

# Décharger et gérer les attaques

— Tim Jackins

*D'après une présentation faite à l'atelier des Dirigeant-e-s d'Angleterre en Janvier 2014*

**D**es attaques se produisent — et elles ne se produisent pas simplement quand nous nous opposons à une oppression ou aux rigidités d'une institution. Elles se produisent souvent sur un plan personnel.

La plupart des choses que nous percevons comme des attaques sont des actions naïves. Les gens qui mènent ces attaques ne comprennent pas vraiment ce qu'ils font. Ils sont restimulés et rejouent leur détresse à votre rencontre. Nous sommes attaqués dans nos relations, au travail — pratiquement partout.

Presque toujours, être la cible d'une attaque est une indication que vous êtes en train de faire quelque chose de bien. Si ce n'était pas le cas, les gens ne s'embêteraient pas à vous attaquer puisqu'ils n'auraient aucun espoir d'obtenir votre aide à propos de leur détresse.

Ce dont les "attaquants" ont besoin, c'est d'une séance. Ils ont besoin d'aide pour comprendre leur détresse. S'ils ne pratiquent pas la Co-écoute, ils croient généralement à leurs sentiments. C'est ce qu'on fait tous jusqu'à ce qu'on entende un peu de théorie et qu'on acquière une certaine perspective sur nos détresses.

C'est très bien de les écouter si vous choisissez de le faire, si vous pensez que c'est la chose à faire pour débloquer la situation. Mais en général, ce n'est pas suffisant de les écouter de façon permissive, d'essayer d'assécher la mare en les écoutant suffisamment longtemps. Ils ont besoin de savoir ce qui se passe. À un certain stade, vous pouvez commencer à diriger la séance. Vous pouvez leur demander ce qu'ils ressentent, s'ils ressentent ça souvent, si d'autres personnes leur ont fait ressentir la même chose, s'ils se souviennent d'un temps ancien où la même chose s'est produite. Vous pouvez essayer de les aider à acquérir une perspective sur ce qui se passe.

Parfois, l'attaque n'est pas aussi naïve. Au lieu de ça, la personne recherche du soutien auprès des autres pour mener son attaque. Sa détresse est à l'affut de l'approbation d'autres personnes. Beaucoup de gens ont été victimes de harcèlement étant enfant et ont tendance à rejouer cette détresse. En général, vous devrez interrompre ce genre d'attaque avant d'essayer d'écouter les personnes impliquées.

Une chose qui marche bien, c'est de ne pas avoir l'air inquiet. Quand trois ou quatre personnes franchissent votre seuil avec une expression de mécontentement sur le visage, dans l'idéal vous n'êtes aucunement restimulé-e par ça. Parfois, vous savez ce qui se passe et pourquoi. Si vous entretenez d'assez bonnes relations avec elles et que vous avez suffisamment confiance en vous, vous pouvez leur faire faire une séance. Vous pouvez leur fournir une meilleure image de la réalité que celle que leur détresse leur offre. Les gens sont vraiment en quête de réalité, même quand ils se perdent et prennent quelqu'un pour cible avec leur détresse.

Vous devrez peut-être parler de ce que vous avez fait qui les a contrariés. Si vous avez fait quelque chose de stupide, vous devrez le reconnaître. Cela peut être très désarmant et rassurant, parce que chacune d'elles s'attend à ce que vous vous raidissiez en défendant l'intégralité de vos actes.

Si ce que vous avez fait était nécessaire mais restimulant, vous pouvez dire quelque chose comme "Je suis désolé-e que ce que j'ai fait ait été pénible pour vous, mais il fallait faire quelque chose, et c'était la meilleure manière que je connaisse." Vous pouvez décrire ce qui devait être fait et leur demander s'il y avait un meilleur moyen.

Vous essayez de leur sortir l'esprit de leurs restimulations afin qu'ils puissent penser à la réalité. Parfois ça marche, et parfois non.

