la vie doit être ainsi et pas autrement. Les affronter nous semble difficile. Nous n'avons pas abandonné la lutte sans résistance. Aucun-e d'entre nous n'a succombé immédiatement aux détresses. Nous avons résisté jusqu'à ce que cela semble insupportable, désespéré, ou que le danger semble trop grand pour que l'on continue à résister. « Je ne peux pas essayer d'affronter ça une nouvelle fois. »

A présent, vous avez la possibilité de retourner en arrière et d'essayer à nouveau. Quels sentiments risquez-vous de rencontrer ? Les pires sentiments — le sentiment que c'est insupportable, que ça ne sert à rien d'essayer à nouveau, que vous devez abandonner. Tous ces sentiments seront au rendez-vous, je vous le garantis. Il n'y a aucun moyen d'éviter ça. Vous n'avez pas abandonné la lutte avant d'en être arrivés à ce stade douloureux. L'esprit humain n'abandonne jamais facilement — jusqu'à ce que les détresses soient installées. Après ça, nous cessons facilement de lutter ; nous cessons même parfois avant d'avoir essayé. Tous les sentiments enregistrés sont là, et nous les croyons et nous pensons que la réalité est sans espoir comme elle l'était au cours des incidents de détresse passés.

Vous avez perdu la bataille dans ces moments-là, mais il est important de comprendre que vous n'aviez pas d'autre alternative. Les conditions ne vous permettaient pas de gagner. Vous n'étiez pas entourés d'adultes qui comprenaient les enfants. Personne ne comprenait la Co-écoute. Rien de tout cela ne s'applique à vous aujourd'hui. La réalité objective a véritablement changé depuis que vous avez subi ces blessures. A tout moment, vous valiez la peine qu'on se batte pour vous mais dans ces moments-là, vous ne bénéficiiez pas des conditions qui vous permettent de gagner ce combat. Vous en valez toujours la peine, et à présent il est possible que les conditions soient plus propices à votre victoire. Mais vous ressentez encore toutes ces vieilles confusions.

Alors vous devez employer votre esprit à décider une chose, contre tous les sentiments du passé. Vous devez arrêter d'accepter ces sentiments comme des faits avérés. Ils ne représentent aucune vérité factuelle en ce qui vous concerne aujourd'hui. La vérité factuelle aujourd'hui, c'est vous, et la personne assise à côté de vous. Penchez-vous un peu et posez votre joue contre celle de cette personne - allez-y ! La raison pour laquelle vous n'avez pas fait ce mouvement avant que je vous le dise est contenue dans ces défaites précoces. Nous ne pourrions tolérer d'être aussi isolés que nous le sommes si ce n'étaient ces défaites précoces que nous n'avons pas déchargées. Nous nous rapprocherions encore et encore les un-e-s des autres à chaque nouvelle opportunité.

Les défaites sont une chose acceptable. Ne pas les décharger n'en est pas une. Nous connaissons d'autres défaites, et nous pourrions apprendre d'elles et nous enrichir d'elles si nous continuons à les décharger. Nous ne pouvons éviter toutes les défaites, mais elles ne constituent vraiment pas le problème. Le problème est que nous n'avons pas été en mesure de récupérer de ces défaites et maintenant nous avons le sentiment que nous ne pouvons pas nous en relever. Nous avons le sentiment que nous ne pouvons pas récupérer une plénitude de vie et que nous devons

faire de notre mieux avec ce qui nous reste. Ce n'est pas vrai. Nous récupérons tout ce que nous avons la volonté de récupérer par notre travail.

A ce stade, il est nécessaire de lutter pour pouvoir décharger ces détresses précoces. Il n'est pas possible de décharger simplement en tant que victime et de sortir de la détresse. Il n'est pas suffisant de reconnaître l'injustice de cet état de fait. Nous devons nous y opposer. Nous ne pouvons pas changer ce qui s'est passé alors, et nous ne le ferons pas. Mais nous n'avons pas à l'accepter. Nous n'avons pas à accepter ce qui nous est arrivé. Nous pouvons y être opposés. Nous pouvons être opposés à tout mauvais traitement de tout enfant. Nous pouvons être opposés à toute oppression qui se manifeste à tout moment — même si nous ne pouvons pas encore empêcher quelle survienne. Nous pouvons avoir notre propre point de vue sur tout ça.

Le point de vue que je veux que vous adoptiez est quelque chose comme : « Je n'avais pas le choix quand c'est arrivé, mais j'ai le choix maintenant et j'ai changé d'avis. Je pense différemment maintenant, et je veux tout récupérer. Je veux récupérer chaque parcelle de mon esprit. J'insiste. Que je sois en mesure de le faire tout de suite ou non, j'insiste pour poursuivre le chemin et faire tout ce qu'il faut pour y arriver. J'ai l'intention de faire ça que je sois ou non capable de le réaliser tout de suite. »

Nous avons la possibilité d'employer notre esprit à prendre des décisions comme celle-là, contre nos détresses. Le faire nous paraît difficile parce que nous avons connu tellement de découragements. Ça nous aide énormément d'entendre quelqu'un d'autre en parler encore et encore. C'est mon boulot. Et ça nous amène ici à oser tous ensemble entendre que nous sommes tous d'accord là-dessus. A entendre quelqu'un d'autre rire quand nous rions. Chaque bribe de son exprimant un soutien soutien nous aide à réfléchir un peu plus profondément, parce que cela contredit le sentiment que c'est une lutte solitaire et désespérée.

Donc, laissez-moi vous le dire carrément : nous allons gagner. Nous allons gagner, il n'y a aucun doute. Il n'y a pas d'autre possibilité. Une fois que les idées sont lancées et que d'autres intelligences peuvent s'en saisir, même si ça peut parfois être difficile et prendre du temps, les choses avancent. Ce groupe progresse et se développe sans arrêt. Nous y arriverons.

Je sais qu'à ce moment précis, cela semble presque impalpable et que vous aurez des difficultés à travailler là-dessus dans des séances loin du groupe. Nous avons vraiment été salement amochés. Mais il ne s'est produit que ça, et une fois que nous avons identifié ces blessures et que nous pouvons les examiner avec notre intelligence, et une fois que nous avons commencé à les décharger, notre position ne peut que devenir de plus en plus puissante. Et nous pouvons le faire. Alors, devinez qui gagne ?

Paru dans *Present Time* N°161 (Octobre 2010)
Traduit par Régis Courtin