

# "Il était une fois"

— Deborah Robinson  
Hanover, New Hampshire (USA)

Au cours de ma dernière séance à l'atelier des dirigeant-e-s de la Nouvelle Angleterre animé par Harvey en Décembre, ma Co-écoutante a suggéré que j'utilise une direction oblique générale : « Il arrive parfois qu'une personne oublie à quel point elle est bonne. » Cette direction fut très efficace et je suis petit à petit arrivée à une version plus longue : « Il arrive parfois qu'une personne oublie à quel point elle est bonne, mais finalement elle s'en souvient et jamais plus elle ne l'oublie. » Celle-ci produisit encore plus de décharge. Je pensai à la façon dont Harvey insistait sur le mot "finalement" dans ses démonstrations et parlait des points forts de la personne écoutée et de l'aide apportée par des alliés surnaturels. Cela me remémora quelque chose de mon enfance — des contes.

Soudain, il me sembla naturel de rajouter « Il était une fois » au début de la direction oblique. Cela me donnait la liberté d'inventer ma propre histoire et de rajouter des détails en conséquence. La personne dont je racontais l'histoire me ressemblait beaucoup, mais ce n'était pas moi. Elle était le personnage central et l'héroïne de l'histoire ; alors bien sûr elle était admirable. Tout comme les personnages des histoires que j'entendais quand j'étais petite fille, l'héroïne devait se battre contre des démons — qui clairement représentaient la pseudo-réalité. Je commençai à raconter l'histoire de ma propre vie tout en développant le conte de fée. Puisqu'il ne s'agissait pas de moi mais plutôt d'un conte, je fus capable de raconter des détails pénibles de ma vie. Gardant à l'esprit qu'il s'agissait d'une histoire semblable à une de celles que je pourrais raconter à un-e enfant, il m'était plus facile de garder une certaine distance vis à vis de la détresse, insistant sur les bonnes choses sans m'attarder sur les mauvaises.

Voici l'histoire :

« Il était une fois une jolie petite fille qui était née sur les rivages dorés d'une mer d'argent. Sa mère, son père, ses frères et sœurs étaient enchantés de son arrivée et tous se réjouissaient de sa naissance. Mais alors que la petite fille n'avait que quelques semaines, la peste s'abattit sur la contrée. La maladie frappa son frère et sa sœur aînés, et la famille prit peur pour la petite fille. Alors ils la cachèrent et toute la famille déménagea pour un pays lointain. Là-bas, c'était comme si une malédiction avait été jetée sur la famille. Personne ne le remarqua, mais tandis que les années passaient, ils ne se comportaient plus comme s'ils s'aimaient vraiment. Petit à petit, même la fillette ne se rendait plus compte à quel point elle était bonne. Mais finalement, après bien des années de lutte et d'effort, elle se souvint. Et jamais plus elle ne l'oublia. »

Évidemment, on pourrait broder encore plus. J'ai essayé cette technique en tant qu'écoutante avec mes Co-écoutant-e-s habituel-le-s et dans une démonstration à un atelier. Il y a place pour de multiples variantes à cette histoire. Avec une personne en particulier, ce qui marchait bien c'était de dire les phrases de l'histoire alternativement — l'écoutante récitant une phrase et la personne écoutée ajoutant les détails ou orientant l'histoire dans la direction la plus appropriée. Pour certains, des contes entendus dans leur enfance leur revinrent en mémoire et se fondirent facilement avec leur propre histoire. Un "grand méchant loup" ou une "sorcière" peuvent parfaitement décrire une personne aux automatismes très laids. Des descriptions positives de l'héroïne ou du héros semblent aussi être utiles.

Paru dans *Present Time* N°107 (Avril 1997)  
Traduit par Régis Courtin