

Les expériences pénibles se sont produites il y a longtemps

— Tim Jackins

*D'après une présentation à l'atelier organisé pour les Régions
de la ville de New York, NY (USA) en juin 2016*

Dans presque tous les cas, les expériences qui nous furent les plus pénibles se sont produites il y a longtemps. Ce n'est pas que des choses très dures ne se produisent pas plus tard dans la vie. Le fait est que les blessures les plus précoces sont celles qui nous clouent véritablement au sol, si bien que nous ne pouvons pas avancer très loin. Et tout s'agglutine autour de ces blessures, profitant de notre incapacité à penser dans une telle situation. Elles sont à la racine de toutes les oppressions.

Si nous avons pu établir un lien avec quelqu'un en tant qu'enfants, et si nous n'avions pas été blessés ou si nous avons pu décharger, alors nous n'aurions donné aucun crédit aux oppressions qui nous ont été inculquées. C'est quand nous ne sommes plus capables de penser, quand nous sommes isolés, quand il n'y a aucun point de référence, que nous sommes vulnérables à toutes sortes de détresses.

Nous avons abandonné toute tentative de les décharger. Et parce que nous n'avons pas pu travailler dessus autrefois, nous essayons de travailler sur leur restimulation la plus récente. Nous confondons le symptôme et la cause.

Aujourd'hui, nous pouvons être contrariés par de minuscules incidents, surtout quand ils sont provoqués par les gens avec lesquels nous comptons passer le reste de notre vie. Parce que nous n'avons pas pu décharger au moment où ces blessures précoces se sont produites, et qu'il y a un certain espoir de les décharger aujourd'hui, nous avons tendance à nous saisir de la restimulation la plus récente et à l'exhiber aux yeux des autres. "Eh, tu vois ce que t'as fait ?" (*Rires*) Bon, vous savez à quel point c'est efficace.

Cela nous paraît entièrement justifié. Ça l'est peut-être. Mais nous avons le sentiment que c'est justifié parce que tous les anciens sentiments du temps où c'était justifié sont attachés à la restimulation. Elle est à pleine puissance.

Parfois vous faites une petite remarque coquasse, et votre tendre chéri-e adoré-e se retourne vers vous en grognant et en montrant les dents. Qu'avez-vous dit ; qu'avez-vous fait ? En fait, pas grand-chose. Vous avez simplement touché un point sensible qu'il ou elle n'a jamais eu la chance de décharger pour résoudre l'incident. Même en mobilisant tous deux votre attention, vous ne pourrez pas continuer ainsi et travailler sur les restimulations pendant bien longtemps sans plonger dans la confusion. Elle vous fera croire que la situation est réelle et non une restimulation. Elle vous fera croire que quelque chose de terrible s'est produit, alors que ce n'est pas vrai. Presque toujours, la chose la plus terrible qui se soit produite, c'est que vous avez été tous deux restimulés et que vous vous êtes perdus dans de vieilles détresses que vous n'aviez pas eu l'occasion de décharger et d'éliminer. Ce genre de situation nous plonge dans la confusion et nous égare, et cela peut nous prendre des semaines avant de pouvoir à nouveau rétablir timidement le contact.

C'est très bien de se servir d'une restimulation comme point de départ d'une séance de Co-écoute. C'est un signal qui nous dit que nous sommes vulnérables. Mais le fait d'insister nous conduit à travailler sur quelque chose qui va se reproduire indéfiniment jusqu'à ce que nous travaillions sur la cause de cette vulnérabilité : la blessure précoce non déchargée.

À mesure que nous travaillons sur les incidents précoces, nous avons de moins en moins de chance d'être restimulés. L'image qui me vient, c'est celle d'un arbre menaçant que nous essayons d'abattre. Nous pouvons le faire en le taillant feuille par feuille, mais les feuilles repoussent, tout comme nos restimulations. Il s'en produira une autre demain. Si nous voulons vraiment changer les choses, nous devons tailler l'arbre plus profondément, travailler sur les incidents de plus en plus précoces. C'est en faisant ce travail que quelque chose peut changer.

Ça semble difficile à comprendre, mais avec les restimulations actuelles, particulièrement dans nos relations, on doit toujours décider que quelque chose n'est pas tout à fait correct chez nous. Dans le cas contraire, on se retrouve dans la situation inextricable de dire que c'est de la faute de l'autre personne puisqu'elle nous a restimulé-e. Il est tout à fait possible que cette personne ait des détresses, mais le fait qu'on a été restimulé-e signifie qu'on a également des détresses. Ce n'est pas de notre faute, nous ne les avons pas méritées, mais elles sont les nôtres. Ça paraît injuste, mais ce n'est pas le problème. Nous avons cette vulnérabilité, et seuls nous-mêmes pouvons changer cela. C'est le travail que nous devons faire sur le matériau précoce pour que nous ne gaspillions pas notre temps dans le présent en confusions les un-e-s vis-à-vis des autres.

Nous tous ici, sommes les meilleurs alliés que nous savons être. Nous prenons soin les uns des autres autant que nous le pouvons, et cela ira de mieux en mieux à mesure que nous faisons ce travail. Il n'y a rien qui cloche chez aucun de nous. Le travail que nous avons besoin de faire se situe dans le passé, afin que nous puissions fonctionner plus clairement les un-e-s avec les autres dans le présent.

Paru dans *Present Time* N°185 (Octobre 2016)

Traduit par Régis Courtin