

# Plus de vingt années d'ateliers sur les souvenirs sexuels précoces

— Joan Karp  
Cambridge, Massachusetts (USA)

Cela fait maintenant plus de vingt ans que j'ai commencé à diriger des ateliers sur les "souvenirs sexuels précoces" et bientôt dix ans que j'ai écrit le fascicule *La Co-écoute appliquée aux souvenirs sexuels précoces*. Motivée au départ par l'intuition d'Harvey concernant l'importance du travail de Co-écoute sur le "souvenir le plus ancien ayant un rapport quelconque avec la sexualité", j'ai développé ces ateliers après avoir remarqué que la plupart des gens ne faisaient pas ce travail dans leurs séances régulières. Depuis, ma compréhension de l'importance et de la portée du travail de décharge sur les souvenirs sexuels s'est énormément renforcée. Au sein des Communautés de Co-écoute, le travail sur les souvenirs sexuels précoces (SSP) a évolué : considéré au départ comme un sujet "spécialisé", abordé par un groupe de gens dévoués mais peu nombreux, il est devenu un outil beaucoup plus largement utilisé et valorisé, non seulement pour éliminer une grande variété de détresses individuelles, mais aussi pour mieux comprendre le travail de Co-écoute, améliorer les relations au sein des Communautés de Co-écoute, faire progresser le leadership, et aider des groupes entiers à se libérer de l'oppression intériorisée.

Au cours des dernières années, des leaders de groupes constitués par des Noirs, des Asiatiques, des Chicanos, des Amérindiens, des Irlandais, des Juifs, des Catholiques, des Protestants, des hommes et des femmes, ont utilisé à dessein le travail sur les souvenirs sexuels précoces pour faire avancer la libération de leurs groupes. Les leaders de la libération homosexuelle, Jeanne d'Arc et David Nijinsky, ont placé le travail sur les détresses liées à la sexualité au centre de leur action et ont chacun joué un rôle majeur dans la progression du travail sur les souvenirs sexuels précoces, et du travail sur la sexualité en général. Teresa Enrico a joué un rôle clé en encourageant les personnes de couleur à explorer l'importance de la décharge sur les souvenirs sexuels précoces. En plus des nombreuses personnes ayant dirigé des ateliers SSP, les personnes fournissant une écoute à sens unique dans le cadre de Personal Counselors ont poursuivi leur rôle important consistant à offrir à leurs clients d'excellentes séances sur les souvenirs sexuels précoces, ajoutant ainsi aux ressources et aux connaissances acquises dans les Communautés à travers le monde. Harvey a continué à réfléchir et à mettre par écrit ses idées concernant une sexualité rationnelle et des relations rationnelles, nous obligeant à remettre en question nos hypothèses dans ces domaines. Au cours de ces années, j'ai collaboré de manière particulièrement étroite avec David Jernigan, échangeant les réussites et les interrogations issues de nos ateliers SSP respectifs et travaillant ensemble dans le cadre d'ateliers SSP dédiés aux leaders de groupes particuliers.

## LE TRAVAIL SUR LES SSP COMME TRAVAIL DE LIBÉRATION

Très tôt, il devint clair que la sexualité joue des rôles différents dans différentes oppressions (un chapitre de mon fascicule traite de ce point particulier). Ce qui mit plus de temps à émerger fut la relation entre les détresses sexuelles précoces et l'oppression intériorisée en général, et de quelle manière la décharge sur les premières peut accélérer l'élimination de la seconde. Le lien entre la victimisation ressentie par la plupart des femmes dans leur condition de femme (l'oppression intériorisée) et l'abus sexuel précoce a été aisément identifié. Plus récemment, la Co-écoute des femmes sur ces souffrances précoces s'est améliorée, en particulier la capacité de contredire les idées reçues de l'oppression intériorisée selon lesquelles cette victimisation est une condition inhérente et permanente qui mérite la sympathie. Avec les hommes, on a compris de manière de plus en plus large comment les rôles imposés aux hommes dans la société (l'oppression des hommes) installent et

renforcent les détresses sexuelles des hommes. En parallèle avec ceci, on a mis l'accent sur la bonne nature des hommes et on est parvenu à mieux contredire la honte et l'isolement.

