

La complète appréciation de soi

— Harvey Jackins

HISTORIQUE

Ce que nous appelons Réévaluation par la Co-écoute s'est développé à la suite de quelques expériences survenues par hasard en 1950. L'exploration à plein temps du phénomène sur lequel nous étions tombés commença fin 1950, et dès février 1952, elle était organisée sous sa forme actuelle, en tant que Personal Counselors, Inc.

Des succès spectaculaires se manifestaient assez souvent pendant ces premières années d'écoute "professionnelle" pour occulter toutes les difficultés que nous rencontrions. Des changements radicaux survenaient assez souvent et avec assez de clients pour renforcer et augmenter notre excitation ardente à explorer cette route qui promettait de résoudre l'énigme de la déviance et du malheur des humains. Nous avons beaucoup appris et sommes devenus des écoutants de plus en plus efficaces.

Pourtant, certains automatismes de détresse de certains clients nous résistaient. Beaucoup de changements bénéfiques se produisaient avec ces mêmes clients dans d'autres domaines, mais certains automatismes résistaient à tout ce que nous pouvions entreprendre. Il s'agissait d'automatismes de détresse *chroniques*, dominant solidement le comportement et les sentiments de la personne, même si nous n'avons pas réalisé la différence à cette époque.

Nous avons été lents à le réaliser en partie parce que, au même moment, nous remportions des succès avec d'autres automatismes exactement aussi chroniques. Pour ceux-là, la situation d'écoute en elle-même, notre attention ardente, enthousiaste et intéressée, l'intimité du lieu de l'écoute, etc., se différenciaient suffisamment du contenu de l'automatisme pour réaliser la contradiction nécessaire. La décharge se produisait alors de manière consistante exactement comme avec le type de Co-écoute "permissif" qui était si efficace pour les automatismes non chroniques. Nous avons remarqué que ces détresses requéraient beaucoup plus de temps pour être complètement déchargées que d'autres automatismes. Nous en avons parlé comme d'automatismes "lourds", et des automatismes non chroniques comme d'automatismes "légers", ne remarquant pas jusqu'alors les différences qualitatives entre eux.

Les Co-écoutants débutants avaient beaucoup plus de difficulté avec ces automatismes chroniques que l'équipe professionnelle de Co-écoute. La difficulté à se débrouiller avec l'un de ces automatismes était souvent l'excuse pour changer de Co-écoutant-e ou même à abandonner la Co-écoute.

Nous avons beaucoup discuté et expérimenté sur ce problème. Nous avons rigoureusement évité la rationalisation habituelle qui consiste à accuser la personne écoutée d'être "difficile", "non coopérative", de "ne pas essayer assez", de "ne pas vouloir aller mieux", alors même que l'automatisme chronique donnait au client exactement l'apparence de tout cela.

Nous avons commencé à comprendre le facteur essentiel début 1954, et courant 1955 nous comprenions assez clairement la distinction entre automatismes chroniques et non chroniques. Nous savions que les automatismes chroniques sont simplement des automatismes qui ont été restimulés au-delà d'un seuil critique, ce qui fait que maintenant ils "se rejouent en permanence". Nous savions que les gens se sont identifiés aux automatismes chroniques et ne peuvent pas, par leur seule motivation, les voir de manière objective. Nous savions que suffisamment de facteurs *dans la situation d'écoute elle-même* doivent contredire l'automatisme de détresse chronique avant que la décharge puisse survenir, que ces facteurs soient atteints accidentellement, intuitivement ou délibérément.

Ceci fut un développement majeur. Il a conduit à bien plus de succès consistants avec chaque type de personne écoutée. Il a ouvert la porte à une appréciation bien plus profonde de l'intelligence, de l'aptitude, et de la bonté de chaque être humain, aussi obscurcie que soit cette nature par les sédiments de souffrance.

LA CO-ÉCOUTE ET L'AUTOMATISME CHRONIQUE

L'application de ces découvertes à la Co-écoute a été un processus minutieux et fructueux.

