

Trouver comment lutter pour nous-mêmes

— Diane Shisk

*D'après une communication faite par Diane Shisk à l'atelier
"Bâtir une Communauté" de Washington, DC et du Maryland, USA, Février 2012*

Il est toujours utile d'entendre des choses complexes suivant le point de vue de différentes personnes, alors je vais parler du travail que Tim¹ nous fait faire depuis un certain nombre d'années : lutter pour nous-mêmes. Je suis la Suppléante² de Tim et je pense qu'une de mes tâches est de bien comprendre de quoi il parle et de le communiquer clairement et largement. Je trouve qu'il y a de nombreux aspects dans ce travail et que pour en tirer tout le bénéfice, il faut que nous nous engagions dans chacune des étapes qui le constituent.

Décidez que vous en valez la peine, et déchargez jusqu'à ce que vous en soyez convaincus

Commençons par la phrase *lutter pour nous-mêmes*. Qui sait comment faire ça ? Qui d'entre nous ne s'est pas entendu répéter sur tous les tons qu'il ou elle n'en valait pas la peine, ou bien qu'il ou elle était supposé-e lutter pour les autres et non pas pour soi-même ? Pour ceux et celles d'entre nous qui *peuvent* encore lutter, il s'agit la plupart du temps d'un automatisme. Nous ne luttons pas pour nous-mêmes dans une perspective humaine ; c'est une lutte par réaction ou par défiance. Lutter pour nous-mêmes à partir d'une position bienveillante envers nous-mêmes — pour que nous vivions pleinement en ayant accès à toutes les capacités de notre esprit — voilà ce dont parle Tim. Pour faire ça, nous devons aller à l'encontre d'un monceau d'oppression, d'un tas de sentiments qui disent que nous n'en valons pas la peine.

Pour faire ce travail, il nous faut faire face à beaucoup, beaucoup, beaucoup de décisions. Ce combat dans nos séances est énorme et d'une grande valeur. Chacun-e de nous doit décharger jusqu'à ce qu'il ou elle sache vraiment qu'il ou elle vaut la peine de se battre, donc ce n'est pas simplement une direction. Il est important que nous sachions que nul individu n'est plus important que nous-mêmes et que nos combats sont importants et qu'ils méritent d'être menés ; que c'est une bonne idée d'avoir des gens proches de nous qui vont combattre à nos côtés, que nous avons des ressources à notre disposition. Nous n'aurons pas un monde tel que nous le souhaitons, nous n'aurons pas l'existence que nous souhaitons si, individuellement, nous ne luttons pas pour nous-mêmes. Ce n'est pas une lutte personnelle de type capitaliste dans laquelle nous piétinons les autres pour atteindre une position meilleure, une lutte que nous menons aux dépens des autres. C'est une lutte pour nous extraire nous-mêmes des souffrances qui résultent du fait de vivre dans une société oppressive, de voir les blessures s'accumuler en nous tout au long de notre vie. Ce type de combat personnel fait avancer tout le monde.

Réalisez ce que signifie lutter pour vous-mêmes

Alors, la première étape importante du travail est de décider qu'on vaut la peine de se battre et de décharger jusqu'à ce qu'on en soit persuadé-e. Ensuite, on peut examiner ce que ça signifie. Qu'est-ce que ça signifie lutter pour nous-mêmes ? Dans la vie, nous avons certainement beaucoup d'occasions de mener un combat personnel, de défendre nos droits, de lutter contre l'oppression. C'est important de faire ça, et ça fait partie du travail dont je parle. Mais ce dont Tim parle plus particulièrement, pour nous Co-écoutant-e-s, c'est de lutter contre les effets des enregistrements de détresse sur notre vie et sur notre

¹ Tim Jackins, la Personne de Référence Internationale pour les Communautés de Co-écoute

² Personne de Référence Internationale Suppléante

esprit. Pour moi, il s'agit de la formulation la plus claire jusqu'à maintenant du travail que nous faisons pour réémerger. C'est une grande avancée dans notre théorie et notre pratique de co-écoute.

