

## Plus de contacts, un contact régulier et une vision de la réalité

— Tim Jackins

*D'après une classe animée par Tim Jackins lors d'un atelier de dirigeant-e-s  
près de Lochem, Gelderland, Pays-Bas, en Mai 2008*

*Tim* : Nous allons prendre le temps de répondre encore à quelques questions. Qui en a une ?

*F\_* : Comment peut-on faire pour que les gens de son Secteur<sup>1</sup> fassent assez de séances de Co-écoute ?

*Tim (en riant)* : Assez, ça veut dire combien ?

*F\_* : Une fois par semaine.

*Tim* : Ce n'est pas assez. (*Rires*). Une fois par semaine, ce n'est que de l'entretien.

Les gens peuvent avoir du mal à se rappeler de faire des séances. Ils peuvent également avoir du mal à se rappeler de venir en classe ou aux groupes de soutien. Ce problème ne concerne pas seulement une ou deux personnes, ce n'est pas seulement le problème de ta Communauté, ce n'est pas un échec de ta part ; il y a là un réel problème.

Nous sous-estimons à quel point les gens sont isolés et à quel point il leur est difficile de se rappeler qu'il existe une ressource disponible. La plupart d'entre nous l'oublions. Quand nous nous retrouvons ensemble, nous savons ce qui est possible ; ça devient clair. Nous récupérons notre existence — pourquoi ne pas faire une séance ? Parce que quand on est seul-e, on ne s'en souvient pas. On le ressent comme un travail. On ne peut pas sentir que la vie serait meilleure grâce à ça. On ne peut pas sentir que ça a de l'importance pour n'importe quelle autre personne. Vous savez bien que quand vous faites une bonne séance, vous gagnez du temps, tout est plus facile et va plus vite, mais avant la séance on a le sentiment que le temps manque pour la faire.

Ces sentiments de confusion ne disparaissent pas facilement, et il n'est pas raisonnable d'attendre que les gens s'en affranchissent par eux-mêmes. Personne ne devrait être laissé-e seul-e face à ces sentiments, mais nous nous y attendons tous. Et nous avons l'impression que nous ne pouvons pas nous tendre la main les uns aux autres, que nous ne savons pas comment faire, que les gens ne veulent pas qu'on le fasse, qu'ils vont dramatiser leur détresses à nos dépens.

Si tu veux que les gens soient capables de faire le choix de plus de séances, tu dois leur faire comprendre qu'il est important pour toi personnellement que leur vie s'améliore. Ce n'est pas simplement le fait qu'ils font plus de séances — ce n'est pas un but en soi, mais c'est le moyen le plus sûr que tu connais pour rendre leur vie meilleure. Tu dois leur rappeler que tu souhaites que leur vie soit meilleure et que tu es persuadé-e que c'est possible.

Les Communautés qui semblent fonctionner le mieux sont celles qui trouvent de bonnes excuses pour se réunir souvent. Certaines Communautés ont besoin que chaque personne s'implique énormément dès le début. La plupart des Communautés supplient les gens pour qu'ils suivent une classe, mais d'autres disent : « Tu auras de la chance si on te laisse suivre une classe. Et tu ne pourras la suivre que si tu fais une séance par semaine et que tu viens en classe chaque semaine pendant seize semaines. Alors, on verra si tu peux continuer. » Ça marche.

---

<sup>1</sup> Un Secteur est une Communauté locale de Co-écoute.

## MA PRÉSENTATION D'INTRODUCTION

Tous les deux mois environ, je fais des présentations d'introduction à la Co-écoute à Seattle (Washington, États-Unis). Je présente la théorie de base de la Co-écoute en disant : « Nous pratiquons cela depuis plus de cinquante ans. Nous en savons beaucoup. Nous savons que vous pouvez changer votre vie. Cela demande beaucoup d'efforts, mais nous savons que c'est à votre portée et nous savons comment vous y aider. Nous le faisons dans notre propre vie et nous aimerions que vous nous rejoigniez. Nous vous ouvrons tout notre savoir. Votre rôle à vous, c'est de faire le travail : faire face à vos peurs, faire face à l'inconfort, confronter les difficultés que vous avez fuies toute votre vie. Vous pouvez le faire. Nous vous y aiderons, mais c'est à vous de le faire. Nous aimerions que vous veniez avec nous. Si vous avez des difficultés ou si vous êtes perdus, nous souhaiterions que vous nous en parliez plutôt que de penser devoir vous débrouiller tout-e seul-e. Ce n'est qu'avec de solides relations de Co-écoute que vous vous pourrez aller aussi loin que vous le voulez avec cette théorie et cette pratique. Si vous devez ne jamais revenir après cette présentation, il vous sera malgré tout possible d'utiliser ce que vous avez entendu ; vous pourrez utiliser ces idées et faire beaucoup de bonnes choses. Et ça fera une différence. Mais si vous voulez profiter de tout ce que nous avons réussi à comprendre, alors venez vous battre avec nous. Nous aimerions vous avoir parmi nous. »

Je veux que les gens comprennent que ce n'est pas une mince affaire, que c'est quelque chose qui les emmènera aussi loin qu'ils auront envie d'aller — et qu'ils feront partie d'un ensemble. On n'a pas souvent l'occasion de faire partie d'un ensemble. On ne se considère pas d'habitude comme faisant partie de quelque chose d'important. Et on n'a pas souvent l'occasion de faire ce choix-là. La plupart des choses auxquelles nous avons appartenus nous ont été imposées, alors on n'a pas une idée très nette de ce type d'engagement. Mais c'est ce qu'on demande aux gens de faire : venir nous rejoindre.

