

Les Engagements

The Commitments

Révaluation par la Co-écoute
52 Rue des Aulnes
92330 Sceaux

©1995
Rational Island Publishers
P.O. Box 2081, Main Office Station
Seattle, Washington 98111
USA

Frontier Commitments

Against pretense

I am obviously completely incompetent and completely inadequate to handle the challenges which reality places before me.

However, (fortunately or unfortunately), I happen to be the best person available.

To be your own elegant, wise and powerful self

From this moment on, the *real* (your own name) ! This will mean

To reclaim power

From now on I will see to it that everything I am in contact with works well, and I will not limit or pull back on my contacts. This will mean

Against identifying oneself with patterns

Recording of past distress experiences have no power of their own at all.

They only contrive to give the appearance of power and influence to the extent that I slavishly submit to letting them use *my* power and *my* influence.

(If I think of them as pieces of recorded tape, they have, at most, a trifling historical significance, *unless* I insert them in the tape recorder that is myself and allow them to play me, an action which I am completely free to decide to do or not to do.)

Therefore, I now decide to deny any past distress any credibility in the present, or any influence or operation in my life.

And I will repeat this decision as many times as necessary to free my life completely from the influence of past distress.

To unity of all human aspirations

From now on, I will inspire, lead and organize all people to eliminate every form of humans' harming humans. This will mean ...

Engagements de pointe

Contre la simulation

Il est évident que je suis complètement incompetent et complètement inadapté pour résoudre les problèmes que la réalité me pose.

Toutefois, (par bonheur ou par malheur), il se trouve que je suis la meilleure personne disponible.

Pour recouvrer son élégance, sa sagesse et sa puissance

Dorénavant, le/la *véritable* (votre propre nom) ! Cela veut dire

Pour recouvrer sa puissance

Dorénavant, je m'assurerai que tout ce qui vient à mon contact fonctionne correctement et je ne limiterai ni ne dénoncerai aucun de ces contacts. Cela veut dire

Contre l'identification de soi avec des comportements rigides

Les enregistrements des détresses passées ne possèdent aucun pouvoir intrinsèque.

Ils ne parviennent à rendre un simulacre de pouvoir et d'influence que dans la mesure où j'accepte servilement de les laisser utiliser *mon* pouvoir et *mon* influence.

(Si je me les représente comme des extraits d'une bande magnétique, ils n'ont tout au plus qu'une infime signification historique, à *moins* que je ne les insère dans le magnétophone que je suis et que je leur permette de jouer de moi, une action que je suis entièrement libre de décider d'entreprendre ou de ne pas entreprendre.)

Par conséquent, je décide dès maintenant de dénier à quelque détresse passée que ce soit toute crédibilité actuelle ainsi que toute influence ou toute action sur ma vie.

Et je répéterai cette décision autant de fois qu'il le faudra pour libérer complètement ma vie de l'influence des détresses passées.

Pour l'unité de toutes les aspirations humaines

Dorénavant, j'inspirerai, je dirigerai et j'organiserai tous les peuples en vue d'éliminer toute forme de mauvais traitement d'êtres humains par d'autres êtres humains. Cela veut dire

To end preoccupation with distress

It is logically possible and certainly desirable to end the ancient habit of paying attention to past distress and replace it by a new attitude or posture of paying attention to interesting and rewarding concerns, including the present-time situation, and so I now decide to do this and will repeatedly so decide until the ancient habit is broken.

Other Commitments

World changers

I have chosen to change society, but I also choose to be intelligent in the way I go about it.

The future needs me, well-rested, well-nourished, and well-exercised.

The past is useful as a source of information, but never as a substitute for my own fresh thinking. Mao (or any more recent leader) respected Marx (or any more previous leader), but did his own fresh thinking. I will respect all past thinkers but my thinking will necessary be more brilliant than theirs because I stand on their shoulders.

If I am not enjoying what I am doing, then there is something wrong with how I am doing it and I will correct it.

Men

I promise that, from this moment on, I will be proud to be male, and I will seek closeness and brotherhood with every other man of every age, race, nation, and class.

I will permit no slandering or disrespect or blaming of any man for the hurts which have been placed upon him and I will seek to restore safety to all men to discharge these cruel hurts.

I will fight to end and eliminate the burdening of men with over-fatigue, over-responsability and coercion into armed service in which we have been brutalized and forced to kill or be killed.

I will cherish my birthright of being a good, intelligent, courageous, and powerful male human.

Ne plus se préoccuper de sa détresse

Il est logiquement possible et certainement souhaitable d'en finir avec cette ancienne habitude qui consiste à porter son attention sur des détresses passées et de la remplacer par une attitude neuve consistant à s'intéresser à des choses qui en valent la peine, comme par exemple la situation au moment présent; aussi je m'engage dès maintenant à faire cela et je m'engagerai encore et encore jusqu'à ce que cette ancienne habitude soit brisée.

Autres engagements

Personnes militantes

J'ai choisi de changer la société, mais je choisis également de le faire de façon intelligente.

Le futur a besoin de moi reposé, rassasié et en pleine forme physique.

Le passé est utile en tant que source d'information, mais ne peut en aucun cas se substituer à ma propre pensée originale. Mao (ou tout autre dirigeant plus récent) respectait Marx (ou tout autre dirigeant plus ancien) mais il menait sa propre réflexion novatrice. Je respecterai tous les penseurs historiques, mais ma pensée sera nécessairement plus brillante que la leur car je suis juché sur leurs épaules.