Depuis de nombreuses années, nous affrontons un tas de sentiments et nous travaillons pour libérer notre esprit des effets des enregistrements de détresse. Notre vie et notre perspective sur le monde sont différentes grâce à ça, mais pour nous tous, quel que soit le temps depuis lequel nous pratiquons la Co-écoute ou le niveau de leadership que nous assumons, certaines détresses n'ont pas bougé ; dans certains domaines, nous sommes à peu de choses près les mêmes que lorsque nous avons démarré la Co-écoute. Ce doit être dû au fait qu'en tant que Communauté, nous n'avons pas été capables d'appliquer pleinement le processus de décharge à certaines détresses lourdes et précoces. Pour nous tous, des choses se sont produites quand nous étions jeunes, des choses si écrasantes, si décourageantes, que nous avons fermé la porte à jamais sur ces événements (ou bien quand nous y repensions, les sentiments étaient si bouleversants que nous avons vite fait marche arrière), alors les effets de ces blessures n'ont jamais été remis en question. Ainsi, nous avons tous connu des enfances horribles, des blessures majeures et précoces, qui ont été enregistrées en même temps que les sentiments liés à la défaite et à l'absence de toute aide.

Nous savons que les jeunes enfants sont entièrement humains. Nous sommes tous nés avec la capacité de nous battre pour nous-mêmes, et nous avons lutté pour que les enregistrements de détresse ne laissent pas de cicatrices sur notre esprit. Quelle que soit la détresse qui se présentait, nous n'étions pas d'accord pour en être la victime. Nous nous sommes battus contre elle avec toutes les ressources et toute la compréhension du monde à notre disposition. Mais nous étions très jeunes, beaucoup de choses nous échappaient à propos du monde, et nous avons été surpassés par l'incident.

Nous avons démarré dans la vie avec l'idée que certaines choses très fondamentales seraient déjà disponibles — des choses comme un accueil chaleureux avec un contact humain — et elles ne l'étaient pas. Nous nous attendions à ce que les gens nous voient et remarquent que nous étions des êtres humains avec un cerveau en état de marche. Nous nous attendions à faire partie des gens parmi lesquels nous étions nés. Et les gens autour de nous n'étaient pas en assez bon état pour ça. Apparemment, les êtres humains ont perdu l'usage du processus de décharge assez tôt au cours de l'histoire de l'humanité. Des gens qui ne comprenaient pas le processus et n'avaient eu aucune occasion de décharger n'étaient pas capables de nous accueillir vraiment, ils ne pouvaient pas nous laisser exprimer ce que nous avons besoin d'exprimer à la naissance, ils ne pouvaient pas être présents alors que nous essayions d'établir un contact humain. Même s'ils se montraient tendres, chaleureux et aimants, et qu'ils se rapprochaient de ce contact avec nous, dès que nous commençons à décharger, ils étaient inconfortables. Et nous avons effectivement commencé à décharger en voyant ce contact humain s'établir. C'était un enchaînement que nous ne comprenions pas, et qu'ils ne comprenaient pas. Dans les circonstances les meilleures, quand les choses se passaient vraiment bien, nous avons commencé à faire ce que nous savions faire pour guérir de ce qui nous était arrivé avant et pendant la naissance, et bien entendu, la décharge fut vite interrompue — et ce fut très dur pour nous. Nous ne pouvions établir aucun contact humain profond. Il est très pénible pour nous d'avoir ce processus inné à notre disposition — un processus que nous savons utiliser, qui est naturel et bon et qui fait une différence pour nous — et que nous ne pouvons utiliser parce que quand nous essayons de le faire, les gens deviennent tendus et nous perdons le contact avec eux.

Alors nous nous sommes retrouvés seuls, sans profond contact avec d'autres personnes, et d'autres choses difficiles nous sont arrivées. Et en tant que jeunes enfants, nous avons essayé de guérir de tout ça en utilisant le processus de décharge, nous avons essayé de réparer les dommages et de résoudre les difficultés, et nous n'y arrivions pas. Nous avons lutté pour ne pas succomber aux effets des blessures, et nous avons perdu la partie. L'usage que nous faisons du processus s'est trouvé bloqué, et cette nouvelle blessure s'est amalgamée aux autres. Le fait que nous essayions en vain de guérir est devenu partie intégrante de la blessure.