Il s'agit d'une chose très personnelle. Si tu enseignes une classe à des gens que tu ne connais pas, ceux qui vont rester seront ceux avec qui tu auras développé une relation. Même quand les gens pratiquent la Co-écoute depuis un bout de temps, quand ils sont confrontés à de lourdes détresses, ils peuvent encore verser dans la confusion à moins d'avoir développé suffisamment de ressources et de relations.

Nos sociétés agissent pour maintenir séparation et isolement entre nous. Chaque jour, les gens de ta classe doivent vivre avec toute cette restimulation. Ce n'est pas surprenant qu'ils aient du mal à revenir. Nous devons nous rappeler que c'est à ce point difficile. Chaque fois que des gens reviennent et se retrouvent dans le groupe, chaque fois qu'ils ne s'égareront pas et ne restent pas dans leur chambre, c'est un triomphe sur de nombreuses oppressions.

### « EST-CE QUE TU VIENDRAIS ME CHERCHER ? »

Nous avons tous des détresses qui nous pourraient nous faire fuir ce groupe. Nous avons tous en nous des choses à ce point perturbantes. Pour certains d'entre nous, la détermination est assez forte pour que ça ait peu de chance de se produire, mais on a tous besoin de quelqu'un qui promette de venir nous chercher si nous nous enfuyons.

Si ta Co-écoutante se fâche et part en claquant la porte, qu'est ce que tu vas faire ? Qu'est-ce qu'elle voudrait que tu fasses ? Tu ne vas pas attendre que ça se produise pour lui demander ce qu'elle veut. Tu as besoin de le savoir à l'avance. Maintenant, avant que nous soyons restimulés, chacun-e de nous peut se tourner vers une autre personne en qui on a confiance et lui dire, aussi clairement que possible : « Quoiqu'il advienne, quelle que soit la confusion dans laquelle je baigne, je veux que tu viennes me chercher. Si je n'arrive pas à tirer les choses au clair moi-même, je veux que tu m'aides à le faire, même si j'agis à ce moment-là comme si je te haïssais, parce qu'il est possible que j'en arrive à un tel degré de confusion. »

Si nous en sommes à abandonner une personne simplement parce qu'elle se trouve à ce point dans la confusion, alors nous sommes tous en danger. Nous avons tous des détresses de ce genre. Nous oublions tous trop facilement.

Tu dois examiner ce qui serait nécessaire pour que tu puisses demander à quelqu'un : « Est-ce que tu viendrais me chercher ? Même si c'est difficile, même si je ne peux pas t'aider, même si je pars loin d'ici ? Aurais-tu assez d'estime pour moi pour venir me chercher au moment des coups durs ? » Les gens aimeraient vraiment faire ça pour toi, mais ça ne veut pas dire qu'ils pourront le faire. Ils doivent aussi faire face à leurs détresses.

Nous avons tendance à être des écoutant-e-s efficaces les un-e-s pour les autres tant que nous nous apprécions la personne en face de nous. Dès que l'un-e d'entre nous se retrouve coincé-e dans un truc grincheux, nous ne sommes plus si pressés d'être écoutant-e. Nous le prenons pour nous personnellement. Ce n'est pas personnel. Ce truc existait bien avant que la personne ne nous connaisse.

On a tous besoin de faire des séances à propos de gens qui ne nous aimaient pas dans le passé, pour ne pas verser si facilement dans la confusion. On peut aussi avoir des détresses qui nous font sentir que l'on déteste tout le monde. Il n'y avait personne pour nous en ce temps-là, les gens se comportaient mal vis à vis de nous, et nous les haïssions tous. On peut porter en soi ce type de détresse, mais ce n'est qu'une détresse, et ce n'est rien de grave tant qu'il n'y a personne pour y croire. Malheureusement, nous pouvons être restimulés quand l'un-e d'entre nous fait jouer cette détresse. Il se peut qu'on se regarde les uns les autres en haussant les épaules et disant : « Bon, si c'est ça qu'il veut. » Ce n'est pas la volonté de qui que ce soit. Personne ne veut abandonner l'espoir. Personne ne veut abandonner ses relations. Personne ne veut retourner seul-e dans son coin. Mais les restimulations peuvent empêcher une personne de trouver une autre façon de faire.

## **UN CONTACT RÉGULIER ET PLUS SIGNIFICATIF**

Alors, la réponse à ta question est que nous avançons dans la direction de plus de contact entre nous ; que nous réunissions les gens pour qu'ils puissent se découvrir les uns les autres, dans de grands rassemblements ou d'autres plus petits. Un-e seul-e Co-écoutant-e peut suffire sur de nombreux plans, mais nous avons également besoin d'une vision plus globale. Alors, on invite trois personnes à venir chaque semaine pour faire une séance. Si ça marche bien, alors peut-être on peut en inviter une autre, et puis une autre. Ça nous donne la possibilité de fréquenter plusieurs personnes qui sont engagées comme nous.

C'est ce contact régulier qui fait la différence, pas seulement notre décharge. C'est le fait d'avoir d'autres personnes qui se battent à nos côtés. C'est le fait d'avoir une image de la réalité différente de l'isolement que nous ressentons. C'est pour ça que les Communautés qui exigent que chacun de ses membres participe à une classe fonctionnent bien, parce que chaque semaine ils se voient rappeler cette image. Ça prend beaucoup de temps. D'accord, ça prend beaucoup de temps. Est-ce que tu pensais que c'était gratuit ? Tu penses que le restant de ta vie ne vaut pas qu'on prenne beaucoup de temps ?

Paru dans *Present Time* N°154 (Janvier 2009)  
Traduit par Frédérique Braguiet