Si je ne prends pas plaisir à ce que je fais, alors il y a quelque chose qui ne va pas dans la façon dont je le fais, et je le corrigerai.

Hommes

Je promets que dorénavant, je serai fier d'être un homme et je chercherai à me rapprocher et à fraterniser avec les hommes de tous âges, de toutes races, de toutes nations et de toutes classes.

Je ne permettrai aucune insulte, aucun irrespect ou aucun blâme envers aucun homme pour les blessures qu'il a reçues et je chercherai à restituer à tous les hommes la sécurité nécessaire pour qu'ils déchargent ces cruelles blessures.

Je lutterai pour interrompre et pour éliminer l'écrasement des hommes à travers le surmenage, la responsabilisation excessive et la coercition au sein de l'armée dans laquelle nous avons été brutalisés et forcés à tuer ou à nous faire tuer.

Je tiendrai pour précieux le fait d'être né en tant qu'humain de sexe masculin, bon, intelligent, courageux et puissant.

Women

I solemnly (fiercely, cheerfully) promise that, from this moment on, I will never again settle for anything less than absolutely *everything*. This means

Parents

I promise to remember always that I am a *good* parent, that I always have done the best I could, that I have passed on to my children as few of the hurts that I endured as a child as I could possibly manage, and that some day I'll get a little rest.

Parents

I am a good parent. I love my child/ren. From this moment on, I will relish my excellence as a mother/father, enjoy my precious, resilient child/ren, and discharge my every regret.

I hold myself and my fellow parents blameless for the struggles we still face due to our heavy oppression. I am proud of the goodness and commitment of all parents, and am proud of the vital work we do. As a mother/father, I will remember that there will be time to pursue every goal that is dear to my heart.

Working-class people

I solemnly promise that, from this moment on, I will take pride in the intelligence, strength, endurance, and goodness of working-class people everywhere.

I will remember to be proud that we do the world's work, that we produce the world's wealth, that we belong to the only class with a future, that our class will end all oppression.

I will unite with all my fellow workers everywhere around the world to lead all people to a rational, peaceful society.

I am a worker, proud to be a worker, and the future is in my hands.

People raised poor

I solemnly promise to always remember that it was never our fault. We were born into a society that uses poverty to oppress all people. We are the majority and natural leaders of the entire world. I solemnly promise that I will always remember my and our own goodness and strength. I will settle for nothing less than complete respect and complete opportunity for everyone ! I will see to this !

Femmes

Je promets solennellement (féroce­ment, allègre­ment) que doré­navant, je ne me con­tenterai de rien moins qu'absolument *tout*. Cela veut dire

Parents

Je promets de me rap­peler que je suis un *bon* parent, que j'ai toujours fait du mieux que j'ai pu, que j'ai transmis à mes enfants aussi peu que possible des blessures que j'ai subies en tant qu'enfant, et qu'un jour je pourrai prendre un peu de repos.

Parents

Je suis un bon parent. J'aime mon/mes enfant/s. Doré­navant, je me régalerai de mon excellence en tant que mère/père, je me réjouirai de mon/mes précieux et solide/s enfant/s, et je déchargerai mon moindre regret.

Je me considère moi-même, ainsi que tous les autres parents, totalement irréprochable vis à vis des luttes qu'il nous faut encore mener du fait de notre oppression pesante. Je suis fier/fière de l'honnêteté et du dévouement de tous les parents et je suis fier/fière du travail vital qu'est le nôtre. En tant que mère/père, je me rappellerai qu'un temps viendra où je pourrai poursuivre chacun des objectifs qui sont chers à mon cœur.

Personnes de la classe ouvrière

Je promets solennellement que, doré­navant, je serai fier de l'intelligence, de la force, de l'endurance et de la bonté des personnes de la classe ouvrière partout dans le monde.

Je me rappellerai avec fierté du fait que nous effectuons le travail du monde, que nous produisons la richesse du monde, que nous appartenons à la seule classe qui ait un devenir, et que notre classe éliminera toute oppression.

Je m'unirai avec tous mes camarades travailleurs partout dans le monde pour conduire tous les peuples vers une société rationnelle et pacifique.

Je suis un travailleur, fier d'être un travailleur, et l'avenir est entre mes mains.

Personnes élevées dans la pauvreté

Je promets solennellement de toujours me rap­peler que nous n'avons jamais été à blâmer. Nous sommes nés dans une société qui se sert de la pauvreté pour opprimer toute personne. Nous sommes majoritaires et nous sommes les dirigeants naturels du monde entier. Je promets solennellement de toujours me souvenir de notre bonté et de notre force, et aussi des miennes propres. Je ne me con­tenterai de rien moins qu'un respect total envers chaque personne et une chance entière offerte à chacune. J'y veillerai !

Middle-class people

I cheerfully promise from now on to stand proudly visible, to be my true self without caution or pretense, to work for the unity and liberation of all working people, and never to be quiet again.

Owning-class people

I promise always to remember that I and my people are completely good, and I never need pretend again. No matter how frightening it feels I will give up the control of wealth and the justification of it. And I will come home and humbly take my own place with working-class people in setting the world completely right.

Lesbians

Because I am good, and belong, like every other woman, at the center of all matters, I promise never again to accept any limits on my loving, my relationships, or my abilities. I am completely good, I am fully feminine, I am a Lesbian.

Gay men

Beloved brothers, because of our supreme importance to the world now and forever, I promise to always remember that my love is good and my manhood is complete and without limits.

