

Ne pas confondre "porter son attention en dehors de la détresse" et faire semblant

— Dai Lee
Shepherds Bush, Londres (Angleterre)

Cela fait maintenant plus de quatre ans que je souffre gravement d'Encéphalomyélite Myalgique (EM ou Syndrome de Fatigue Chronique). Enseignant depuis vingt ans, j'allais passer professeur principal. Suite à cette maladie, j'ai perdu mon travail et abandonné ma carrière professionnelle, j'ai peut-être perdu l'espoir d'avoir des enfants, je ne peux ni déménager ni améliorer mon existence comme je le voudrais.

Il va sans dire que cela a amené de profonds sentiments d'impuissance, de désespoir et de désespérance. Certains de ces sentiments sont des restimulations.

Mes Co-écoutant-e-s m'ont donné des directions qui ne m'ont pas vraiment fait décharger, comme par exemple : « Je *peux* aller mieux », « Il est connu qu'il y a des gens qui ont guéri de l'EM », « Je me donne comme objectif d'être guéri d'ici deux ans », « La catastrophe n'est pas inévitable », « Je suis puissant ». Et ainsi de suite.

Personne ne pouvait comprendre pourquoi ces directions ne marchaient pas. Tout ce que je savais, c'est que je me sentais très mal et que je ne déchargeais pas — Je ne pouvais absolument pas y penser. Et puis tout récemment, Terry Barker m'a proposé d'essayer cette direction oblique :

« Il est arrivé qu'un homme dont la vie avait été détruite par une grave maladie en guérisse et vive une vie merveilleuse ». Cela m'a fait pleurer, pleurer...

La différence entre cela et le reste est qu'il y a une reconnaissance du fait que ma vie a *véritablement* été détruite. Il se peut que je guérisse. Il se peut que j'aie une vie merveilleuse quand j'aurai guéri. Cependant, je traverse *en ce moment même* une période terrible — Je *suis* impuissant à changer certaines choses, et j'ai besoin que cela soit reconnu avant de pouvoir décharger. Le fait de dire que je guérirai en fin de compte, et que tout n'est pas si horrible ne marche pas. Je survis au jour le jour grâce à l'espoir de guérison et en tirant plaisir de ce que je peux — la musique, la lumière du soleil, l'amitié, ces choses qui me restent. Pour une grande part, la décharge est amenée par le fait de reconnaître non seulement cela, mais aussi qu'il y a une perte énorme dans ma vie et que je suis privé de beaucoup de ce qui pourrait m'épanouir et me donner du plaisir.

L'une des raisons pour lesquelles nous trouvons parfois difficile d'écouter les gens est que nous avons très peur de reconnaître la réalité. C'est effrayant de voir que quelqu'un comme moi, un homme vigoureux, qui réussit, qui est *vivant*, transformé rapidement en quelqu'un qui peut à peine bouger, penser, ou même comprendre ce qu'on lui dit. Si nous sommes aussi effrayés, nous avons du mal à penser clairement à la personne écoutée. Les directions inefficaces dont j'ai parlé ne sont pas vraiment des contradictions à ma détresse ; elles expriment ce que mes Co-écoutant-e-s veulent désespérément voir se produire. C'est ce faux-semblant qui leur dérobe leur puissance. Le faux-semblant nous est également exprimé par la société dans son ensemble.

Une autre raison pour laquelle les directions ne marchaient pas est qu'elles contiennent un élément de culpabilisation envers la personne écoutée. Non seulement cela est injuste, mais cela restimule puissamment le genre de choses que je reçois des gens qui me traitent sur le plan médical. J'entends des tas de « Je ne trouve pas ce qui cloche chez vous. Par conséquent, il ne peut rien y avoir qui n'aille pas. Par conséquent, tout irait très bien si vous arrêtiez de vous plaindre / si vous faisiez un petit effort / si vous arrêtiez de nous faire autant suer », etc. Compte tenu de cela, et du fait que

je me bats de toutes mes forces pour guérir, cela ne me sert à rien de recevoir des directions qui sous-entendent que si seulement je me donnais un peu plus de mal (« Je *peux* aller mieux »), ou que j'avais la bonne attitude (« Je me donne comme objectif d'être guéri d'ici deux ans »), alors j'irais bien. Ces directions représentent une oppression.

Ce qui m'a *véritablement* apporté une forte contradiction a été la loyauté de plusieurs Co-écoutant-e-s de notre Secteur. Ils ou elles sont resté-e-s en contact avec moi même pendant les périodes les plus sombres et les plus ennuyeuses, quand rien ne semblait évoluer. Ils ou elles ont continué à me rendre visite et à faire des séances, même quand les séances étaient pour la plupart à sens unique. Ils ou elles ont pensé à me proposer de faire des courses pour moi en venant car je ne peux pas me rendre facilement dans les magasins. Ils ou elles ne m'ont pas fait de grandes promesses qu'ils ou elles n'auraient pas pu tenir mais m'ont donné un soutien simple, humain, pratique, et cela avec insistance. Tout cela a non seulement fait une grande différence dans ma vie, mais cela a constitué une contradiction réelle et continue aux sentiments d'isolement et de désespoir qui accompagnent le fait d'être gravement malade pendant longtemps. Je les remercie tous et toutes.

Paru dans *Present Time* N° 118 (Janvier 2000)

Traduit par Patricia Charton