Parce que tellement d'oppression intériorisée est transmise au sein de la famille, elle se révèle en grande partie dans des sujets qui ont trait aux souvenirs sexuels précoces. Si bien que travailler sur les souvenirs sexuels précoces est devenu un outil important du travail sur l'oppression intériorisée. Et inversement, il est souvent nécessaire de contredire l'oppression intériorisée avec finesse pour pouvoir aider une personne que l'on écoute à travailler efficacement sur ses souvenirs sexuels précoces. Voici quelques exemples:

Un homme africain-américain ayant été abusé sexuellement par son père, avec à la clé un fort message verbal selon lequel tout était mauvais chez lui, avait souvent travaillé sur ce sujet en se mettant en colère contre son père et en lui exprimant sa déception. Visiblement, ce père transmettait à son fils ce qu'on lui avait fait subir, et selon toute probabilité, cette détresse avait comme origine des comportements racistes et avait certainement été renforcée par de tels comportements. On demanda à la personne écoutée de s'unir par la pensée avec son père contre l'enregistrement de détresse et la confusion qui en avait résulté, et plutôt que de diriger ses sentiments contre son père, de les diriger contre l'oppression, en leur nom à tous les deux. Ceci conduisit à une séance puissante sur les enregistrements liés à la fois à la maltraitance sexuelle et à l'oppression intériorisée, qui semblait remonter à l'expérience de l'esclavage.

Alors qu'elle était enfant, une femme avait entendu ses parents pendant l'acte sexuel et avait soupçonné que sa mère n'y participait pas avec un vif désir. On lui demanda d'imaginer qu'elle conseillait sa mère de manière à ce que la rencontre sexuelle soit à son gré et qu'elle en retire personnellement du plaisir.

Avant d'engager une séance, il peut être extrêmement important d'obtenir l'accord de la personne écoutée pour qu'elle soit totalement ouverte et honnête, et de s'arrêter dès que la décharge devient nécessaire pour éviter la censure. Une femme Asiatique était limitée dans son travail sur des abus sexuels précoces au sein de sa famille à la fois du fait de la forte tradition culturelle de respect pour ses parents, et à cause de l'image définie culturellement qu'elle avait d'elle-même. Pour pouvoir décharger complètement les souffrances qu'elle avait endurées, elle devait arriver à se considérer elle-même comme un individu suffisamment important pour qui se battre et, au moins pendant le temps de la séance, cesser de protéger ses parents. Ces deux idées représentèrent de grosses contradictions vis à vis de son oppression intériorisée.

Une femme néo-zélandaise en visite aux États-Unis participait à un atelier SSP. En travaillant sur ses souvenirs sexuels précoces, elle se rendit compte que les difficultés habituelles qu'elle rencontrait pour surmonter sa placidité face à des participants US très expressifs avaient des racines plus profondes qu'elle ne le pensait jusque là : le traitement ordinaire des bébés en Nouvelle Zélande, à savoir des mesures agressives pour les empêcher de pleurer, pour les calmer. Elle avait à présent des motivations renouvelées pour contredire ses silences, à la fois dans ses séances et en dehors des séances.

De nombreuses personnes irlandaises, en contradiction avec des générations de désespoir, ont fait l'expérience d'une forte décharge lorsqu'on leur a demandé d'adopter un ton de vif intérêt pour raconter les premiers moments de leur vie. Pour pouvoir guérir des souffrances précoces, elles aussi ont dû récupérer un sentiment d'avoir été des individus importants et uniques dès le commencement, une contradiction supplémentaire à leur oppression intériorisée.

Une femme protestante de la classe moyenne avait comme direction d'utiliser l'échange de rôles en menaçant son écoutant de le violenter. Parce qu'elle ne produisait pas en soi-même beaucoup de décharge, la direction fut raffinée pour la rendre plus méchante. Malgré tout, la personne écoutée paraissait tout à fait insensible et incapable d'établir un lien avec l'écoutant. Lorsqu'on l'encouragea à "atteindre" l'écoutant avec sa méchanceté, une forte décharge s'ensuivit immédiatement. De nombreux personnes protestantes rapportent qu'elles sont nées dans un monde vide de relations humaines réelles, assorti d'un faux-semblant prétendant que "tout va bien". Le fait de révéler et de partager cette

profonde solitude, en utilisant parfois la direction "vous comprenez" vis à vis d'autres Protestants, a apporté une importante contradiction.