RC leaders

I promise that, from this moment on, I am in complete charge of *absolutely everything*, including the entire RC Community. Ha! Ha! Ha! Ha! (In tones of triumph, satisfaction and power). This means that

People raised expatriate

Knowing that we are at the center of all wide-world matters, we will confidently expect to be welcomed and cherished exactly as we are by everyone.

We promise to take pride in the position in which events placed us, the strengths this has given us, and the close ties we have with all people. The world is our home !

Personnes de la classe moyenne

Je promets allègrement que dorénavant je me tiendrai fièrement visible, que je serai réellement moi-même sans prudence excessive et sans prétention, que je travaillerai à l'unité et à la libération de tous les travailleurs, et que je ne resterai jamais plus silencieux.

Personnes de la classe possédante

Je promets de toujours me rappeler que moi et les miens sommes totalement bons, et de ne jamais plus avoir besoin de faire semblant. Quelque soit la peur que je pourrai ressentir, je renoncerai au contrôle de la fortune et à sa justification. Et je reviendrai au bercail et prendrai humblement ma place aux côtés des personnes de la classe ouvrière pour rendre le monde entièrement juste.

Lesbiennes

Parce que je suis entièrement bonne et que je me trouve, comme toute autre femme, au centre de tous les questions importantes, je promets de ne plus jamais accepter aucune limitation à mon amour, à mes relations ou à mes capacités. Je suis totalement bonne, je suis complètement féminine, je suis Lesbienne.

Homosexuels

Mes frères bien-aimés, parce que nous sommes suprêmement importants pour le monde maintenant et à jamais, je promets de toujours me rappeler que mon amour est bon et que je suis homme totalement et sans limitation.

Dirigeants de la Co-écoute

Je promets que dorénavant, je serai totalement en charge d' *absolument tout*, y compris de l'entière Communauté de Co-écoute. Ha! Ha! Ha! Ha! (sur un ton de triomphe, de satisfaction et de puissance). Cela veut dire....

Personnes élevées sans patrie

Conscient(e)s que nous sommes au centre de toutes les questions concernant le monde, nous serons confiants dans la volonté de chacun de nous accueillir et de nous choyer tels/telles que nous sommes.

Nous promettons d'être fiers de la situation dans laquelle les événements nous ont placé(e)s, des possibilités supplémentaires dont nous avons ainsi été doté(e)s, et des liens étroits qui nous unissent à tous les peuples. Le monde est notre patrie !

"Displaced" persons

We have endured loneliness and exile and have survived. We have struggled to keep our roots in the culture and of our homeland. We have tried to be excellent guests and win a permanent place in the land of our exile. Now, realizing the common goals and common interests of all humanity, we proclaim ourselves and all other people citizens of our beautiful planet Earth, welcome wherever we abide or travel. The world is our home !

People with mixed heritage

Recognizing that we are the people of the future, and that every one of our cultures and our heritages is valuable and to be respected and appreciated, we proudly proclaim ourselves to be 100% universal humans, and we invite all humans to join us in this claim.

Jews

For the long-range survival of my people, I solemnly promise that, from this moment on, I will treat every person I meet as if he or she were eager to be my warm, close dependable friend and ally, under all conditions. This will mean that

Arabs

In total respect for the beauty and wisdom of my people, I cheerfully promise that, I will cherish my culture and language, and remember how delightful and important we are to all human beings.

Black people

For the complete liberation of my beautiful, wise, strong and courageous black people, I solemnly promise I will always remember our/my own goodness and strength. I will fight against every division that tends to separate us from each other and other people. I will settle for nothing less than complete liberation, complete equality, complete opportunity and complete respect for everyone.

Personnes "déplacées"

Nous avons subi la solitude et l'exile et nous avons survécu. Nous avons lutté pour conserver les racines culturelles de notre pays d'origine. Nous avons essayé d'être d'excellents invités et d'acquérir une place permanente sur notre terre d'exile. A présent, conscients des objectifs et des intérêts communs à toute l'humanité, nous nous proclamons avec tous les autres peuples citoyens de notre belle planète Terre, bienvenus où que nous habitons et où que nous voyagions. Le monde est notre patrie !

Personnes de cultures mixtes

Conscient(e)s que nous constituons un peuple d'avenir, et que chacune de nos cultures et de chacun de nos patrimoines est valable et digne de respect et d'estime, nous nous proclamons fièrement humains universels à 100%, et nous invitons tous les humains à se joindre à nous dans cette proclamation.

Juifs

Pour la survie à long terme de mon peuple, je promets solennellement que dorénavant, je traiterai chaque personne rencontrée comme si il ou elle brûlait d'envie d'être mon ami(e) chaleureux(e), proche et digne de confiance ainsi que mon allié(e), et ce quelques soient les conditions. Cela veut dire

Arabes

Dans le respect total de la beauté et de la sagesse de mon peuple, je promets allègrement de tenir pour précieuses ma culture et ma langue, et de me rappeler combien délicieux et importants nous sommes pour tous les êtres humains.

Noirs

Pour la libération complète de mon beau peuple Noir, sage, fort et courageux, je promets solennellement de toujours me rappeler nos/mes propres vertu et force. Je combattrai chaque facteur de division qui tendrait à nous séparer les uns des autres ou à nous séparer des autres peuples. Je ne me contenterai de rien moins qu'une libération et une égalité complètes, d'un encouragement total et d'un respect sans faille pour chacun.

