

# Contredire l'oppression des automatismes masculins "d'occupation"

— Mike Misgen  
Denver, Colorado (USA)

**V**oici quelques observations sur deux aspects de l'automatisme masculin qui sont particulièrement actifs dans ma vie récemment.

Je suis au chômage depuis maintenant dix semaines et j'avais espéré libérer du temps dans ma vie. Pas du tout. Je suis parvenu à rester occupé, en remplissant mes journées de projets petits ou grands. En fait, chaque fois que j'ai renoncé à être si productif et que je me suis mis à lire, à me relaxer, à regarder la télé, etc., un barrage d'émotions a surgi : la crainte, la honte, beaucoup de confusion. Il semble que j'ai une certaine dose de productivité à satisfaire, quelques soient les circonstances, avant de me sentir bien. C'est une variante de ce que j'ai déjà vu ou entendu chez les autres hommes ; que le sens de notre mérite dépend de nos actions, et non du fait d'exister. J'étais déjà conscient de cet automatisme mais pas avec ce degré d'intensité. Autrefois, je pouvais me rappeler que le fait de me sentir si mal indiquait que j'étais sur la bonne voie. Mais maintenant, ça ne marche plus. Lorsque je ralentis mon activité, je ne peux me débarrasser de ce sentiment que je suis vraiment confus, égaré, égoïste et que je laisse tomber les autres.

Comme si les messages intérieurs ne suffisaient pas, je perçois beaucoup de choses, subtiles ou non, dans des situations où je suis encouragé, soit par des gens soit par des institutions, à replonger dans mes automatismes pour cesser de me sentir mal avec mes confusions et mon absence de productivité. Par exemple, on me dit : « Tu fais un si bon travail, Mike ! », ou « C'est incroyable combien de choses tu arrives à faire ! », ou « Il est certain que ton aide nous serait très utile pour ce travail. »

Lorsque l'alternative est de se sentir mal dans sa peau, l'automatisme peut parfois sembler attirant. Il paraît alors difficile de trouver des directions efficaces dans la Co-écoute et de persévérer dans ces directions. Il est fondamental de bien reconnaître, et même de célébrer la confusion (et aussi la personne bien-sûr). Il est nécessaire que l'écoutant-e accepte de stagner en cet endroit si confus, honteux, effrayant, et même désesparant et DE N'EXIGER AUCUN RÉSULTAT. La direction doit contredire le besoin de faire. Puis, lorsque les choses bougent, la personne écoutée peut à ce moment-là suivre ses motivations intérieures, et non pas les "devoirs extérieurs".

Paru dans *Present Time* N°95 (Avril 1994)  
Traduit par Zoé Brouard