Dans ces luttes précoces se trouve donc à la fois le contenu de la blessure et le sentiment de défaite, de lutter pour nous-mêmes et de perdre, et au bout du compte d'avoir à se contenter de quelque chose qui est moins que nous, moins que ce qui fait sens, moins qu'humain. Nous continuons à vivre seuls, déterminés ou résignés à aller de l'avant malgré tout, même si la vie n'est pas ce que nous espérions. Nous poursuivons notre chemin, encore et encore. Mais des petits fragments de nous-mêmes restent figés dans des enregistrements de détresse.

Et nous voilà aujourd'hui. Depuis que nous avons démarré la Co-écoute, nous avons constamment essayé de travailler sur ces choses qui nous sont arrivées. Mais certaines d'entre elles, alors que nous étions si jeunes et *si* vulnérables, ont été dévastatrices. Les sentiments d'alors sont encore à l'état brut, et recouverts de couches de découragement. Nous essayons d'examiner ces choses du passé en tant que personnes écoutées, mais quand nous faisons cela, tous les sentiments liés à l'incident refont surface. Submergés par ces sentiments, et ne comprenant pas clairement le pourquoi de ces sentiments, nous nous sommes sentis découragés, nous avons rebroussé chemin, et travaillé sur d'autres choses qui ne nous semblaient pas aussi difficiles. "Bon, je n'arrive pas à travailler là-dessus en séance, alors je vais travailler sur autre chose." Beaucoup d'entre nous ont même arrêté d'essayer de travailler sur des choses dont nous savons qu'elles sont importantes. Et ça se voit dans la façon dont nous vivons. Notre existence n'a pas la plénitude que nous savons qu'elle pourrait avoir, la plénitude qui serait possible si nous nettoiyions ces blessures précoces.

Vous pouvez constater ça chez des dirigeant-e-s comme moi qui sont dans la Co-écoute depuis longtemps. Vous savez que je suis vraiment excellente de bien des façons, mais vous voyez cet enregistrement bizarre. Pourquoi suis-je encore comme ça après toutes ces années ? Je peux vous dire pourquoi : Il y a un de ces gros enregistrements horribles du passé que je n'ai pas été capable d'aller examiner et d'affronter, de décortiquer et de travailler à résoudre, et donc j'ai cette grosse épine dans ma vie.

Les conditions au sein des Communautés de Co-écoute ont beaucoup changé au cours des années. Nous pensons que les choses ont suffisamment avancé et que nous avons à présent les ressources en tant que Communauté pour faire ce travail de façon soutenue. Je sais que beaucoup d'entre vous ont démarré la Co-écoute assez récemment, et c'est très bien. Vous êtes encore en train de nettoyer le tas de broussailles des détresses qui sont juste devant vous et vous ne savez pas très bien quels sont les gros paquets de détresses sur lesquels vous allez concentrer vos ressources, et c'est bien aussi. Mais je pense qu'il vous sera utile d'avoir ces idées à l'esprit dès vos premiers pas dans la Co-écoute. C'est une très bonne manière d'organiser votre travail de Co-écoute. C'est quelque chose que vous voudrez faire dès que vous aurez déchargé suffisamment pour trouver comment le faire.

Décidez que vous allez lutter pour vous-mêmes, quoi qu'il en soit

Ce que nous essayons de faire en tant que personnes écoutées, c'est décider que quels que soient les sentiments ressentis ou l'appréhension que nous avons de la séance que nous allons faire, quel que soit le désespoir qui remontera à la surface, nous allons retourner dans le passé et travailler sur cette horrible chose qui s'est produite. Nous allons décider que nous en valons la peine. Nous allons orienter notre esprit vers ces abominables incidents associés à des sentiments horribles et nous y attaquer. Nous allons prendre la ferme décision de faire ça pour nous-mêmes, et aussi décider que nous remettrons pas cette décision en question quand nous serons restimulés.