Israeli

From now on I will see to it that everything I am in contact with works well. However, remembering that the pattern and the person are completely different and separate, and that the pattern is reinforced and the person is hurt by criticism, I promise that from now on I will never again speak or act critically to, or about, another person, including myself, but instead in every contact with every person I will find and express some appreciation of that person and of myself.

Chicano/Chicana

In respect for my beautiful land and the enduring and proud people that inhabit it, I promise that I shall cherish my culture and language, unite my people, and in alliance with all peoples of the world, see that all oppressions are ended.

Filipino/Filipina

For the real freedom and unity of my beloved people, I solemnly promise that I will take pride in myself and the Filipino Nation under all conditions.

I will work to wipe out the last vestiges of colonialism.

I will strengthen the bonds between all Pilipino people of whatever religion, language, or background, including the Philippines's sons and daughters overseas.

FOR A UNITED, FREE PHILIPPINES WITHOUT OPPRESSION.

Japanese-American

With all my honor, I solemnly promise that from this moment on I will never again be less than fully visible as a proud, strong, beautiful, and dignified Japanese-American. – Hi !

Irish

For the long-range encouragement of my brave and noble people, I joyfully promise that, from this moment on, I will never again demean myself, or permit myself to be demeaned, nor permit any Irish person to be demeaned by anyone, including the person herself or himself, but shall stand as a proud example of the beauty, nobility and wisdom of my wonderful people.

Israéliens

Dorénavant, je m'assurerai que tout ce qui vient à mon contact fonctionne correctement. Cependant, me souvenant que le comportement rigide et la personne humaine sont deux choses complètement différentes et séparées, et que le comportement rigide se trouve renforcé et la personne blessée par les critiques, je promets que dorénavant je m'abstiendrai de critiquer en paroles ou en actes toute personne, y compris moi-même, mais au contraire dans quelque situation que ce soit et avec quiconque, de trouver et d'exprimer une appréciation envers la personne ou envers moi-même.

Chicanos/Chicanas

Dans le respect total de mon beau pays et de ses habitants fiers et courageux, je promets de chérir ma culture et ma langue, d'unir mon peuple, et en alliance avec tous les peuples de la Terre, d'en finir avec toutes les oppressions.

Filipinos/Filipinas

Pour la liberté et l'unité vraies de mon peuple bien-aimé, je promets solennellement de recouvrer ma fierté et celle de la Nation Philippine dans toute circonstance.

J'œuvrerai à la destruction des derniers vestiges du colonialisme.

Je renforcerai les liens qui unissent les Philippins quelque soit leur religion, leur langue, et leur origine, y compris les fils et les filles des Philippines qui sont expatriés.

POUR UNE NATION PHILIPPINE, UNIE, LIBRE ET DEBARASSEE DE L'OPPRESSION.

Japonais-Américains

Sur mon honneur, je promets solennellement que dorénavant je ne serai jamais plus autre chose que totalement visible en tant que Japonais-Américain fier, fort, beau et digne. – Hi !

Irlandais

Pour l'encouragement à long terme de mon vaillant et noble peuple, je promets joyeusement que dorénavant, je ne dévaloriserai plus jamais ma propre personne, ni ne permettrai qu'elle soit dévalorisée ou qu'une personne Irlandaise soit dévalorisée par quiconque, y compris par la personne elle-même, mais au contraire de figurer fièrement comme un exemple de la beauté, de la noblesse et de la sagesse de mon merveilleux peuple.

Scottish

I promise always to remember that my ain beautiful Scotland was betrayed, colonized, and impoverished to the present day by England. Partly we endured to stay alive. Partly we were occupied and colonized. Partly we were scattered around the world in order not to die. Now, however, our freedom can be redeemed. With the support of the working classes of the neighbouring countries, Scotland will be free. I promise to think, plan, and work unceasingly to that end. From now on Scotland will have at least one voice: MINE.

Scottish owning-class

Bribed, bamboozled, moulded, and manipulated, we have remained 100% Scottish (with English accents). Now every privilege and advantage that was pushed on us will be turned to the support of Scotland's freedom. Head on, working class ! We will follow ! Whae hae !

English

If the entire situation is taken into account, we English people have always done the very best we could. And it wasn't all bad. The future, however, is going to be extraordinarily better. England expect every Co-Counselor, led by the working class, to model rapid reemergence with full respect, equality and support for every other human being.

Northern English

We northern English were colonized. We have been forced, for our survival, to oppress other folk in the name of English freedom and superiority. We resisted. We kept our pride and identity. Now, led by the working class, we can win the freedom of the North, from which to lead the liberation of all England.

Québécois

For my own sake, and for the sake of my beautiful country and people, I solemnly promise that I will forever express pride in my heritage, my language, my culture, and my nation.

I will resist and eliminate all the effects of internalized oppression, upon myself and upon other Québécois and shall work unceasingly for unity among us and for respect and friendship between all the peoples of Northern America. I will remember !

We will be free !

Écossais

Je promets de toujours me rappeler que ma belle Ecosse a été trahie, colonisée et appauvrie jusqu'à aujourd'hui par l'Angleterre. Nous avons enduré cela en partie pour survivre. Nous avons été en partie occupés et colonisés. Nous nous sommes en partie dispersés dans le monde afin de ne pas mourir. Toutefois, à présent, notre liberté peut être recouvrée. Avec le soutien des classes ouvrières des pays voisins, l'Ecosse sera libre. Je promets de penser, d'organiser et de travailler incessamment dans ce but. Dorénavant, l'Ecosse aura au moins une voix: LA MIENNE.