Un homme protestant anglais qui avait déchargé pendant des années sur le fait d'être abandonné à la naissance par sa mère fut encouragé à adopter une attitude de respect total envers elle. Cela lui fit réaliser et décharger le fait qu'elle-même avait été abandonnée pendant la naissance de son enfant et qu'elle s'était en fait battue pour que la situation de son enfant soit la meilleure possible.

## **LES APPROCHES DU TRAVAIL SUR LES SSP ET LA PROXIMITÉ HUMAINE EN GÉNÉRAL**

Des incidents douloureux précoces peuvent laisser une personne dans la confusion vis à vis d'elle-même, des autres, et du monde qui l'entoure. L'objectif du travail sur les souvenirs sexuels précoces est de décharger certaines de ces blessures précoces. Tandis que nous améliorions notre compréhension des contradictions en général, nous avons également varié nos approches dans la contradiction des détresses sexuelles précoces. En plus du fait de raconter l'histoire et d'en contredire des aspects spécifiques, les personnes écoutées déchargent plus souvent avec leur attention en dehors de la détresse. Comme la réalité est finalement la meilleure des contradictions, le fait d'attirer l'attention de la personne sur certains aspects de ses relations avec d'autres personnes du groupe de soutien apporte souvent une contradiction importante à la confusion laissée par les blessures précoces. Diverses directions obliques ont également produit des contradictions. Par exemple, certaines personnes ayant subi des abus sexuels réguliers en tant qu'enfant ont utilisé cette direction avec profit : « Il arrive parfois qu'une petite fille soit protégée du mal », ou « Il arrive parfois qu'un petit garçon soit câliné et aimé juste de la façon qui convient. » Des personnes ayant récemment connu la guerre peuvent redouter particulièrement le fait de porter la moindre attention directe sur des situations difficiles; ils ont trouvé dans la direction oblique une approche particulièrement utile. L'échange de rôles, dans lequel la personne écoutée menace de violenter son écoutant-e, physiquement et sexuellement, a constitué un outil puissant, surtout pour aider des personnes à décharger des incidents qui sont encore occultés.

J'ai observé au cours de années que beaucoup de gens participant à des ateliers SSP travaillent principalement sur des incidents précoces qui ne semblent pas directement reliés à la sexualité. (J'ai toujours fait la recommandation aux personnes écoutées de faire confiance aux souvenirs qui leur viennent à l'esprit quand on leur demande de penser au "souvenir le plus ancien ayant un rapport quelconque avec la sexualité". Il existe toujours un lien important, même s'il n'apparaît pas évident). Ces incidents ont souvent à voir avec une perte ou un manque de connexion humaine, ou bien avec une époque où tout semblait être "exactement parfait", peut-être pour la dernière fois. En réfléchissant à cela, j'ai réalisé que les détresses sexuelles s'attachent souvent à ces sentiments précoces, soit que la personne ait été soumise à des abus sexuels en tant qu'enfant, ou que la sexualité ait été présentée comme le principal moyen d'être totalement proche d'un autre être humain. Il semble que ces sentiments précoces d'isolement, de désespoir, de découragement, de désir nostalgique, etc., même s'ils sont ressentis séparément de la sexualité, peuvent devenir ultérieurement d'importants éléments moteurs poussant une personne à se comporter dans le présent de manière compulsive ou inhibée vis à vis du sexe. Par conséquent, le fait de décharger ces souvenirs précoces qui "paraissent parfois insignifiants" peut revêtir une importance considérable à la fois pour comprendre le comportement actuel vis à vis de la sexualité et des relations avec autrui, et pour éliminer des détresses clés maintenant un comportement irrationnel en place.

