

Nous avançons tous ensemble (extrait)

— Tim Jackins

Des difficultés entre nous

Nous avons bien sûr des difficultés entre nous dans nos Communautés. Nous croyons encore nos détresses quand nous nous les sommes accrochées les uns aux autres. Et nous avons encore à travailler sur cet aspect de nos relations. À chaque fois que nous sommes irrités par qui que ce soit, c'est notre détresse [qui agit]. Quoi que ces personnes aient fait, quelque soit leur degré de confusion, vous ne seriez pas irrités si ce n'était votre détresse. Quelqu'un qui fait une erreur n'est pas automatiquement énervant, cela peut juste être drôle ou intéressant. Mais parce qu'on est restimulé-e, ce n'est ni drôle ni intéressant, "c'est leur faute, ils ont personnellement fait cette erreur qu'ils n'auraient pas dû faire, ils devraient le savoir, et si je leur dis, ils le sauront et ne le feront plus, même s'ils viennent de la refaire". Et nous suivons ce mode de fonctionnement erroné encore et encore.

Nous faisons des erreurs. Nous allons faire des erreurs. Nous allons même refaire les mêmes erreurs jusqu'à ce que quelqu'un nous aide avec ces détresses. Si vous remarquez que quelqu'un fait une erreur, je pense que ce qui marche le mieux, c'est de travailler d'abord sur votre restimulation dans une séance sans que cette personne soit présente ; soyez aussi fâchés avec elle que vous le ressentez, et ensuite pendant la séance, souvenez-vous de moments passés où vous avez ressenti la même chose pour pouvoir en même temps décharger sur les racines de votre détresse et adopter une certaine perspective sur la cause de votre colère. Uniquement après avoir fait cela, pouvons-nous être utiles à la personne qui fait ces erreurs. Nous avons tous des automatismes à propos des erreurs. Pour beaucoup d'entre nous, quand nous étions enfants, nos parents avaient peur de nos erreurs, et ils ont essayé de nous faire suffisamment mal ou de nous faire suffisamment peur pour que nous ne les renouvelions pas. Afin qu'on ait peur d'essayer quoi que ce soit à nouveau dans ce domaine. Cela n'a fait que nous rendre apeurés vis-à-vis de pans entiers du monde environnant. Cela nous a inculqué la peur de tenter des choses. Et à cause de cela, nous sommes sur la défensive par rapport à nos erreurs. Si bien que, même si nous savons que c'est une erreur, nous n'allons écouter personne. Ce sont ces aspects que nous devons travailler dans nos séances avant de pouvoir nous aider les uns les autres à éliminer ces détresses.

Cela n'a jamais aidé personne d'avoir quelqu'un fâché contre soi. Cela ajoute toujours une couche de restimulation et de confusion. Quelques fois nos parents nous ont dit : « Si je fais ça, c'est seulement pour ton bien. Je te fais mal uniquement parce que je t'aime ». Cela a ajouté à notre confusion. Les gens ont besoin de voir que nous nous soucions de leurs difficultés. Mais il est important de ne pas y mêler un sentiment de colère contre eux. Et parce que nous sommes tous beaucoup sur la défensive, c'est difficile. Nous avons tous besoin de travailler sur le fait que nous avons été critiqués dans nos efforts pour ne pas le faire aux autres. Cela serait parfait si vous décidiez d'être amusés par les erreurs des autres. Vous pourriez avoir un grand sourire en pensant à la chose terrible qu'ils viennent de faire et dire « C'est le plus gros et le plus beau bazar que j'ai vu depuis longtemps. Comment as-tu fait ça ? J'aimerais pourvoir en faire autant. » Ils ne seraient pas déstabilisés par ce que vous leur dites, et vous ne les restimuleriez probablement pas de cette façon-là. Ce sera une manière d'atteindre la personne malgré les restimulations en embuscade.

C'est une difficulté continuelle entre nous à chaque tournant de notre vie, mais cela se manifeste aussi dans nos Communautés. D'une certaine façon, nous sommes tellement pleins d'espoir les uns envers les autres que nous sommes restimulés par de très petites choses. Des choses, alors que

nous les ignorerions si elles arrivaient à l'extérieur, lorsqu'elles se produisent en Co-écoute, vous en êtes fâchés. Et c'est bien de remarquer ce qui vous restimule, mais vous ne devez pas y croire. Chaque restimulation est une occasion. Les choses que vous n'arrivez pas à travailler en séance, vous explosent soudainement à la figure. Il faut trouver une séance à ce moment et travailler simplement sur l'acuité des sentiments que vous ressentez réellement à ce moment-là. C'est beaucoup plus dur de le mettre de côté pour y travailler une semaine plus tard. Donc, nous avons également cet aspect de nos relations à travailler.