Écossais de la classe possédante

Soudoyés, embobinés, conformisés et manipulés, nous sommes restés Écossais à 100% (avec l'accent Anglais). A présent, chacun des privilèges et des avantages que l'on nous a fait accepter sera utilisé pour soutenir la libération de l'Ecosse. En avant, la classe ouvrière ! Nous suivrons ! Whae hae !

Anglais

Si la situation est prise dans son ensemble, nous peuple Anglais avons toujours faits du mieux que nous pouvions. Et tout n'était pas mauvais. Toutefois, l'avenir promet d'être extraordinairement meilleur. L'Angleterre attend de chaque co-écoutant, sous la conduite de la classe ouvrière, qu'il ou elle donne l'exemple d'une réémergence rapide associée au respect, à l'égalité et au soutien complets pour tout autre être humain.

Anglais du Nord

Nous, Anglais du Nord, avons été colonisés. Nous avons été forcés, pour notre survie, d'opprimer d'autres populations au nom de la liberté et de la supériorité des Anglais. Nous avons résisté. Nous avons conservé notre fierté et notre identité. Maintenant, sous la conduite de la classe ouvrière, nous pouvons conquérir la liberté pour le Nord, d'où viendra la libération de toute l'Angleterre.

Québécois

Pour moi, pour mon peuple, et pour mon beau pays, je promets solennellement de toujours être fier(ère) de ma langue, de ma culture et de mon héritage, et d'exprimer cette fierté en tout temps.

Je m'opposerai et j'éliminerai tous les effets de l'oppression intériorisée sur moi-même et sur les autres Québécois, et je travaillerai sans relâche à construire l'unité entre les Québécois et à établir le respect et l'amitié entre tous les peuples d'Amérique du Nord. Je me souviens !

Vive le Québec libre !

Acadians

Out of exile and oppression with a heart full of faith, hope and determination, I promise that I will forever cherish my heritage, my language, and my culture, that I will forever be proud that I am an Acadian and forever be proud of all Acadians everywhere, that I shall require respect for Acadians from all other peoples and shall offer respect to all other peoples in return. That I shall advance the sisterhood and alliance of all French-speaking people in the world.

For unity among us wherever we are !

For an end to exile ! For a free Acadie !

US'ers

For the survival and cleansing and long-range flourishing of my beloved United States, I promise that from this moment on, I will speak out and act against every injustice, no matter how long-established. I will insist that the ideals and goals which inspired the founding of our country and for which our people have repeatedly striven and fought and sacrificed, shall be lived up to.

The United States is my country. I shall forever claim her with pride in her every good quality and with determination to correct any of her past, present and future wrongs. My United States ! With freedom and justice for all !

Southern US'ers

I sincerely promise that, from this moment on, I will never falter in my pride of being a Southerner, in my love for the beautiful Southern land, for the thoughtful courtesy and caring of its people, for their often-observed but always-persisting resistance to oppression, for all our proud heritage and our brilliant future. I shall never lose sight of the fact that *all* people of the South are my sisters and brothers, nor allow any slight against any Southern person to go uncorrected, not even if voiced by Southerners themselves. The *real* South will rise again !

Midwestern US'ers

I promise that from this moment on, I will be proud of the strong cities, beautiful corn fields, lakes and forests which are my home. I will remember that my people are special and worth every effort it takes to reach them. I will boldly lead all humans from the solid center of my country, firmly trusting my thinking and speaking my mind. The world can depend on my power and intelligence for its survival.

Acadiens

Sous le joug de l'exil et de l'oppression, avec un cœur plein de confiance, d'espoir et de détermination, je promets de toujours chérir mon héritage, ma langue et ma culture, de toujours être fier d'être Acadien(enne) et toujours être fiers de tous les Acadiens où qu'ils soient, d'exiger le respect pour tous les Acadiens de la part de tous les autres peuples et d'offrir le respect en retour à tous les autres peuples, de favoriser la sororité entre tous les francophones du monde.

Pour l'unité entre nous où que nous soyons.

Pour la fin de l'exil ! Pour une Acadie libre !

Ressortissants des Etats-Unis

Pour la survie et l'assainissement et pour l'épanouissement à long terme de mes chers Etats-Unis, je promets que dorénavant, je manifesterai en paroles et en actes contre toute injustice, quelque soit la durée depuis laquelle elle est subie. Je veillerai à ce que les idéaux et les objectifs qui ont inspiré la fondation de notre pays, et pour lesquels notre peuple a lutté, combattu et s'est sacrifié maintes et maintes fois, soient honorés.

Les Etats-Unis sont mon pays. Je revendiquerai toujours ce pays avec fierté pour chacune de ses bonnes qualités et avec la détermination de réparer chacun des préjudices causés par lui dans le passé, le présent ou le futur. Mes Etats-Unis ! Avec la justice et la liberté pour tous !

Personnes originaires du Sud des Etats-Unis

Je promets sincèrement que dorénavant, je ne faillirai jamais dans ma fierté d'être Sudiste, dans mon amour pour la belle terre du Sud, pour la courtoisie attentionnée et la compassion de ses habitants, pour leur résistance continue mais souvent ignorée contre l'oppression, pour la totalité de notre glorieux patrimoine et pour notre brillant futur. Je ne perdrai jamais de vue le fait que *tous* les Sudistes sont mes sœurs et mes frères, ni ne permettrai qu'aucun manque d'égards pour un(e) Sudiste ne soit pas relevé et corrigé, même dans le cas où il est le fait de personnes elles-mêmes Sudistes. Le *véritable* Sud se lèvera à nouveau !

