

# Cessez de répéter la détresse au nom de la Co-écoute

— Harvey Jackins

La pratique de la Réévaluation par la Co-écoute possède un spectre étendu d'efficacité, depuis d'excellentes séances qui apportent une réévaluation et des améliorations décisives dans le fonctionnement de la personne écoutée, jusqu'à des "rengaines" inefficaces sur le même matériau avec des résultats insignifiants.

Presque tous ceux qui persistent avec la pratique de Co-écoute, et cela représente à présent un nombre substantiel de personnes dans un grand nombre de pays et de cultures, ont retiré des bienfaits du fait d'être écoutés. Ces bienfaits ont motivé les gens à continuer de rechercher des améliorations à travers ce processus. Il y a presque toujours des améliorations à la clé mais l'efficacité de l'outil tel qu'il est pratiqué aujourd'hui par beaucoup de Co-écoutant-e-s pourrait être grandement amélioré.

Il y a toujours eu différents niveaux d'efficacité dans les séances. Dans le *pire des cas*, certaines "séances" restimulent et enveniment les relations entre Co-écoutant-e-s et conduisent à un arrêt de la Co-écoute. Il y a aussi beaucoup de séances dans lesquelles le matériau accessible est exprimé, examiné, quelques parties saillantes de la détresse sont éliminées et le temps est utilisé en s'écoutant à tour de rôle avec respect. Ces séances ne font pas de mal et "aident un peu".

À l'autre extrémité du spectre, certains d'entre nous ont en mémoire des séances qui ont fait une énorme différence dans notre vie, où notre attitude a changé de façon permanente, où les entraves qui nous empêchaient de réfléchir et d'agir ont disparu, ou ont été surmontées, ou tout au moins ont été amoindries au point qu'au prix d'une décision ferme, nous pouvons les combattre.

Qu'est-ce qui fait la différence ? Comment faire pour que chaque séance soit au meilleur niveau d'efficacité ?

En y réfléchissant, il apparaît assez clair que deux processus différents peuvent se produire entre un-e client-e et un-e écoutant-e. Ils ont un effet complètement différent. L'un conduit à la décharge, peut-être seulement en parole, mais en général avec des larmes, des tremblements avec transpiration, des rires embarrassés et plus rarement, de l'emportement, ou un rire triomphant qui indique l'évacuation d'un sentiment de colère. La plupart des Co-écoutant-e-s qui pratiquent depuis plus d'un an ou deux ont tendance à décharger aussi en bâillant. Le changement émotionnel immédiat n'est pas aussi intense en bâillant, mais beaucoup d'indices pointent vers des résultats tout aussi profonds qu'avec la décharge émotionnelle ; éliminer la détresse physique enfouie en déchargeant par les bâillements a de profonds effets et rend le reste des détresses émotionnelles plus accessibles à la décharge (dans les interactions courantes comme les séances).

Dans tous les groupes de Co-écoute cependant, il y a des gens qui continuent de faire des séances pendant un certain temps sans qu'il y ait de changements importants dans le fonctionnement de la personne écoutée. L'écoutant-e peut "se lasser" du manque de progrès. La personne écoutée peut se décourager, mais elle persiste. Le processus de Co-écoute devient une "routine". Des séances sont annulées ou repoussées. La personne frustrée peut se tourner vers d'autres "sources d'aide", y compris les nombreux nouveaux "mouvements" bizarres inventés ou lancés par des psychologues et des "commerçants" non qualifiés.

Raconter les détresses sans décharge décisive renforce légèrement certains automatismes. La différence avec la Co-écoute efficace qui démonte l'automatisme et libère l'intelligence et les capacités d'une personne, c'est que cette dernière réclame plus d'attention que ce que nous donnons habituellement.

