

Nouvelles réflexions sur le "contrat de réalité"

— Harvey Jackins

Le contrat de réalité continue d'être un domaine actif d'expérimentation. Il a été adopté et utilisé avec plus de succès et d'enthousiasme que la plupart des techniques de pointe précédentes de notre pratique de Co-écoute. Tout le monde n'a pas été d'accord pour l'utiliser, bien sûr, même là où il a été expliqué avec soin, mais dans ces cas-là l'hésitation semble s'être fondée sur la peur enracinée dans des expériences passées, peur que cette approche ne se transforme en une "formule" vide de pensée. (Il y a eu d'autres résistances spécifiques qui semblent également enracinées dans des détresses passées). Après discussion et encouragements, je pense que tout le monde pourra finalement trouver des façons d'utiliser cette technique qui seront acceptables pour les personnes encore hésitantes. Mon opinion, pour l'instant, est que cette approche aura au bout du compte des effets valables sur le travail de chacun-e.

De nombreuses personnes ont écrit pour exprimer l'opinion que le "contrat de réalité" n'est qu'une ramification logique de techniques antérieures de Co-écoute : « Ce n'est qu'une nouvelle façon de porter l'attention en dehors de la détresse » ; « C'est une façon de contredire toute la détresse d'un seul coup » ; « C'est une façon de remettre la personne écoutante dans son rôle d'écoutant-e au lieu qu'elle donne des directions dont la personne écoutée n'a probablement pas besoin. »

Je pense que ces analyses ou ces suggestions sont probablement toutes "vraies". Je pense, cependant, qu'il y a une sorte de changement qualitatif incluse dans l'usage du "contrat de réalité" (quand il marche bien). Il peut nous donner une image de notre nature et de notre fonctionnement réels meilleure que ce que nous avons pu entrevoir à travers les eaux troubles des automatismes et de l'activité liée aux automatismes. De même que maintenir une direction entre les séances permettra à la personne écoutée de résister à l'assaut réitéré de l'automatisme chronique, de même maintenir ou renouveler le contrat sur la distinction fondamentale entre la réalité et la pseudo-réalité et l'effort persistant de penser et de parler du seul point de vue de la réalité semble suffisant pour produire une décharge continue et répétée.

Pendant le long développement de la théorie et de la pratique de la Co-écoute, j'ai, avec persistance, essayé de trouver des moyens pour motiver la personne écoutée à agir contre des automatismes chroniques aussi profondément installés que ceux qui contraignent à la timidité, l'irresponsabilité et l'impuissance. J'ai, de façon éhontée, expérimenté avec le sarcasme, l'embarras et l'utilisation d'autres peurs pour essayer de pousser la personne écoutée à contredire ces automatismes lourds, puisque les appels à la raison avaient en général peu d'effet. (Le succès n'a pas été extraordinaire) Tout du long, il m'a semblé que des motivations rationnelles seraient bien plus efficaces qu'essayer de contredire un automatisme par un autre. C'est dans l'intelligence de la personne écoutée que se trouve la réelle puissance. L'apparente efficacité et le pouvoir fictif d'un automatisme ne peut être qu'un petit emprunt à la puissance réelle de l'intelligence qui est tenue en otage par l'automatisme.

En fait, il s'est produit des choses avec le "contrat de réalité" qui me passionnent et m'encouragent. De nombreuses personnes de milieux tout à fait différents ont accepté de faire la distinction absolue entre la réalité de l'Univers et la pseudo-réalité. Elles ont également accepté de faire la distinction entre la nature réelle de la personne écoutée et la pseudo-réalité qui a été projetée sur elle. En acceptant de faire cette distinction, les personnes écoutées se sont immédiatement mises à décharger. Et elles l'ont fait sans que l'écoutant-e ne leur pose de question ou ne leur souffle quoique ce soit. L'écoutant-e observant le silence ou tout au plus offrant de simples encouragements, elles ont continué à décharger.

Si nous rassemblons ce que ces personnes nous disent avoir ressenti pendant cette activité spontanée, je pense que nous serons peut-être en mesure d'apprendre et de nous communiquer les un-e-s aux autres des méthodes remarquablement efficaces pour l'avancée du processus de réémergence.

J'ai été encore plus passionné par des expériences que j'ai eu avec des personnes qui m'étaient complètement étrangères. Ces personnes ne me connaissaient pas, ne connaissaient rien de la Co-écoute, et semblaient avoir les inhibitions habituelles vis à vis de la décharge. Cependant, après une brève discussion, elles tombèrent d'accord sur la distinction entre la réalité et la "pseudo-réalité". Du moins, elles pensaient que c'était une "idée intéressante". À ce moment-là, et sans échange d'informations supplémentaires, elles se mirent à décharger. Toutes les minutes ou toutes les deux minutes, leurs yeux rencontraient les miens. Quelques fois, elles mentionnaient brièvement ce qui leurs semblaient "drôle" ou "émouvant". Elles se remettaient alors à décharger, de façon au moins aussi efficace que n'importe quel-le dirigeant-e de Co-écoute utilisant cette technique du "contrat de réalité"

Pourquoi est-ce que cela me passionne ? Parce qu'il me semble que cela ouvre la possibilité de répandre la réémergence sur une grande échelle dans le public. Si certains d'entre nous peuvent suffisamment dégager ce qui leur reste d'automatismes de timidité et de crainte pour le faire, alors nous pourrions montrer aux gens qu'ils peuvent commencer à changer leur vie de façon spectaculaire sans les maladresses, les délais et la confusion que nous les vieux routards de la Co-écoute avons connus avec les techniques précédentes.

Paru dans *Present Time* N°95 (Avril 1994)

Traduit par Marie-Claude Ferrier