Une fois que la distinction entre les manières de gérer l'automatisme latent et l'automatisme chronique est devenue claire, la recherche de procédures de Co-écoute fiables pour les automatismes chroniques a commencé.

Il est rapidement devenu évident que la décharge obtenue pour un automatisme chronique tendait à avoir des résultats à plus longue portée que les résultats plus propres, plus nets, mais aussi moins importants du travail sur des automatismes non chroniques avec l'écoute permissive.

Avec les nouvelles connaissances acquises, la décharge d'un automatisme chronique pouvait être obtenue merveilleusement les jours où la personne écoutante était rationnelle, attentive et créative. Dans ces occasions, l'écoutant-e averti-e notait rapidement la direction et le contenu de l'automatisme chronique, calculait une direction opposée et proposait les phrases ou les actions qui allaient mettre en oeuvre cette direction opposée. Il trouvait alors les voies acceptables et possibles pour motiver la personne écoutée à utiliser ces phrases et actions pour contredire l'automatisme et obtenir la décharge.

Dans la Co-écoute telle qu'elle est, cependant, un-e écoutant-e optimal-e n'est pas toujours disponible pour une séance donnée. Quand l'écoutant-e n'était pas averti-e, la Co-écoute s'attaquant aux automatismes chroniques avait tendance à ne pas bien fonctionner. Aussi la recherche de directions fiables a commencé ; c'est-à-dire, des directions qu'une personne écoutée pourrait prendre (à contre-courant de l'automatisme) dans toutes ou presque toutes les conditions. Ce dont on avait besoin était des directions dont on pourrait se souvenir ou que l'on pourrait lire dans des notes pour les jours où l'écoutant-e n'était pas "pointu-e".

Nous avons rapidement trouvé que la validation du client par l'écoutant-e était une direction fiable de ce type. En général, les expériences blessantes enregistrées n'incluent pas quelqu'un qui valide et approuve la victime rationnellement. Plus tard, il est devenu clair que la direction consistant à s'approuver soi-même était encore plus fiable. Il y a peu d'expériences de souffrances dans lesquelles la victime est posément satisfaite d'elle-même.

(Dans des réunions de groupe, on a trouvé qu'exprimer l'affection était une direction fiable. Partager et accepter l'affection d'un groupe d'autres êtres humains revient apparemment à contredire toutes les blessures que nous avons reçues.)

LE PROBLÈME DE LA DÉPENDANCE

La direction consistant à s'approuver soi-même fonctionnait particulièrement bien. En même temps, la persistance chez la personne dont on attaquait l'automatisme chronique d'une attitude d'impuissance et de dépendance apparaissait comme une difficulté de plus en plus évidente.

Il était évident que l'impuissance et la dépendance qui envahissaient la relation de Co-écoute lorsque des automatismes chroniques étaient attaqués avait son origine dans le statut de dépendance réelle de l'enfant que la personne avait été au moment où les souffrances à l'origine de l'automatisme s'étaient produites. Alors encore, la progression de cette personne pour émerger d'un automatisme chronique étaient ralentis par cette dépendance même.

Une bonne direction de l'écouter-e pour contredire l'automatisme chronique et une tentative convaincue de la personne écoutée pour suivre la direction conduisaient à une forte décharge et une bonne séance. Typiquement, à la fin de la séance, la personne avait tendance à inverser la polarité, à s'écrouler en direction de l'automatisme lui-même, et à cesser de progresser jusqu'à la séance suivante où l'écouter-e donnait une fois de plus une bonne direction, etc.

UN TOURNANT DÉCISIF

À l'automne 1963, un tournant décisif fut atteint en réponse à la question : « Jusqu'où une personne devrait-elle aller dans l'approbation d'elle-même ? » Une douzaine de limites furent immédiatement suggérées par ceux d'entre nous qui discutaient la question, mais l'examen ne réussit pas à étayer la validité des limites proposées à l'approbation de soi.

LOGIQUE

La conjecture suivante apparut alors : Que se passerait-il si une personne s'approuvait elle-même sans aucune réserve quelle qu'elle soit ? Pendant un certain temps, on s'attaqua à cette question sur le plan de la logique, de la philosophie et de l'expérimentation.

