

# Le contrat de réalité

— Harvey Jackins

## **U**ne nouvelle avancée vers une écoute plus performante

La Co-écoute s'est montrée efficace et continue à s'améliorer en efficacité pour un nombre croissant de personnes. Cette amélioration est certainement due en partie aux progrès faits dans leurs séances par les personnes ayant le rôle d'écouter-e. Pour une autre partie, ces progrès ont été faits grâce aux découvertes successives dans l'éclaircissement de notre théorie qui nous ont permis d'être plus précis sur le rôle de l'écouter-e.

Au cours de ces deux dernières années, suite à la prise de conscience de l'importance primordiale du concept de la "contradiction", nous sommes arrivés à relier toutes les approches efficaces d'écoute à une structure générale. Toutes les approches anciennes et efficaces d'écoute peuvent être considérées comme une manière ou une autre d'appliquer le "principe de la contradiction" dans une séance. Par contradiction, nous entendons tout ce qui permet à la victime ou au porteur d'un enregistrement de détresse de se rendre compte que l'enregistrement n'est pas la réalité actuelle. Quand un enregistrement de détresse est ainsi "contredit" et que la contradiction est prolongée, l'enregistrement est transformé en décharge.

L'inversion des rôles entre personne écoutée et personne écoutante a déjà été décrite dans *Present Time*. C'est une application remarquablement efficace du principe de la contradiction qui permet souvent de transformer facilement en décharge des enregistrements de détresse qui ont résisté à d'autres approches de la Co-écoute.

L'approche de la question répétée (« Pourquoi est-ce que tu m'aimes, écouter-e ? ») a été développée peu après la découverte de l'inversion de rôles, et a fourni un exemple très net de l'efficacité pour la personne écoutée d'éviter toute répétition de la détresse.

## **Une nouvelle approche**

Une nouvelle approche qui date d'environ trois semaines (au moment où j'écris cet article) semble permettre que toute la durée d'une séance soit entièrement contradictoire à l'enregistrement de détresse d'une personne et complètement dégagé de toute répétition de la détresse. Voilà un scénario possible pour une telle séance :

ÉCOUTANT-E : « Essaierais-tu une nouvelle approche que je trouve efficace ? »

ÉCOUTÉ-E : « Qu'est-ce que c'est ? »

ÉCOUTANT-E : « Je suppose que nous sommes d'accord que la réalité actuelle de l'Univers, le vrai état des choses, est différente et distincte de l'interprétation de fausse réalité qui nous a été présentée par l'oppression, par les automatismes de contrôle des autres, par des fausses informations et par la société dans laquelle nous vivons. Ceci comprend aussi la fausse image que nos automatismes restants essaient souvent de nous imposer comme substitut à la réalité vraie. Je suppose que nous sommes d'accord que la réalité vraie est complètement distincte de cette pseudo-réalité. »

ÉCOUTÉ-E : « Je suis d'accord avec ça. »

ÉCOUTANT-E : « Je suppose aussi que nous sommes d'accord qu'il existe une distinction du même genre entre ta propre vraie nature et les images fausses de ta nature qu'ont tendance à te proposer les automatismes, l'oppression, les informations fausses et les détresses qui peuvent subsister. »

ÉCOUTÉ-E : (peut-être après un moment) « Je suis d'accord avec ça. »

ÉCOUTANT-E : « Je vais te poser quelques questions très simples. Je voudrais ton accord à l'avance que tu répondras à ces questions seulement à partir du point de vue de la vraie réalité de l'Univers et de toi-même, et non à partir du point de vue de la pseudo-réalité qui pourrait te venir à l'esprit. N'exprime aucune pseudo-réalité. Ne décris aucun de tes automatismes, même si tu es attiré-e par la revendication de l'automatisme à être "intéressant" ou "le besoin de donner un tableau complet" ou "le besoin d'être exprimé pour être rejeté par la suite". Je te le rappellerai et t'interromprai le cas échéant, mais je compte sur toi pour demeurer engagé-e à répondre à partir de la vraie réalité. Je compte sur toi pour être disposé-e à donner la même réponse de nombreuses fois dans ton effort pour te mettre en contact avec cette vraie réalité. »

