

# Le sommeil

— Tim Jackins

*D'après les présentations faites à l'Atelier des Dirigeant-e-s d'Angleterre  
et à l'Atelier des Personnes de Référence de la Côte Ouest d'Amérique du Nord en 2012*

Le sommeil est quelque chose dont on parle tous mais sur lequel on oublie de travailler en séance. Chaque matin dans un atelier, on entend quarante personnes demander : « Tu as bien dormi ? Tu as passé une bonne nuit ? » Ensuite, les gens décrivent comment se passent leurs nuits en général. Seules quelques personnes sont poussées à travailler sur le sommeil en désespoir de cause, la situation étant suffisamment grave qu'elles y sont obligées, mais la plupart d'entre nous ne le faisons pas — nous nous plaignons un peu chaque matin et nous ne faisons rien.

## BLESSURES PRÉCOCES

Je suspecte qu'il y a une foule de détresses qui se perturbent notre capacité de nous reposer et dormir. Moi-même, je déteste réveiller un bébé. Je trouverai n'importe quel motif pour ne pas le faire. J'empêcherai les gens de le faire, mais pas parce que je pense qu'il est toujours néfaste de réveiller un bébé et qu'on peut l'éviter. Ma réaction me fournit des pistes sur ce qui m'est arrivé.

Quand nous étions enfants, le sommeil n'était pas sous notre contrôle. On ne nous donnait pas la possibilité de dormir comme on le voulait, comme notre corps essayait de le faire. Nous étions soumis aux horaires des autres. Et en général, nous n'avons pas eu la possibilité d'expérimenter et de trouver ce qui nous convenait vraiment.

Dans nos familles, on nous réveillait selon l'horaire particulier qu'exigeait le déroulement de la journée — en général l'horaire de travail. Ensuite, nous allions à l'école. Mon petit-fils est au jardin d'enfants à présent. Le bus le prend à 7h15 chaque matin, sans exception. Nous avons également des détresses concernant l'heure du coucher — nous avons le sentiment que nous allons rater quelque chose ; ce sont les autres qui nous imposaient l'heure du coucher pour leurs propres raisons.

Tout ça nous trouble encore aujourd'hui. Nous avons encore cette réticence à nous lever, à nous coucher, ou le sentiment de ne pas trouver assez de repos. On pense parfois que si seulement on pouvait dormir une heure de plus, ou prolonger les vacances d'une semaine, quelque chose d'énorme se débloquerait. Ça aiderait, mais ça ne résoudrait pas le problème. Il y a un jeu de détresses, très répandues parmi nous, qui nous empêchent de récupérer complètement dans notre sommeil.

Peut-être pourrions-nous nous sentir reposés. Peut-être pourrions-nous trouver le moyen de prendre soin de nous aussi dans ce domaine, pour bien profiter du sommeil, pour en faire le plein, et être capable de nous réveiller sans que quelqu'un ou quelque chose nous y oblige. Peut-être pourrions-nous nous détendre, détecter quand nous sommes bien fatigués, et puis aller dormir. Ce serait un grand changement dans notre vie.

Prenons six minutes chacun-e dans une mini-séance. Parlez de vos souvenirs d'enfance liés au sommeil et suivez toutes les bribes de pensée qui viennent.

## LA FONCTION DU SOMMEIL ET DES RÊVES

Il semble que le sommeil soit un temps pendant lequel notre esprit traite les informations que nous avons enregistrées pendant l'éveil. Nous essayons de supprimer toute nouvelle donnée : on règle la

température à un niveau confortable, on réduit les stimuli nerveux avec des draps doux et des couvertures moelleuses, on filtre les bruits — pas de bruit, ou alors un bruit dont on a l'habitude (si le bruit est assez répétitif, on sait qu'on n'a pas à s'en préoccuper). Ensuite, apparemment, notre esprit commence à traiter les informations. Il réexamine chaque information enregistrée dans la journée, essaie d'en tirer le maximum de sens, et la range quelque part.

Il est important de dormir. Si on ne dort pas, on perd le fil. Il y a eu des expériences intéressantes dans lesquelles on donnait de plus en plus d'argent à des gens pour qu'ils restent éveillés, et à un certain point l'argent ne suffisait plus — il fallait absolument qu'ils dorment. Vous connaissez ce genre de choses. Vous êtes là, assis, et votre esprit s'endort — vous commencez à rêver tout haut, et ce que vous dites n'a plus de sens. Ça vous est probablement arrivé en séance, espérons que c'était pendant que vous étiez écoutés (Rires). Pour notre esprit, il est vital de dormir. Apparemment, si nous dormons assez, notre esprit traite les nouvelles informations du jour et puis se met à essayer de comprendre le reste, qui sont nos incidents de détresse.

Apparemment, c'est ça la source de nos rêves. Notre esprit commence à examiner la détresse — et pas uniquement un enregistrement de détresse. On peut voir comment sont organisées nos détresses, comment elles sont reliées entre elles, pas seulement en travaillant dessus en séance mais en examinant nos rêves. Plein de choses différentes apparaissent dans un même rêve. On voit apparaître la tante Marthe, un vieux tricycle, et Astérix, sans aucun lien apparent. Ils ne proviennent pas des mêmes événements, mais ils sont reliés entre eux d'une manière ou d'une autre.

Pendant que nous rêvons, une partie de plus en plus grande de notre esprit tente de tirer du sens des détresses. Nos yeux commencent à bouger comme s'ils suivaient le déroulement du rêve. Vous avez peut-être dormi à côté de quelqu'un qui faisait des rêves très agités. Les enfants font souvent ça et se mettent à remuer dans tous les sens. Un enfant de ma connaissance levait les deux jambes et les rabaisait violemment. Il faisait ça très régulièrement, pas juste une nuit. J'ai compris qu'il se débattait avec certaines détresses, refaisant toujours le même combat.