Sur le plan de la logique, il apparut que toute limitation proposée à l'approbation qu'une personne pourrait rationnellement avoir d'elle-même prenait toujours racine dans un automatisme de détresse, lui-même automatisme de dévalorisation, et ne pouvait conduire à aucune limite valable.

BASES PHILOSOPHIQUES

Philosophiquement, nous avons commencé par une distinction importante à laquelle nous avons déjà fait face dans notre travail, la distinction nécessaire entre une personne et un automatisme de détresse affectant la personne. Il était apparu clairement dans les tous débuts de la Réévaluation par la Co-écoute que pour être efficace dans une relation humaine, et particulièrement dans une relation exigeante comme une relation de Co-écoute, il était nécessaire de distinguer nettement l'être humain rationnel de l'automatisme de détresse le parasitant.

Il est vrai que les automatismes de détresse sont attachés à un être humain, et le mettent répétitivement hors de contrôle et se présentent comme s'ils étaient l'être humain ; mais leur activité rigide, répétitive et allant à l'encontre de la survie est qualitativement et complètement différente du comportement souple et créatif de l'être humain rationnel. Ils sont attachés à l'être humain uniquement comme une tique est attachée à son hôte, ou comme une boîte de conserve est attachée à la queue d'un chien harassé.

Ne pas faire cette distinction, et d'une part traiter l'automatisme comme s'il était la personne c'est tenter de raisonner avec lui, essayer de communiquer avec lui, chercher à en obtenir une réponse souple. *On ne peut pas raisonner avec l'automatisme, on ne peut pas communiquer avec lui, et par sa nature même il n'est capable que de réponses répétitives et rigides.* La personne qui fait une telle erreur aura certainement ses propres enregistrements de frustration restimulés dans le processus.

D'autre part, traiter la personne comme si elle était l'automatisme revient à dévaloriser la personne, à échouer à communiquer, à se comporter comme si l'être humain était un idiot. Cela ne marche pas bien non plus.

Il y a déjà quelque temps que nous connaissons cette distinction. En l'appliquant dans le contexte de l'approbation des humains, on voit immédiatement que l'être humain rationnel est admirable et peut être approuvé sans limites. Toute réserve à l'encontre de l'être humain ou toute fausse vérité ou salissure qui lui serait adressée devrait en réalité être dirigée contre les automatismes attachés *qui sont distincts de l'être humain.*

LA VERIFICATION PAR L'EXPERIENCE

Expérimentalement, on a trouvé qu'il était possible d'expliquer ce qui précède et de le communiquer à un groupe de personnes intelligentes.

On a trouvé qu'il était possible d'obtenir l'accord de chaque personne dans le groupe que ceci était l'attitude correcte à avoir envers chaque autre membre du groupe. Puis, lorsque la personne ayant donné son accord était confrontée à la demande d'être rationnelle et de s'appliquer le même régime à elle-même, à la première personne du singulier, de faire face et d'exulter devant sa propre nature élégante, une décharge satisfaisante suivait rapidement.

Il y a une direction fiable pour contredire, décharger et émerger des automatismes chroniques qui peut être atteinte par une discussion et un accord préalable (pas seulement proposée par l'écouter-e et acceptée de confiance par la personne écoutée). C'est de s'apprécier soi-même de toutes les manières possibles, *sans aucune réserve*.

UN CHANGEMENT QUALITATIF

Cela peut ne pas sembler très différent des tentatives précédentes d'approbation de soi, mais le "*sans aucune réserve*" qui semble une augmentation quantitative de l'approbation, se trouve apporter des améliorations qualitatives importantes dans la nature même de l'écoute.

"*Sans aucune réserve*" donne un soutien logique de base à la direction d'approbation de soi dans toutes les conditions. Toute "pensée" apparente visant à changer ou limiter la direction d'approbation de soi alors que l'on est en train d'essayer de la suivre peut être qualifiée arbitrairement mais à juste titre de réserve, et on peut l'ignorer ou lui résister sur la base de l'engagement logique précédent.