Personnes originaires du Centre des Etats-Unis

Je promets que dorénavant, je serai fier des villes puissantes, des beaux champs de maïs, des lacs et des forêts qui constituent mon pays. Je me rappellerai que les habitants de mon pays sont des gens hors pair et qu'ils sont dignes de chaque effort dépensé pour s'en approcher. Du centre solide de mon pays, je conduirai tous les êtres humains avec audace, avec une totale confiance dans ma pensée et en l'exprimant. Le monde peut compter sur ma puissance et mon intelligence pour sa survie.

Catholics

I pledge to never again demean or apologize for myself, my family, or my church for being Catholic, but to esteem them as beloveds of God and all the universe.

Calvinist liberation

I sincerely believe that I was born and have remained good, as a human and as a Calvinist.

I am just an ordinary person and I am worth just as much as anybody else.

I may rest without having achieved a thing and I may be satisfied with the things that I do.

I promise that I will always love myself and that I will never forget that my life belongs to me and that I may enjoy it.

I am a Calvinist, created after the image of God, and S/He saw that it was good and this also applies to me. This will mean

Disabled persons

I cheerfully promise that from now on, I will always remember that my body is wonderful and that I am fully human, that I am totally admirable and lovely to be close to, and I will confidently expect to be cherished exactly as I am by all human beings.

Young people

I solemnly promise that, from this moment on, I will never again treat any young person, including myself, with anything less than complete respect. This will mean that

Young adults

I joyfully promise, from this moment on, to never give up my dreams and goals. I choose to remember always that the whole world is mine, and need never be alone in figuring it out and making it just right.

Catholiques

Je m'engage à ne jamais plus dévaloriser ou à m'excuser pour moi-même, pour ma famille et pour mon église d'être Catholique, mais au contraire de les estimer en tant qu'aimés de Dieu et de l'univers entier.

Libération Calviniste

Je crois sincèrement que je suis né(e) et demeure bon(ne), en tant qu'humain et en tant que Calviniste.

Je ne suis qu'une personne ordinaire et j'ai autant de valeur que n'importe qui.

J'ai l'option de me reposer sans avoir accompli quoique ce soit et aussi celle d'être satisfait(e) des choses que je réalise.

Je promets de toujours m'aimer et de ne jamais oublier que ma vie m'appartient et que je peux bien en jouir.

Je suis calviniste, créé à l'image de Dieu, et Il/Elle a vu que cela était bon, et cela s'applique aussi bien à moi. Cela veut dire

Personnes infirmes

Je promets allègrement que dorénavant, je me rappellerai toujours du fait que mon corps est merveilleux et que je suis totalement humain(e), que je suis complètement admirable et charmant(e) quand on est proche de moi, et que j'attendrai en confiance de chaque être humain qu'il/elle me chérisse exactement tel(le) que je suis.

Jeunes personnes

Je promets solennellement que dorénavant, je ne traiterai jamais plus aucune jeune personne, y compris moi-même, avec moins qu'un respect complet. Cela veut dire ...

Jeunes adultes

Je promets joyeusement que dorénavant, je n'abandonnerai jamais mes rêves et mes objectifs. Je choisis de toujours me rappeler que le monde entier m'appartient, et qu'il n'est pas utile que je reste isolé(e) dans mes tentatives de l'appréhender et de le rendre parfait.

Elders

I promise that I will never die, that I will never slow down, and that I will have more fun than ever.

Elders

I promise that from this moment on, I will live my life with unabashed delight and confidence, using my full wisdom, creativity, love, and energy to ensure that the world around me proceeds exactly as I want it to and envision that it can.

I will do this by inviting and encouraging others to join with me, think with me, and act in all of our best interests.

As a basis for living this fully, I will pay loving and thoughtful attention to the needs of my body, mind, heart and soul, and welcome other people's love and attention when it is freely given.

I will respect and honor other elders and never permit anyone, including myself, to invalidate or stereotype elders again.

Allies to elders

I promise that from this moment on I will invite, encourage and expect elders to live their lives with unabashed delight and confidence, using their full wisdom, creativity, love, and energy to ensure that the world around them proceeds exactly as they want it to and envision that it can.

I will also encourage them to take loving and thoughtful care of themselves and to make and maintain strong relationships with others based on mutual attention, interest, and affection. I will never again permit anyone to invalidate or stereotype elders.

To this end, I will persist in inviting them to notice what is good in the present moment, what their strengths and contributions are, and how deserving they are of my love and attention, as well as the love and attention of others.

To assist them in attaining and maintaining a full and vigorous life, I will listen lovingly, respectfully, and attentively to past and present experiences, triumphs, hurts, and disappointments, encourage them to notice and discharge their feelings, and invite them to think about how the world should proceed, how they can be effective in making the world right, and what help they need from me and others to move things along.

Aînés

Je promets de ne jamais mourir, de ne jamais ralentir mon activité et de m'amuser encore plus que jamais.

Aînés

Je promets que dorénavant, je vivrai ma vie avec une délectation sans bornes et avec confiance, en usant de toute ma sagesse, de toute ma créativité, de tout mon amour, et de toute mon énergie pour faire en sorte que le monde qui m'entoure fonctionne ainsi que je l'entends et que j'imagine qu'il peut fonctionner.

Je réaliserai cela en invitant et en encourageant les autres à me rejoindre, à réfléchir avec moi et à agir pour nos intérêts les meilleurs.