Soyez proches de vos Co-écoutant-e-s et utilisez pleinement leur présence

Nous allons aussi devoir apprendre à utiliser les ressources de la Co-écoute mieux que nous ne l'avons fait. Nous allons devoir bâtir des relations de Co-écoute telles que nous pourrions pleinement montrer ces blessures précoces. Nous allons devoir travailler pour enrayer les automatismes qui nous ont empêchés

d'utiliser pleinement la présence d'un-e écoutant-e en face de nous. Nous devons décharger ce qui nous empêche de remarquer vraiment sa présence, de ressentir sa bienveillance à notre égard, et d'avoir la même bienveillance en retour. Nous voulons sentir une intime proximité avec notre écoutant-e tout en faisant face à ces blessures précoces. Nous avons cette possibilité à présent d'avoir quelqu'un à nos côtés. Il nous suffit simplement de faire ce travail pour que nous soyons véritablement présents les uns pour les autres.

C'est la partie cruciale du travail que représente cette lutte pour nous-mêmes. Une raison qui a fait que nous n'avons pas été capables d'affronter les effets dévastateurs des défaites précoces, c'est que nous avons été trop seuls en tant que personnes écoutées. L'isolement et le découragement qui pesaient sur nous tous ont limité notre capacité d'utiliser les ressources de la personne écoutant-e, et de l'impliquer réellement dans notre séance. Nous apprécions la présence de notre écoutant-e, mais nous menons notre séance de façon solitaire, souvent sans même regarder la personne écoutante ni l'informer de ce qui se passe dans notre tête. À lui seul, notre esprit n'a pas les ressources nécessaires pour aller à l'assaut de ces graves blessures précoces ; nous avons besoin les uns des autres pour amplifier nos forces. Mais nous disposons des outils pour décharger l'isolement et bâtir les relations solides avec nos écoutant-e-s qui nous permettront d'utiliser pleinement ce processus.

Maîtrisez la technique pour retourner auprès de la jeune personne que vous étiez

Tim a mis au point pour nous une technique utile pour faire ce travail : retourner auprès de la jeune personne que vous étiez. S'engager dans ce travail implique que nous franchissions toutes ces étapes, en communication étroite avec notre écoutant-e. C'est une excellente marche à suivre pour décharger effectivement le lourd fardeau de nos détresses précoces. Je donne un bref résumé de la technique à la fin de cet article.

Affrontez et déchargez pleinement les incidents horribles

Une fois établie l'intime proximité avec notre écoutant-e, ce que nous voulons faire c'est décharger ces blessures précoces. Emmenez votre écoutant-e avec vous (si vous êtes dans un groupe, vous pouvez emmener le groupe entier) ; emportez toutes les ressources que vous pouvez dans cet instant précoce et ouvrez les vannes de la décharge. Nous devons examiner ce qui s'est produit, ressentir à quel point c'était dévastateur pour nous, et décharger pleinement sur ça. Il y a énormément à décharger à cet endroit précis. N'essayez pas de brûler cette étape. Examinez vraiment à quel point l'incident était dévastateur — à quel point vous vous sentiez seuls, désespérés, effrayés — et déchargez ces sentiments. Affrontez-les complètement. Ne vous laissez pas aller à vous détourner d'un quelconque fragment de souvenir au prétexte qu'il est trop intense ou trop pénible à ressentir, ou qu'il est trop effrayant à voir. Nous devons affronter tout ce qui s'est produit, et la façon dont ça nous a affectés, et décharger, décharger, décharger. Nous ne pourrons pas recouvrer totalement notre esprit si nous n'affrontons pas et ne déchargeons pas totalement ce qui s'est passé.

Après avoir beaucoup déchargé, changez de point de vue pour vous opposer à ce qui vous est arrivé

Nous nous rendons compte également que le simple fait de ressentir et de décharger ne résout pas la détresse. Il semble qu'il est nécessaire de modifier sensiblement notre perspective. Vous, en tant que personnes écoutées, avec l'aide de votre écoutant-e, cherchez à adopter une perspective différente sur ce qui s'est produit — une perspective qui soit extérieure à la position de victime (Nous ne blâmons personne pour le fait d'être une victime. Nous étions de petits êtres sans défense. Nous avons tous été victimes de ces incidents précoces. Mais, décharger complètement pour sortir de la blessure semble en partie lié à un changement de perspective consistant à ne pas accepter de demeurer victime de ce qui nous

est arrivé.) À mesure que nous travaillons sur la blessure précoce, nous disons fermement que ce qui nous est arrivé n'était pas juste ; il n'est pas juste que cela nous ait laissé dans cet état.