COMMENT LE FAIRE

Dans la pratique, la personne écoutée est encombrée par les réserves. Plus elle tente une approbation enthousiaste d'elle-même, plus son esprit est envahi par les "mouches à miel" attirées par le doute, l'autocritique, dont elle se souvient soudain et qui lui semblent de réels défauts de son caractère, et par le misérable enregistrement complet de tous ses échecs et faiblesses passés apparents. Ceux-ci, bien sûr, ne sont que des enregistrements à partir desquels l'automatisme chronique de comportement inadapté a été construit. Pour la personne écoutée, cependant, ils apparaissent de plus en plus comme plus brillamment logiques et exacts que son engagement précédent à une approbation sans limites d'elle-même. Son engagement à l'approbation d'elle-même commence à lui apparaître comme un fantasme ridicule et erroné dont elle vient juste de se libérer dans les minutes passées.

Toutefois, pour que le procédé continue à fonctionner, elle n'a besoin de se souvenir que d'une chose, de ne pas en démordre et de continuer à exprimer une approbation sans limites d'elle-même, par les mots, le ton de voix, la posture et l'expression du visage.

Il peut arriver que la personne écoutée soit "complètement perdue", c'est à dire incapable de se rappeler une seule chose positive à dire, ou qu'elle écoute avec une apparente impuissance les mauvaises réflexions négatives déversées par sa bouche. Même alors, elle n'est pas sans repères. Il lui faut seulement se forcer à examiner la pensée ou la phrase qui lui semble alors si magnifiquement logique, calculer laborieusement son opposée exacte, l'affirmation qui en serait à 180 degrés, et l'énoncer au moins trois fois d'une voix joyeuse. Les mots négatifs sont alors utilisés pour trouver la direction inverse. La phrase négative, en étant contredite avec joie, est changée en aliment pour le processus de décharge. Une fois de plus la décharge progresse.

DES CONSÉQUENCES ÉTONNANTES

Un corollaire important de l'ajout de *"sans aucune réserve"* est la fin théorique de la dépendance de la personne écoutée envers l'écoutant-e. Une fois obtenu l'accord logique (dont la logique ne doit pas être remise en cause au cours du processus de décharge, bien entendu) la personne écoutée n'est jamais sans direction. À tout moment, elle sait ce qu'elle doit faire. Sa tâche est de s'approuver à voix haute *"sans aucune réserve"* en mots, ton de voix, posture et expression du visage.

La distinction entre une direction pour les séances et une direction entre les séances disparaît. Il est correct de la part de la personne écoutée en séance de s'approuver continuellement *"sans aucune réserve"*, utilisant au maximum l'attention de son groupe ou de son écoutant-e. À la fin de la séance et jusqu'à la séance suivante, il est exactement aussi correct pour la personne de s'approuver *"sans aucune réserve"* devant un ami, un collègue, la famille, le miroir, le volant de sa voiture ou un piquet de clôture.

Au début de la séance suivante, il devient correct de sa part de s'approuver *"sans aucune réserve"* devant son écoutant-e ou son groupe. La personne écoutée n'a jamais besoin d'attendre que quelqu'un d'autre que lui dise quoi faire. Dans le futur, de nombreuses séances commenceront sans doute par une question de la part de l'écoutant-e, avec cet accord implicite sur la direction déjà établi : « Et qu'as-tu besoin de faire aujourd'hui ? » Pour le reste de la séance, la direction sera laissée au choix de la personne écoutée.

DES CHANGEMENTS AUSSI POUR L'ÉCOUTANT-E

Nous avons déjà assez d'expérience pour qu'il soit évident que la personne écoutante habituée à donner des directions connaîtra une période de réadaptation pendant laquelle elle devra apprendre à attendre que la personne écoutée donne ses propres directions. Peu importe si le processus paraît lent au début, quand la personne écoutée prend en main les commandes sans pression externe, la décharge résultante compensera très rapidement la lenteur possible du début.