A la base de cette plénitude de vie, j'apporterai un soin amoureux et une attention bienveillante aux besoins de mon corps, de mon esprit, de mon cœur et de mon âme, et je recevrai avec plaisir l'amour et l'attention des autres lorsqu'ils sont donnés librement.

Je respecterai et j'honorerai les autres aînés et je ne laisserai plus personne, y compris moi-même, déprécier ou stéréotyper les aînés.

Alliés des aînés

Je promets que dorénavant j'inviterai, j'encouragerai et j'attendrai des aînés qu'ils vivent leur vie avec une délectation sans bornes et avec confiance, en usant de toute leur sagesse, de toute leur créativité, de tout leur amour, et de toute leur énergie pour faire en sorte que le monde qui les entoure fonctionne ainsi qu'ils l'entendent et qu'ils imaginent qu'il peut fonctionner.

Je les encouragerai aussi à prendre soin d'eux-mêmes avec amour et avec une attention bienveillante, à maintenir des relations fortes avec les autres basées sur l'attention, l'intérêt pour l'autre et l'affection. Je ne laisserai plus jamais quiconque déprécier ou stéréotyper les aînés.

Pour cela, je continuerai à les encourager à noter tout ce qui est bon dans le moment présent, quels sont leurs points forts et quelle est leur contribution, et combien ils méritent mon amour et mon attention, ainsi que l'amour et l'attention des autres

Afin de les aider à atteindre et à maintenir cette plénitude de vie et cette vigueur, j'apporterai une écoute amoureuse, respectueuse et attentive à leurs expériences passées et présentes, à leurs triomphes, à leurs souffrances et à leurs désillusions, je les encouragerai à noter et à décharger leurs émotions, et je les inciterai à réfléchir à la façon dont le monde devrait fonctionner, à la manière dont ils peuvent contribuer efficacement à le rendre meilleur, et à l'aide dont ils ont besoin de ma part et de la part des autres pour faire progresser les choses.

Artists

I promise to always remember my power, love, and intelligence as an artist, and the vital role that artists have played in every culture and time. I will never again invalidate any artist, including myself, or any work of art, but rather ally myself with all artists to end our economic oppression, and enthusiastically encourage the creativity of every human.

Colleagues

As a full-fledged human being, I promise to think and to respect thinking, to allow no invalidation of any scholar or teacher, including myself, to refuse to be isolated from my colleagues or to act as an agent of oppression, and to boldly apply my full knowledge and power to the creation of a just world.

Classroom teachers

As a proud worker in the liberation of all human intelligence, I cheerfully promise that I will always treat every learner and every teacher, including myself, with complete respect.

Therapists

I promise always to remember that I am no more than an assistant to the person I am seeking to help; that nothing I do that strains my survival can be of real, long-range assistance to another; that everything I do will be directed to enhance the power, the independent thinking, and the humanness of the person I am assisting; and that the factor of approval by authority will never sway my judgement in what I do to assist.

Civil servant

From now on I will take complete responsibility for the liberation of Blankville.

With my excellent leadership, Blankville will become a beacon of peace and progress to the rest of Blankland and the world.

Artistes

Je promets de toujours me rappeler ma puissance, mon amour et mon intelligence en tant qu'artiste, ainsi que le rôle vital joué par les artistes dans chaque culture et à chaque époque. Je ne dévaloriserai jamais plus aucun artiste, y compris moi-même, ni aucune œuvre d'art, mais au contraire je m'allierai avec tous les artistes pour en finir avec notre oppression économique, et j'encouragerai avec enthousiasme la créativité de tout être humain.

Enseignants et chercheurs

En tant qu'humain à part entière, je promets de penser et de respecter la pensée, de ne permettre la dévalorisation d'aucun(e) chercheur ou enseignant(e), y compris de moi-même, de refuser d'être isolé(e) de mes collègues ou d'agir comme agent de l'oppression, et d'appliquer avec audace toute ma connaissance et toute ma puissance à la création d'un monde juste.

Enseignants

En tant que personne travaillant fièrement à la libération de l'intelligence humaine, je promets allègrement de toujours traiter chaque élève et chaque enseignant(e), y compris moi-même, avec un total respect.

Thérapeutes

Je promets de toujours me rappeler que je ne suis qu'un assistant de la personne que je cherche à aider; que rien que je fasse et qui contrarie ma survie ne peut constituer une assistance réelle et à long terme à autrui; que tout ce que je fais doit tendre à renforcer la puissance, la capacité de réflexion indépendante et l'humanité de la personne que j'assiste; et que le facteur d'approbation hiérarchique n'influencera jamais mon jugement dans mon action d'assistance.

Fonctionnaires

Dorénavant, je prendrai une part pleine et entière dans la libération de la ville de _____.

Sous mon excellente direction, la ville de _____ deviendra un havre de paix et de progrès pour le reste du pays de _____ et pour le monde entier.

Against racism

I resent and will fiercely oppose racism's crippling limits to the progress of my beloved human race. Always keeping in mind my proud heritage of fighting oppression, and wanting to enrich my present and future, I will engage and join with others to smash racism so that we all may live in a free world.

Against criticizing

From now on I will view each person in the light of his/her value to me, to the RC Community, and to the world. I will under all circumstances *think* no critical thoughts of anyone; and I will under all circumstances notice and comment on the slightest contribution, service, and evidence of growth; because no matter how slight these actions feel to me, they are immense if they lead toward the re-emergence of me and my students. And I will repeat this as often as necessary until the ancient habit pattern of criticizing has been broken.