Il se peut que la Co-écoute de routine pratiquée parfois dans nos groupes devienne un "rituel" qui passe à côté de l'essentiel du processus. L'envie qu'ont certains de participer à des ateliers par exemple (il n'y a jamais assez d'ateliers pour les Co-écoutant-e-s !), pourrait provenir de cela. Dans les ateliers, la

meilleure attention et le talent des dirigeant-e-s, et la participation intense à de la Co-écoute efficace grâce aux démonstrations, cassent l'image de la Co-écoute inefficace de "routine" et permettent à la réalité du processus efficace d'être entrevu de nouveau.

Cette efficacité devrait être atteignable dans toutes les séances régulières. Je propose quelques pistes pour nous y amener.

Les Co-écoutant-e-s expérimenté-e-s qui viennent à Personal Counselors pour 24 heures de travail intensif durant une semaine sont en général très motivé-e-s. La dépense et le déplacement à Seattle (ou de prendre une semaine entière de congé pour être écouté-e si la personne habite à Seattle) représentent un effort important. Pourtant, il arrive souvent que la personne écoutée résiste systématiquement le talent de l'écouter-e, comme si elle était persuadée que c'était là son travail et sa responsabilité. L'écouter-e formule une direction intelligente contre-disant efficacement l'automatisme correctement identifié. La personne objecte, insiste que la direction n'est pas bonne ou est "trop difficile", retarde son utilisation et puis comme cédant devant un adversaire, la répète d'une voix la plus ennuyeuse possible. Ce comportement est une résistance contre l'écouter-e plutôt qu'une contradiction de la détresse.

Je crois que dans ce cas la personne écoutée n'a pas été suffisamment séparé-e de l'automatisme. La dramatisation de l'automatisme, sa répétition (qui le *renforce*, bien que légèrement) accaparant le temps normalement destiné à la *contradiction* et à la *dissolution* de l'automatisme.

Une partie de la difficulté ici, bien sûr, peut souvent provenir de l'automatisme chronique de l'écouter-e, qui, au lieu d'offrir la direction avec le ton de voix et l'expression du visage adaptée à une contradiction efficace, la propose plutôt dans le contexte ou le style de son propre automatisme chronique, et c'est alors inaudible et inefficace. Cette difficulté peut être corrigée. Les membres de Personal Counselors discutent régulièrement de ce type de difficulté en réunion et cela a amélioré notablement leur efficacité.

Je pense que des résultats plus intenses et plus profonds peuvent être atteints par ce que je propose dans cet article. C'est là-dessus qu'il faut nous concentrer, réfléchir, pratiquer et évaluer quelle part de ce que nous faisons lors d'une séance est en fait vraiment dirigée vers la *contradiction* de l'automatisme et quelle part semble être encore consacrée à la *répétition*.

Je propose que la personne écoutée et l'écouter-e discutent de ce point ensemble. Chaque séance prévue peut être discutée et préparée et chaque séance terminée peut être examinée et jugée quant à son efficacité et ses erreurs. L'initiative de ces discussions peut venir à la fois de la personne écoutée et de l'écouter-e mais les deux devraient y participer.

Pouvoir simplement "exprimer" un automatisme était souvent utile dans nos premières séances. Se retrouver avec toutes nos idées jamais écoutées, nos mauvaises expériences du passé jamais racontées devant quelqu'un d'aussi attentif et ravi, est une contradiction suffisante pour que la décharge se produise. Souvent pendant assez longtemps. Être simplement écouté-e avec une attention chaleureuse est toujours la base de toute Co-écoute (et doit en rester la base) mais faire cela superficiellement peut devenir une "habitude" vide de sens. Ce type de "Co-écoute" peut protéger l'automatisme de l'élimination et ne faire que l'entourer d'une sorte de "gestuelle".

L'idée fondamentale du traitement des automatismes, qui est de s'en débarrasser complètement et de les "nettoyer" jusqu'à ce qu'il ne reste rien, peut se perdre dans l'attention "respectueuse" (mais non intelligente) de l'écouter-e pendant que l'automatisme est répété encore et encore.

Examinons notre pratique et améliorons-la.

Paru dans *A Better World* (1992)  
Traduit par Frédérique Braguier