Il y a toujours une position à partir de laquelle nous pouvons nous opposer à ce qui s'est produit. Nous n'avons pas à rester avec le sentiment d'abattement, attristés et bouleversés par le fait que cela nous soit arrivé. Nous essayons de nous extirper de ce sentiment et puis de le décharger à partir d'une perspective nouvelle en nous opposant à ce qui s'est produit. Dans notre séance, nous passons d'un sentiment de défaite à un sentiment de triomphe. « Ça s'est produit, mais vous ne m'avez pas vaincu. C'était horrible, mais je ne me laisserai pas affecter par ça indéfiniment. C'est arrivé, mais je ne vais pas passer ma vie entière avec ces sentiments. » C'est ce que nous entendons par cette lutte pour nous-mêmes et la résolution des blessures précoces pour qu'elles n'aient pas une emprise permanente sur notre esprit.

Une chose qui m'a aidé à bien comprendre ce que Tim veut dire par "résoudre" la détresse précoce, c'est quand il dit que, bien que nous ayons vécu des enfances horribles et que toutes ces choses-là nous soient arrivées, elles ne constituent pas le pire de ce qui s'est produit. Le pire, c'est que nous n'avons pas eu la possibilité de décharger complètement au moment où elles se sont produites. Au lieu de ça, nous sommes restés coincés dans le ressenti des blessures tout au long de notre vie parce que nous ne pouvions pas décharger. Si nous avions pu décharger, nous aurions pleuré, crié, tremblé, vociféré, et ainsi de suite. Nous aurions utilisé pleinement ce processus naturel. Si la décharge n'avait pas autant censurée, nous aurions naturellement trouvé notre chemin hors de la détresse et nous aurions "rebondi", comme dit Tim. Nous aurions retrouvé notre état humain plein et entier. Je pense que ce que nous essayons de faire aujourd'hui, c'est ce que nous aurions fait en tant que jeunes enfants si nous en avions eu les moyens.

Si vous avez accompagné des jeunes enfants en train de décharger des choses difficiles, vous avez vu ce changement se produire très naturellement. Ils vont pleurer, pleurer, pleurer, pleurer, et crier, crier, et transpirer, transpirer, et puis vous les verrez devenir rouge de colère et vous crier dessus, vous crier dessus, vous crier dessus, comme pour dire « Comment oses-tu ? » C'est tout à fait ça : « Comment oses-tu ? » J'évoque cette image dans mon esprit quand j'essaie de me frayer un chemin pour m'opposer à ce qui m'est arrivé, de lutter pour m'en dépêtrer et effacer les dommages.

Voilà mes réflexions sur le travail que nous essayons de faire. La même approche marche aussi bien en ce qui concerne l'oppression, en examinant la façon dont le racisme, le sexisme, et ainsi de suite, nous ont affectés. Nous pouvons décharger, comme nous l'avons fait, sur les souffrances endurées à cause de l'oppression, et puis les examiner à nouveau pour trouver là charnière qui nous permet de changer de perspective et de refuser de vivre sous le joug de l'oppression (ou de nos automatismes d'opresseurs).

Tim parle de notre engagement vis à vis de ce travail en tant que Communauté — pour nous-mêmes en tant qu'individus et aussi pour le groupe auquel nous appartenons, et pour l'ensemble de la population ; comment nous avons la possibilité de résoudre les blessures sociétales qui nous ont tous frappés.