Utiliser la Co-écoute dans les autres relations

Il y a une réelle différence entre la relation de Co-écoute et les autres. En fait, il y a des différences entre tous les types de relation. La nôtre, cependant, est définie et les autres ne le sont pas. Vous êtes plus ou moins censés savoir ce qu'elles sont et vous prenez exemple sur celles que vous avez vues, qui sont souvent très étranges. En Co-écoute, on se met d'accord pour se soutenir les un-e-s les autres dans la libération de nos détresses. C'est notre travail. La relation consiste en cela et nous n'essayons pas de l'élargir dans d'autres domaines, ni de satisfaire des besoins que nous n'avons pas pu satisfaire ailleurs. C'est vraiment tentant. C'est vrai, parce que de toute évidence, la personne en face m'aime bien. Chaque semaine, je rencontre cette personne et elle m'aime bien. Mon Dieu ! Ce serait vraiment bien d'avoir ça dans les autres relations. Mais c'est beaucoup de travail dans les autres relations. Et là, on m'aime déjà. Malgré tout, vous allez vous retrouver dans des situations bizarres si vous vous laissez tenter ainsi. Et elles n'explosent pas toujours immédiatement ; parfois, elles ne font que limiter plus ou moins notre perspective et nous ralentir de différentes façons. En général, ça explose fort, et les gens sont tellement honteux et embarrassés qu'ils quittent la Co-écoute. Un bon nombre de personnes abandonnent la Co-écoute pour ces raisons parce qu'elles ne peuvent pas avouer qu'elles se sont égarées ainsi dans leur détresse. Alors, une façon d'être attentifs aux personnes et faire que la Co-écoute fonctionne bien, c'est d'être connectés de façon assez proches pour qu'elles osent vous dire quand elles sont tirées dans cette direction, pour qu'elles ne fassent pas les choses derrière votre dos comme si vous étiez leur maman, ou tout autre rôle qu'elles vous attribuent à ce stade.

Les autres relations demandent beaucoup de travail. Et c'est normal, si elles doivent bien fonctionner ; elles doivent être des relations égales, entre égaux, en assumant des rôles sur lesquels vous vous êtes mis explicitement d'accord, plutôt que ceux que la société vous a imposés. Comme nous avons tous vu beaucoup de détresses dans chaque type de relation, nous confondons ces détresses avec ce que la relation pourrait être. Et nous ne sommes pas capables de penser clairement à ce que nous essayons de construire. Une de ces choses, je crois que c'est une des premières choses de moi parues dans *Present Time*, est qu'il n'y a pas deux personnes qui veulent la même chose. Ne vous leurrez pas. Il n'y a pas de raison. Ce que je veux dire, pourquoi deux personnes voudraient la même chose ? Mais il y a cette détresse de base dans la société selon laquelle il existe une personne qui veut exactement ce que vous voulez, si seulement vous pouviez la trouver. Alors, au moment où on établit une relation, on fait comme si nous voulions la même chose et on laisse de côté tout ce qui ne s'y conforme pas. Mais ça ne reste pas caché pour toujours. « Oh la la ! Je n'ai pas signé pour ça ! » Ça réapparaît un jour ou l'autre. Et les détresses refont surface de différentes manières.

À ce moment, si on n'a pas travaillé sur ces relations avec ces personnes et nos besoins gelés, et nos peurs et toutes ces choses, on est terrifiés quand elles nous montrent les détresses qu'on savait probablement être là depuis toujours. On avait espéré qu'elles resteraient enterrées pendant longtemps. Alors, quand ça se produit, on est trop effrayés pour se lancer dans la bagarre. D'ailleurs, ce n'est pas vraiment d'une bagarre dont il s'agit. Il s'agit plutôt d'examiner la question sur une base égale entre les personnes au sein de la relation. Vous pouvez utiliser les outils de la Co-écoute pour travailler dessus, mais vous ne pouvez pas éviter d'affronter la question dans la relation sans la rendre confuse. Si vous devenez écoutant-e, vous vous échappez