ÉCOUTÉ-E : « D'accord, je m'engage. »

ÉCOUTANT-E : « Bien, merci, excellent-e et estimé-e Co-écoutant-e, (avec une voix chaleureuse, encourageante et affectueuse). À quel point es-tu bon-n-e ? »

ÉCOUTÉ-E : (en général, décharge d'une manière ou d'une autre. Avec certains personnes, la décharge est immédiate et très importante. D'autres ont besoin de réfléchir intensément avant que la contradiction qui produit la décharge commence à fonctionner, à "pénétrer". Parfois la personne écoutée oubliera l'engagement et commencera à expliquer au lieu de répondre à la question. L'écoutant-e peut lui rappeler de "simplement répondre à la question").

Le rôle de l'écoutant-e est d'attendre d'une façon détendue, calme, heureuse et confiante. Si la personne écoutée semble perdre de vue que l'écoutant-e attend une réponse à la question, l'écoutant-e peut répéter la question.

(pourrait répondre) « Oh!, je suis assez bon-n-e. »

ÉCOUTANT-E : (en réponse) « Ce serait certainement vrai de mon point de vue, mais "assez" pourrait sembler être une comparaison avec d'autres. Te sens-tu capable de me dire que tu es "complètement bon-n-e" ? »

En général, la personne écoutée est en train de décharger maintenant, parfois bruyamment, parfois sans bruit. La décharge peut être du rire, des larmes, des tremblements, des mots de colère, des bâillements. Tandis que la décharge se poursuit, la personne écoutée peut baisser les yeux du regard affectueux de l'écoutant-e, elle peut sembler perdre contact peu à peu avec le concept de sa bonté. La personne écoutée peut arrêter de décharger et commencer à paraître "fermée" ou déconcertée. Si l'écoutant-e continue à regarder affectueusement la personne écoutée et à fixer son attention sur la "bonté" du client, le regard du client retrouvera finalement le regard de l'écoutant. D'après les apparences, il semblerait que la personne écoutée se souvienne tout à coup de nouveau du concept de sa bonté complète. Apparemment, les détresses qui avaient commencé à se rassembler autour de ce concept sont contredites de nouveau et la personne écoutée reprend la décharge.

Si la personne écoutée ne décharge pas constamment ou d'une façon volumineuse, la difficulté vient probablement de ce que la personne écoutée n'arrive pas à rentrer vraiment en contact avec le concept de sa propre bonté. L'écoutant-e peut aider la personne écoutée à y arriver en l'invitant à dire : « Je suis complètement bon-n-e », sur un ton de voix chaleureux, fier, content de soi-même. (Un ton de voix chaleureux et "entièrement approuvatif" de la part de l'écoutant-e fera aussi la différence pour la personne écoutée). Même ainsi, cela peut parfois prendre un temps considérable avant que la réalité "pénètre". Si la personne écoutée est encouragée à répéter la phrase « Je suis complètement bon-n-e » à l'écoutant-e, et l'écoutant-e se montre d'accord, la personne écoutée entrera suffisamment en contact avec la réalité de sa bonté, pour que la décharge commence à être continue.

Au moment où j'écris cet article, je n'ai pas encore utilisé la même question pendant plus de deux heures. Cependant, j'ai eu l'impression très nette que nous aurions pu rester sur une question pendant de nombreuses heures, ou pendant de nombreuses séances, avec un excellent et très profond résultat.

Le fait qu'il n'y ait aucun temps ni aucun effort consacré par le couple personne écoutée/personne écoutante à exprimer, à "répéter" la détresse, mais seulement du temps et des efforts consacrés à contredire et à décharger la détresse, est probablement la raison pour laquelle cette méthode semble l'une des plus efficaces que nous ayons utilisées jusqu'ici.