Un bref résumé de la technique "Retourner auprès de la jeune personne que vous étiez"

La technique consistant à "retourner auprès de la jeune personne que vous étiez" implique que vous, en tant que personnes écoutées, décidiez de travailler sur un incident horrible pendant une séance en retrouvant la jeune personne que vous étiez au moment de l'incident. Voici ce qui a marché pour moi au cours de nombreuses séances :

Je ne néglige aucun sentiment. Je fais l'hypothèse que tous les sentiments sont connectés à ma lutte pour moi-même. Si j'ai des sentiments concernant le fait de travailler sur des choses précoces, de lutter pour moi-même, ou d'appliquer une technique, je travaille dessus. Je travaille sur n'importe quels sentiments

faisant surface à propos de cette jeune personne et du fait de retourner auprès d'elle. Quels que soient les sentiments faisant surface, je les examine pour les décharger.

Une fois que j'ai travaillé sur cet ensemble de sentiments et que j'ai décidé de retourner auprès de la jeune personne que j'étais, je demande à mon écoutant-e de m'accompagner. J'ai besoin d'avoir son esprit auprès de moi ; le mien n'est pas suffisant. Je dois vraiment lui demander de venir avec moi. Je travaille sur tous les sentiments faisant surface à ce stade. Beaucoup d'entre nous doivent faire un grand nombre de séances sur le fait de demander à quelqu'un de nous accompagner. Je suis certaine d'avoir déchargé pendant au moins vingt heures sur cette étape, mais aujourd'hui toutes mes séances en sont d'autant meilleures car je suis davantage connectée avec mon écoutant-e. Une grande variété de sentiments peuvent émerger : « Je ne veux pas que tu viennes avec moi, tu ne pourras rien y faire. » « Je n'arrive pas à croire que tu veuilles retourner là-bas avec moi. » « J'ai peur que tu me voies telle que j'étais à l'époque. » Si je ne suis pas convaincue que mon écoutant-e veut m'accompagner, je travaille sur mes doutes, sur ce qui fait que je n'arrive pas à croire qu'il ou elle veut se joindre à moi pour combattre à mes côtés. Je persiste jusqu'à ce que je sois bien connectée.

Je prends autant d'initiatives que je peux en tant que personne écoutée. Là où je n'arrive pas encore à prendre l'initiative, mon écoutant-e intervient et m'aide jusqu'à ce que je la prenne. Et je maintiens un bon contact proche avec mon écoutant-e à chaque étape.

Une fois que mon écoutant-e et moi sommes bien proches, je retourne dans le passé pour retrouver la jeune personne que j'étais dans une de ces situations précoces désespérées. Je travaille sur tout ce qui peut surgir concernant le fait de retourner là-bas (encore une fois, c'est un terrain fertile pour une foule de sentiments qui ne doivent pas être négligés). Je m'imagine la jeune personne que j'étais. De quoi a-t-elle l'air ? Où se trouve-t-elle ? Je l'appelle et je lui dis que j'arrive. Je lui attribue un rôle actif dans la situation, je ne la laisse pas dans une attente passive. Je lui fais appeler mon nom, je fais en sorte qu'elle m'aide à la trouver. Je lui demande de me montrer comment c'était d'avoir attendu si longtemps.

Dans les premières séances parmi les nombreuses que j'ai faites avec cette technique, tout ce que j'arrivais à faire une fois arrivée auprès d'elle, c'était de raconter des histoires qui modifiaient ce qui s'était réellement passé : des histoires racontant comment je la secourais, je luttais pour elle, je l'aidais à se battre plus fort. Je pouvais décharger énormément grâce à ces versions améliorées de ce qui s'était produit. Mais ensuite, à mesure que je comprenais mieux ce que Tim voulait dire par "résoudre la détresse", j'ai commencé à essayer d'affronter vraiment ce qui m'était arrivé et de trouver une perspective qui ne soit pas défaitiste. Je me suis demandé ce que ça impliquerait de ne plus être victime à ce moment-là. Qu'est-ce que je ressentirais ? Qu'est-ce que je penserais ou dirais ? Quelle perspective j'adopterais, qui soit pleinement humaine ? À mesure que je décharge sur ces points, des idées me viennent à l'esprit et ma perspective continue à évoluer.

Paru dans *Present Time* N°169 (Octobre 2012)

Traduit par Régis Courtin