La personne écoutante ne devient pas inutile ou passive en abandonnant son ancien rôle directif. Il y a une infinité de manières d'assister la personne écoutée dans son appréciation d'elle-même, et la personne écoutante est beaucoup plus efficace à "assister" de cette manière qu'elle ne l'était à "diriger" dans l'écoute plus élémentaire.

DES RÉUNIONS DE GROUPE SANS DÉPENDANCE

Les réunions de groupe fonctionnent particulièrement bien de cette manière. La pratique consistant à donner des directions, qui semblait alors si nécessaire, était inévitablement une invitation à la restimulation, à s'embrouiller et à créer des difficultés pour le groupe, puisque les bonnes intentions n'étaient pas du tout une garantie contre des directions venant des automatismes et non d'une compréhension rationnelle.

Maintenant, nous pouvons nous passer complètement de directions, une fois que la réunion de groupe a commencé. Le temps disponible est divisé équitablement entre les personnes présentes de manière à ce que chacune ait un certain nombre de minutes pendant lesquelles le groupe lui donne une attention totale, amicale et consciente tandis qu'elle s'apprécie. Les autres personnes sont libres de décharger aussi pendant son tour, mais elles ont donné leur accord pour être attentives et ne pas faire de suggestions "utiles". L'ordre de passage peut être décidé à la courte paille ou tout procédé similaire.

Si un membre "oublie" et "gaspille" son tour à une ou même plusieurs réunions, c'est strictement son problème. Les autres s'abstiendront de le réprimander ou de "l'aider". Quand il arrivera à bien utiliser son tour, ce sera par sa propre puissance et il obtiendra des résultats bien plus importants qu'en étant "aidé".

Une personne prenant son tour devant le groupe peut demander et obtenir toute l'assistance qu'elle désire d'un autre membre ou du groupe entier *sauf* se faire dire ce qu'elle doit faire ou dire. Il est de son droit et devoir sacré de le décider elle-même.

Il semble efficace qu'il y ait une courte discussion *avant* que les séances devant le groupe ne commencent, pour que les membres se rafraîchissent les idées sur leur direction et l'usage qu'ils ont l'intention de faire de leur temps. Ces discussions peuvent consister à ce que chaque membre du groupe indique ce qu'il comprend de l'appréciation de lui-même. Ces discussions seront souvent créatives. Au pire, elles peuvent consister à lire le contenu de l'encadré à la fin de cet article. Les discussions semblent nécessaires pour raffermir la direction "appréciation de soi" contre la seule difficulté qu'elle rencontre — la difficulté à s'en souvenir et à se souvenir de l'appliquer.

UNE AVANCÉE

De nombreuses indications montrent que la "Complète Appréciation de Soi" est très proche d'être la direction ultime pour réémerger de toute irrationalité. Chaque fois qu'elle est appliquée, elle fonctionne. Plus nous la pratiquons, plus nous paraissions capables de nous rappeler de l'utiliser.

Sa pratique constante par de nombreuses personnes constitue l'étape suivante.

15 juin 1964

Paru dans *The Human Situation* (1973)
Traduit par Brigitte Guimbal et Régis Courtin

Que faire à chaque instant à partir de maintenant :

APPRÉCIE TOI TOI-MÊME — *à voix haute, sans aucune réserve*

Apprécie toi toi-même avec des paroles admiratives et positives

Apprécie toi toi-même avec une posture fière et triomphante

Apprécie toi toi-même avec une expression du visage satisfaite et joyeuse

Apprécie toi toi-même avec un ton de voix joyeux et satisfait ("insensément béat")

Parle à toute personne ou à toute chose autour de toi de la nature élégante, exquise qui est *la tienne en vérité!*

Parles-en à ton groupe de Co-écoute

Parles-en à ton écoutant-e

Parles-en à ton ami-e ou tes amis

Parles-en à ton époux ou épouse, à tes enfants et à tes parents

Parles-en à au passant inconnu

Parles-en à Dieu

Parles-en à ton miroir, au volant de ta voiture, au piquet de clôture

POURQUOI :

Tu déchargeras

Tu agiras de façon rationnelle

Tu maintiendras une bonne direction

Tu émergeras des dépendances anciennes

Tu prendras ta vie en main