

La règle de non-socialisation des Communautés de Co-écoute*

Si une personne associe une autre personne à la Co-écoute dès le début de leur relation, elle aura fortement tendance, consciemment ou non, à attendre d'elle qu'elle se comporte comme écoutant-e dans la relation. La même confusion se manifeste entre deux personnes qui étaient auparavant Co-écoutant-e-s mais ne le sont plus.

Si nous socialisons avec des personnes qui sont déjà Co-écoutant-e-s, nous avons tendance, que nous nous en apercevions ou pas, à nous "appuyer" sur elles (et elles sur nous) au lieu de nous conduire en personnes mutuellement responsables. Parfois, dans les réunions de Co-écoute, nous nous retrouvons pour partager un repas, des chants ou une session de "créativité". Dans ce contexte, ces activités sont sciemment destinées à favoriser la décharge et renforcer l'efficacité de la réunion.

Du fait des mauvais traitements que nous avons subis, beaucoup d'entre nous viennent à la Co-écoute avec des "besoins gelés" énormes autour des notions de camaraderie, d'amour, de coopération, et d'engagement de la part des autres. (Un "besoin gelé" est le sentiment de besoin résultant de la souffrance causée par la non-satisfaction d'un réel besoin dans le passé. Quand cette souffrance est restimulée, nous la ressentons souvent comme un besoin actuel.) Ces "besoins" ne peuvent pas être satisfaits ; ils ne peuvent qu'être déchargés.

Des Co-écoutant-e-s apportant du soutien ont tendance à apparaître comme la "réponse" à tous ces besoins présents et passés du simple fait de la bienveillante attention que nous apprenons à nous témoigner. Cette attirance prendra souvent la forme de sentiments romantiques, de sentiments sexuels, ou d'une envie "de passer du temps ensemble". Un-e Co-écoutant-e peut aussi sembler être le partenaire idéal en affaires, "la mère ou le père que je n'ai jamais eu-e," et ainsi de suite.

Il est normal que des Co-écoutant-e-s s'aiment. Là n'est pas le problème. Par essence, tous les humains sont doués d'amour envers tous les autres humains — et presque tout le monde en arrive naturellement à aimer son ou sa Co-écoutant-e. Mais si on démarre une "relation sociale", et même si les automatismes des deux personnes font preuve du même enthousiasme, celle-ci finira par gâcher la relation de Co-écoute. Ceci constitue une perte significative, car cette relation constitue le soutien le plus important que ces deux personnes puissent s'apporter mutuellement. La relation engagée se construira sur un lit d'automatismes et ainsi sera limitée et destinée à échouer.

Les sentiments de solitude et de peur des autres prennent beaucoup de temps à décharger. Par conséquent, la socialisation plus "confortable" entre Co-écoutant-e-s peut continuer à paraître attirante à nos automatismes. La longue expérience des Communautés de Co-écoute montre qu'établir entre Co-écoutant-e-s des relations autres que la relation de Co-écoute nuit à celle-ci et détourne une partie des ressources de la Communauté. Il est possible de satisfaire notre besoin humain de trouver dans des relations sociales un soutien attentionné, en ajoutant la Co-écoute aux relations que nous entretenons déjà avec nos ami-e-s et nos connaissances.

Du fait de cette situation, la Communauté de Co-écoute a adopté la Règle M.1. (reproduite en partie ci-dessous) :

* Ceci est une description plus complète de notre règle de non-socialisation et remplace celle contenue dans le Manuel de Base.

M.1. LES RELATIONS DE CO-ÉCOUTE (ÉDITION 2009 DU *GUIDE*)

Nous tenons pour acquis que la relation de Co-écoute est une occasion unique pour progresser vers la totale réémergence des enregistrements de détresse.

En règle générale, les Co-écoutant-e-s n'entretiendront pas de relations sociales avec d'autres Co-écoutant-e-s, à moins qu'elles n'aient déjà été en relation avant de s'engager dans la Réévaluation par la Co-écoute. Les réunions organisées entre Co-écoutant-e-s le seront uniquement à des fins de Co-écoute, en sorte que les personnes soient réunies principalement pour décharger, réévaluer et pour participer à des activités de Co-écoute en groupe. Le partage de nourriture et les distractions n'auront pour but que de soutenir l'objet principal de la réunion.

Les personnes qui souhaitent se former à la Co-écoute seront informées de l'objectif du principe de non-socialisation et on les aidera à décharger et à réfléchir à son sujet. Ledit principe sera discuté dans les classes fondamentales. Pour pouvoir participer à une classe de Co-écoute, on demandera à ces personnes d'adhérer au principe de non-socialisation tout en travaillant à élaborer leur propre pensée. Les personnes qui ont appris la Co-écoute et qui demandent à devenir membres de la Communauté de Co-écoute seront informées de l'obligation d'accepter et d'appliquer le principe de non-socialisation.

Extrait du *Guide pour les Communautés
de Réévaluation par la Co-écoute* (Édition 2009)
Traduit par Frédérique Braguiet