La profondeur qu'il y a à réaliser que l'on est complètement bon-n-e et l'efficacité de la conversion en décharge de toute détresse qui s'opposerait à cette prise de conscience est à la fois très impressionnante et satisfaisante. De nombreuses détresses qui dans le passé semblaient être intransigeantes fondent facilement (si parfois lentement).

Il n'y a pas de restimulation ou de résidu de bouleversement après la séance parce que l'attention de la personne écoutée a été tournée entièrement vers la réalité à tout moment.

À ce jour, j'ai travaillé avec environ trente personnes de cette manière. Jusqu'ici, j'ai toujours commence avec la question : « À quel point es-tu bon-n-e ? ». Après une période avec cette question, je l'ai généralement fait suivre par d'autres.

Voici quelques questions que j'ai utilisées : « À quel point es-tu innocent-e ? », « À quel point es-tu pur-e ? », « À quel point es-tu confiant-e ? », « À quel point es-tu intelligent-e ? », « À quel point es-tu puissant-e ? », « À quel point es-tu libre ? », « À quel point es-tu libre de planifier ta vie exactement comme tu la souhaites ? », « À quel point es-tu compétent-e pour veiller à ce que ta vie se déroule exactement comme tu le voudrais après l'avoir planifié ? », « À quel point es-tu capable de faire en sorte qu'une autre personne, ton ou ta Co-écoutant-e par exemple, arrive à tout ce qu'il ou elle veuille dans sa vie ? », « À quel point es-tu ordonné-e, efficace et bien organisé-e ? », « À quel point fais-tu preuve de rigueur dans l'examen de ta vie et l'identification des habitudes de non-survie qui se sont attachées à ta vie ? » et « À quel point fais-tu preuve de rigueur et d'entrain dans leur élimination ? »

Toutes ces questions devraient finalement obtenir des réponses signifiant : « Je suis complètement innocent-e, intelligent-e, etc. » Chacune de ces réponses devraient être poursuivies dans la mesure du temps disponible. Ce processus est très satisfaisant pour la personne écoutée aussi bien que pour l'écoutant-e.

J'espère que ceci marquera le début d'un profond changement dans les séances de Co-écoute. Cela permet d'éviter dans la pratique que du temps et de l'attention soient consacrés dans les séances à décrire, à répéter et à dramatiser la détresse. J'espère que la maîtrise de cette approche accélérera considérablement la contradiction en bloc des détresses qui jusqu'ici ont affligé nos vies avec une telle persévérance, ainsi que leur décharge et notre réémergence. La répétition mécanique des phrases telles que : « Je suis complètement bon-n-e » ne sera pas suffisante pour amener des résultats si passionnants même si elle pourrait avoir une tendance à pousser la personne écoutée dans cette direction en l'incitant à réfléchir sur les mots qu'elle répète si machinalement. Il se pourrait que le haut niveau de succès qu'a obtenu cette approche jusqu'ici soit dû en partie au fait que j'ai travaillé surtout avec des dirigeants de la Communauté de Co-écoute et qu'ainsi j'ai sélectionné des personnes déjà préparées par le travail et leurs progrès précédents à s'engager à participer dans la séance uniquement du point de vue de la réalité vraie pour eux et pour l'Univers.

Je pense que les aspects prometteurs des résultats actuels sont dus au fait que nous avons découvert une voie par laquelle la plupart des gens peuvent s'engager raisonnablement à refuser toute attention à leur détresse et à insister sur l'expression d'une contradiction fondamentale à cette détresse. Je pense que ceci nous ouvre l'accès à la capacité énorme de l'intelligence d'une personne à décharger, à réévaluer et à réfléchir quand elle n'est pas handicapée par la répétition des détresses qui ont réclamé une partie de son attention dans la plupart des séances précédentes.

Paru dans *Present Time* N°92 (Juillet 1993)  
Traduit par Rebecca Amdt et Brigitte Guimbal