Against money distress

I will do everything necessary to arrange ample funding for all my projects. I will discharge any of my patterns that gets in the way, and I will counsel anyone who needs to think differently in order to help me accomplish this.

I promise that I will never again let money stand in the way of accomplishing my goals.

Your own commitment(s)

Contre le racisme

Je suis offensé(e) et je m'opposerai de toutes mes forces aux limites débilantes imposées par le racisme au progrès de ma bien-aimée race humaine. Avec toujours présent à l'esprit mon glorieux héritage dans la lutte contre l'oppression et avec la volonté d'enrichir mon présent et mon futur, je m'engagerai à fond et je joindrai mes forces à celles d'autres personnes pour écraser le racisme afin que tous nous puissions vivre dans un monde libre.

Contre les critiques

Dorénavant, je considérerai chaque personne à la lumière de la valeur qu'elle a pour moi, pour la Communauté de Co-écoute et pour le monde. Quelque soient les circonstances, je n'aurai aucune *pensée* critique pour qui que ce soit; et dans toute circonstance, je remarquerai et commenterai sur la moindre contribution, le moindre service rendu et le moindre signe de développement; parce qu'aussi minimes que ces actions m'apparaissent, elles ont une importance immense pour ma réémergence, et pour celle de mes étudiants. Et je réitérerai cet engagement jusqu'à ce que l'ancienne habitude rigide de critiquer soit brisée.

Contre la détresse associée à l'argent

Je ferai tout ce qui est nécessaire pour pourvoir amplement au financement de tous mes projets. Je déchargerai complètement chacun de mes comportements rigides qui viendrait à me mettre des bâtons dans les roues et j'assisterai comme écoutant toute personne qui aurait besoin de penser différemment dans le but de m'aider à accomplir cet objectif.

Je promets de ne plus jamais laisser l'argent venir contrecarrer la réalisation de mes objectifs.

Votre (vos) propre(s) engagement(s)

Fascicules déjà parus

Ce qui ne va pas dans le système de la "santé mentale" et comment y remédier

Comment débiter la "Réévaluation par la Co-écoute"

Comment donner aux enfants un bon départ affectif

Comment la "Réévaluation par la Co-écoute" a commencé

Comprendre et soutenir les jeunes personnes

Guide pour les Communautés de Réévaluation par la Co-écoute (Édition 2009)

Humain au masculin

La Co-écoute appliquée aux souvenirs sexuels précoces

La Co-écoute pour les couples mariés

La compétition – une activité inhumaine

La nécessité de fixer des objectifs à long terme

L'art de l'écoute

Le processus d'apprentissage

Les Engagements — The Commitments

Les enseignants ont des sentiments : Que pouvons-nous y faire ?

L'histoire vraie de mes seize dernières années,
ou la réalité de la vie d'un homme "gai"

Ordre et beauté : de leur utilité

Politique et théorie : La libération des Juifs —
Déclaration politique pour la libération des Juifs

Propositions revues pour l'établissement d'une politique des femmes

Qu'est-ce que le leadership ?

Travailler ensemble pour éliminer le racisme

Un nouveau type de communicateur

Une introduction à la Co-écoute

Voulez-vous sortir de votre détresse ?

Un plan simple mais efficace pour la réémergence

La Réévaluation par la Co-écoute

La Réévaluation par la Co-écoute (RC) désigne un processus par lequel les personnes de tous âges et de toutes conditions apprennent à s'entraider pour se libérer des conséquences et des effets des souffrances qu'elles ont endurées dans le passé.

La théorie de la Co-écoute décrit ce que pourraient devenir les relations de l'être humain avec d'autres êtres humains ou avec son environnement. Elle fait l'hypothèse que chacun possède à l'origine un énorme potentiel d'intelligence, de joie de vivre et d'amour, mais que ces facultés se sont trouvées bloquées, puis estompées chez les adultes, du fait des souffrances (peurs, blessures, deuils, douleurs, frustrations, gêne, etc.) qu'ils ont accumulées depuis leur naissance.

Spontanément, un enfant pourrait se débarrasser des effets de ses souffrances en se servant du processus naturel de la décharge émotionnelle (pleurer, trembler, colérer, rire, etc.). Mais il se trouve que ce processus naturel est généralement interrompu par des adultes bien intentionnés ("Ne pleure pas !", "Ne fais pas la mauviette !", etc.) qui confondent la décharge émotionnelle (qui guérit la souffrance) avec la souffrance elle-même.

Lorsque la décharge émotionnelle peut avoir lieu, la personne se trouve délivrée des comportements inadaptés qui sont le contrecoup de la souffrance. La nature fondamentale de l'être humain, faite d'amour, d'esprit de coopération, d'intelligence et de joie de vivre est alors libre de s'épanouir. La personne devient plus efficace dans la poursuite de ses propres intérêts et de ceux des autres. Elle devient davantage capable d'agir avec succès contre l'injustice.

Dans leur démarche pour retrouver l'usage de la décharge émotionnelle, les personnes -- réunies par groupes de deux -- sont tour à tour la personne qui parle et la personne qui écoute. Celle qui agit comme "écoutante" écoute l'autre, l'aide à s'exprimer ; Elle favorise et encourage la décharge émotionnelle. La personne qui agit comme "cliente" parle, se décharge et voit d'une manière nouvelle ("réévalue") ses expériences antérieures. Avec l'expérience, avec aussi l'accroissement de la confiance en soi et dans l'autre, le processus fonctionne de mieux en mieux