Nous avons tous des rêves. Nous rêvons toutes les nuits. Nous rêvons chaque fois que l'occasion nous en est donnée. Il semble que ce soit très important, surtout si on ne décharge pas. Il semble que ça se rapproche du processus de décharge. Certains d'entre nous déchargent aussi pendant les rêves. On pleure et on tremble. Nous faisons ce que nous pouvons, étant donné la répression de la décharge.

Non seulement nous rêvons chaque nuit, mais nous avons parfois des rêves répétitifs. Il y a des rêves que nous faisons enfants dont nous nous souvenons encore aujourd'hui. Nos rêves ont toujours un sens, et ils sont toujours connectés à nos détresses. Ce sont de bons indicateurs des choses que nous avons besoin de travailler en séance et de décharger. Il est toujours utile de raconter ses rêves.

Il y a trois ou quatre rêves répétitifs dont je me souviens. Dans l'un de ces rêves, j'ai l'impression d'être éveillé mais je peux à peine bouger. Il faut absolument que je fasse quelque chose mais je peux à peine bouger. C'est un rêve merveilleux (Rires). Je pensais que c'était lié à une anesthésie générale. Mais je me suis souvenu d'un séjour à l'hôpital à l'époque où j'avais quatre ans, pour une appendicectomie. L'opération s'était bien passée. Après ça, on m'a dit « Si tu n'arrives pas à t'endormir, presse le bouton et l'infirmière viendra pour t'aider à dormir. » Alors, j'ai pressé le bouton. L'infirmière est arrivée et elle m'a fait une piqûre. Je suspecte que le rêve est basé sur cette piqûre. Alors, faisons une autre mini-séance. Quels sont les rêves que vous ne pouvez pas oublier ?

## TRAVAILLER SUR LE SOMMEIL ET LES RÊVES

Je pense que ce qu'on appelle être "somnolent" est en grande partie être sous l'effet abrutissant de la restimulation. C'est la même sensation que celle qu'on a quand on nous réveille prématurément.

Souvent, après une séance riche en décharge, un petit somme rend le monde plus souriant. Je pense que le somme donne la possibilité à notre esprit de se focaliser sur l'information qui a été libérée sous l'effet de la décharge.

La tonalité de nos rêves change à mesure que nous travaillons sur les détresses qui y sont liées. Le meilleur exemple que j'en ai s'est passé au début des années 70. J'avais démarré une Communauté de Co-écoute dans la région de San Francisco (Californie, USA). J'animais six classes par semaine et donc il y avait assez de gens pour faire un premier atelier. Il n'y avait que deux personnes qui dirigeaient des ateliers à cette époque : mon père<sup>1</sup> et Mary McCabe<sup>2</sup>. J'avais demandé à Mary de venir. Et puis, mon père a fait une crise cardiaque dix jours avant l'atelier et ça n'avait plus de sens que Mary vienne ; elle devait rester à Seattle. C'était donc moi qui devait animer l'atelier. J'enseignais la Co-écoute depuis trois ans, comme un des premiers formateurs en dehors de Seattle. Les rêves que j'ai fait cette semaine-là étaient pleins de luttes, de chaos et de combats. J'ai travaillé dessus séance après séance. La veille de l'atelier, j'ai fait un rêve où je me battais contre vingt personnes et je gagnais. Il y a eu ce subtil changement de tonalité juste avant l'atelier parce que j'avais suffisamment déchargé.

Pour certains d'entre nous, il est nécessaire d'affronter la terreur qui nous fait croire que dormir est trop dangereux. Certaines personnes qui avaient de grandes difficultés à s'endormir ont demandé à leurs meilleurs Co-écoutant-e-s de venir dormir avec elles une nuit, un-e Co-écoutant-e de chaque côté. C'est utile, parce que le moment où une personne se réveille au milieu de la détresse est souvent celui où elle peut décharger le plus efficacement dessus, et sans personne à côté, le sentiment d'isolement peut être trop fort. Parfois, une séance au téléphone est suffisante, mais si c'est une détresse lourde, on a besoin de s'accrocher à quelqu'un, on a besoin de sentir quelqu'un en vie et physiquement proche — quelqu'un qui vous connaît et pour qui vous comptez.

Certaines personnes peuvent travailler sur le sommeil et puis se détendre et véritablement se reposer. Se reposer tout en ayant quelqu'un qui monte la garde peut aussi être utile : « Je vais prendre l'entière responsabilité de tout ce qui se passe dans le monde autour de toi ; tu n'as plus à monter la garde. C'est ma responsabilité. Je vais l'assumer jusqu'à la fin de l'heure. » L'idée est que peut-être, enfin, il existe un endroit où vous êtes suffisamment en sécurité pour ne plus avoir à rester en éveil.

Bien sûr, nous devons examiner la source des tensions. Depuis combien de temps ça dure ? Comment ça a commencé ? Qu'est-ce qui se passait quand ça a commencé ? De quelles façons ça nous a le plus affecté ?

Dans l'intervalle, nous pouvons faire une mini-séance avant d'aller au lit et nous faire border par quelqu'un — même par téléphone. Dans certaines familles, les parents viennent border les enfants dans leur lit et les rassurent avec quelques mots ("On se verra demain matin").

Paru dans *Present Time* N°167 (Avril 2012)

Traduit par Régis Courtin

---

<sup>1</sup> Harvey Jackins, fondateur et première Personne de Référence Internationale des Communautés de Co-écoute.

<sup>2</sup> Mary McCabe était une figure importante des premiers stades de la Co-écoute