d'une certaine façon, vous savez ce que vous faites. Vous savez que vous avez fui la relation, vous ne pensez aux personnes de la même façon, ni ne ressentez les mêmes choses envers elles. Vous avez fait un pas de côté et vous ne les traitez en fait même pas comme personnes écoutées mais comme patient-e-s. Vous ne faites pas de la Co-écoute. Vous devenez thérapeutes et ça rend les choses confuses et très irritantes parfois. Parce que vous n'êtes plus présents et elles le savent ; elles ne sont pas rationnelles, mais elles s'en rendent compte. Elles sont perdues dans leur détresse mais elles savent que vous n'êtes pas présents. Et rien de bon n'arrive à ce moment. Ou alors il risque de ne rien se passer.

Parfois, vous pouvez vous accrocher et assumer votre point de vue, et être assez persuasif même dans cette perspective détachée qu'elles finissent par le remarquer et commencent à décharger ; et une fois que c'est parti, vous pouvez commencer à décharger aussi et les choses se résolvent et vous pouvez de nouveau retrouver le contact, mais vous n'avez compris comment le gérer. Vous pouvez gérer ça en utilisant la Co-écoute si elles sont d'accord, quand il y a un accord explicite entre vous deux dans la relation sur le fait que vous allez utiliser ces outils. Ce n'est pas toujours facile. Vous allez peut être devoir les écouter s'en plaindre. Dire qu'elles veulent juste vider leur sac et que vous cédez. Elles ne comprennent pas que c'est irrationnel. Il faut insister et les mettre au défi de vous faire confiance, et vous devez être attentionnés au milieu de leur colère et de leur mécontentement envers vous. Vous devez trouver une façon de leur rappeler que vous tenez à elles et que vous ne voulez pas tomber dans une tentative de discussion qui ne serait qu'un échange de mauvais sentiments l'un-e envers l'autre. Vous avez des choses à discuter, il y a des choses réelles à propos desquelles il faut que vous échangiez des informations, mais les sentiments de mécontentement qui y sont accrochés est ce qui rend la discussion impossible.

Donc, il y a quelque chose de valable dans le fait d'affronter la bagarre et ensuite de se mettre d'accord pour utiliser les outils. Maintenant, vous adoptez de toute façon l'approche de l'écoutant-e. Mais cela ne veut pas dire devenir écoutant-e en face d'eux. Cela veut dire comprendre ce qui se passe. Cela veut dire garder vos restimulations de côté, et ensuite vous dire : « D'accord, si on doit continuer ensemble dans cette relation », et vous devez l'évaluer tout en découvrant ces pépites cachées de questionnement : « Est-ce que c'est ce que je voulais ? Est-ce que c'est ce que je choisis de gérer ? Est-ce que j'ai trop peur pour décider de le gérer maintenant ? Tu sais, je ne veux pas m'enfuir à cause de mes peurs, mais c'est une vraie question. Est-ce qu'on peut y travailler ensemble, comme je pensais qu'on pouvait le faire ? » Et ensuite, il faut trouver comment montrer à quel point vous tenez à cette relation pour qu'elles osent attraper la perche que vous leur tendez. La plupart d'entre nous, quand la peur nous saisit, devenons écoutant-e-s, ou bien nous cédon à nos détresses et alors il n'y a plus personne dans le rôle d'écoutant-e et vous n'êtes pas non plus dans le rôle de personne écoutée, vous êtes simplement perdus. Même si vous déchargez. Souvent, ça marche bien de demander à la personne non Co-écoutante de vous écouter. Vous pouvez ensuite travailler sur votre automatisme, en faisant bien attention, sans accuser la personne parce que vous savez bien que ce n'est pas de leur automatisme qu'il s'agit, mais en lui permettant de voir la confusion dans laquelle vous êtes et en lui montrant d'où ça vient, pour qu'elle sache qu'elle n'est pas en cause et qu'elle puisse adopter sa propre perspective. Une vraie perspective sur ce qu'est réellement la difficulté, plutôt que la vision faussée qui apparaît quand on ne prend pas suffisamment soin de l'un-e de l'autre pour que ça marche. Et bien sûr, ça n'a rien à voir avec le problème de départ.

Extrait de *Moving forward together : RC Pre-Wold Conference 2005*

Paru dans *The RC Teacher Update* N°9 (Automne 2006)

Traduit par Frédérique Braquier