## **LA SEXUALITÉ ACTUELLE ET LES IDENTITÉS SEXUELLES**

Le fait de décharger sur les souvenirs sexuels précoces a eu une profonde influence sur la vie des gens dans une grande variété de domaines. Pour certaines personnes, il a paru utile de porter leur attention sur des expériences sexuelles ultérieures, y compris sur des expériences actuelles, surtout si ces personnes ont bien déchargé sur leurs souvenirs précoces. (Les ateliers sur les souvenirs sexuels précoces ont toujours ménagé des temps pour décharger directement sur des fantasmes actuels de masturbation et ont encouragé le travail direct sur les abus sexuels, quelque soit la période de la vie où

ils se sont produits). Le fait de passer en revue tous les souvenirs en relation consciente avec la sexualité, depuis le plus ancien jusqu'au plus récent, peut se révéler utile à la fois pour la décharge et pour mettre en lumière la façon dont les blessures précoces installent un automatisme de comportement vis à vis de la sexualité. Il existe aussi des repères clés dans la vie de la plupart des gens qui méritent qu'on leur prête une attention particulière: la puberté; la première fois où un sentiment romantique pour une autre personne nous a conduit à agir (après la puberté); le premier souvenir lié à des sensations véritablement sexuelles; et/ou la première expérience d'activité sexuelle pleine et entière. Ce sont des moments où les exigences de la société vis à vis de ce qui représente un comportement et une identité sexuelle acceptables peuvent devenir beaucoup plus rigides et où l'influence des blessures précoces sur l'intimité et la sexualité se trouve redéfinie. Travailler directement sur des besoins gelés, des béguins, des inhibitions sexuelles, et des comportements sexuels compulsifs, s'est également révélé utile.

L'échange de rôles peut être particulièrement utile dans le travail sur les identités sexuelles, en dévoilant les mauvais traitements infligés par la société qui nous ont conduit à adopter des comportements limitatifs, rigides, et non propices à la survie. Par exemple, un homme asiatique-américain pouvait dire à son écoutant : « Je vais te faire subir ce que la société US fait subir aux hommes asiatiques en matière de sexualité ». De même, une femme hétérosexuelle pouvait dire : « Je vais te transformer en femme hétérosexuelle 'typique' ».

Lorsque l'écoutant-e (ou les écoutant-e-s) ont assez d'attention, il peut être utile pour une personne que l'on écoute de raconter les détails d'une activité sexuelle très récente. Quand une telle séance se déroule avec la connaissance complète du souvenir sexuel précoce, une décharge importante peut des produire à la fois sur la blessure précoce et sur la façon dont elle joue un rôle dans le présent, apportant ainsi une foule d'éléments nouveaux concernant des idées reçues et des comportements automatiques ayant jusqu'ici échappé à l'examen. Cela peut être utile pour des personnes souffrant de comportements inhibés ou compulsifs en matière de sexualité. Récemment, j'ai commencé à demander à des épouses de raconter l'histoire de leur relations sexuelles avec leur mari. Cela a permis de mettre en lumière l'influence de l'institution du mariage, ainsi que d'autres facteurs, sur des relations sexuelles associées à un engagement sur le long terme. Bien entendu, cela pourrait se révéler utile pour d'autres personnes engagées dans des relations à long terme.

Le travail sur les souvenirs sexuels précoces a démarré comme une manière de démontrer aux gens les bénéfices de la décharge sur des blessures précoces (de n'importe quelle espèce), puis il s'est étendu pour servir de point d'appui dans l'attaque et la contradiction des détresses chroniques, et plus récemment il est devenu un outil efficace pour guérir de nombreuses formes d'oppression intériorisée. L'attention supplémentaire apportée aux questions sexuelles actuelles, lorsqu'elle est appropriée, est en accord avec le Dixième Objectif parmi les Objectifs à Long Terme adoptés lors de la Conférence Mondiale de 1997 : « Insister à nouveau sur la justesse de la recommandation faite à tou-te-s les Co-écoutant-e-s de travailler de quelque façon que ce soit sur l'ensemble de leurs souvenirs liés à la sexualité, à leur orientation ou à leurs sentiments sexuels, jusqu'à ce que la pulsion instinctive poussant à l'activité sexuelle soit libérée du fardeau d'une quelconque détresse, et qu'elle soit placée sous le contrôle de notre intelligence... »

Comme le sait bien toute personne ayant travaillé avec un tant soit peu de constance sur les détresses sexuelles, pour que ce travail soit couronné de succès dans la durée, il faut avoir acquis une très bonne compréhension de tous les niveaux du processus de travail en Co-écoute ; mais chaque effort est récompensé en abondance, de manière significative et souvent inattendue.

Paru dans *Present Time* N°116 (Juillet 1999)  
Traduit par Régis Courtin