Il est toujours utile de décharger sur nos sentiments à propos des attaques avant qu'elles ne se produisent, de travailler sur nos propres expériences dans ce domaine et sur nos peurs vis-à-vis d'elles. Nous pouvons aussi décharger à propos des gens qui sont susceptibles de nous attaquer. Nous avons tendance à éviter de parler des attaques parce que nous ne voulons pas qu'elles se produisent jamais, mais nous ne pourrions jamais agir de manière assez souple pour que ce soit le cas. Nous devons être capables de gérer la contestation et le mécontentement, même quand cela se transforme en une attaque. Chaque classe de base doit examiner ce point.

Nous n'avons pas à nous "sentir victimes." Oui, c'est une attaque. Oui, c'est nous qu'on vise. Et alors ? Nous n'avons pas à retomber dans tous les sentiments liés au fait d'avoir été attaqués quand nous étions petits et sans défense, et à réagir comme si ça se passait dans le présent. Ce n'est pas la même situation. Nous ne sommes pas les mêmes. Nous avons plein d'informations et de capacités maintenant. Nous sommes entourés de gens qui nous connaissent. Nous avons des alliés.

Les gens pensent parfois qu'ils doivent gérer eux-mêmes une attaque. En général, c'est plus efficace si une autre personne peut s'interposer et gérer l'attaque. La plupart d'entre nous sommes effrayés quand une personne est attaquée, et nous battons en retraite. Nous avons peur qu'il y ait un réel problème, que nous ayons été trompés par la personne. Ceci se produit constamment pour tout ce qui touche au sexe, ou aux enfants. Tout ce que vous avez à faire, c'est de soulever la question et tout le monde bat en retraite, même si en général les gens n'ont aucune information. Leur réaction n'est pas le résultat d'une connaissance du problème et d'une décision sur la meilleure chose à faire. Ils ont peur d'avoir été trompés par la personne qui est attaquée, de s'être eux-mêmes éventuellement rendus complices et d'être blâmés tout autant.

Nous devons tous travailler sur notre version de cette peur pour pouvoir nous soutenir les un-e-s les autres. Ce serait bien d'en arriver au point où nous nous réjouissons par avance de gérer des attaques. Nous pouvons imaginer être témoin d'une attaque sur un-e alliée et nous interposer en disant "C'est bon ! Ça suffit. On parlera plus tard. Arrête ! On ne se comporte pas de cette manière, quel que soit ce qui s'est produit dans le passé. Peut-être qu'il y a un problème. Peut-être que non. On verra ça. Mais on ne traite pas quelqu'un comme ça. Je ne laisserai personne te traiter comme ça. Tu dois arrêter ça tout de suite."

Rien que cette intervention, en elle-même, sera très utile à toutes les personnes impliquées. Une fois les eaux apaisées, vous avez une base pour écouter les gens, démêler les fils et trouver ce qu'il convient de faire si nécessaire. Certaines personnes voudront s'enfuir. Vous devrez leur donner du temps d'écoute. Vous devrez leur dire que les attaques sont inévitables, que vous pouvez leur en donner l'assurance. Vous pouvez leur demander "Est-ce que tu as connu une personne qui était attaquée ? Est-ce que tu as été attaqué-e toi-même ? Quelle est la chose pour laquelle tu espères n'être jamais attaqué-e ? Où es-tu le-la plus vulnérable ? Qu'est-ce qui te ferait fuir, où t'effondrer ou mourir ?"

Une autre question : Quelles erreurs avez-vous commises et que vous espérez garder secrètes pour toujours ? (*rires*) Nous avons tous commis des erreurs. Nous avons fait des choses sur la base de nos détresses qui n'ont pas du tout marché et qui ont été pénibles pour les gens. C'est normal. Quelle qu'ait été l'erreur, c'est normal. Ce qui n'est pas normal, c'est de laisser courir les détresses qui pourraient nous rendre vulnérables et commettre cette même erreur. C'est là qu'est le problème. Le passé n'est pas le problème. Le problème, c'est ce qui corrompt notre capacité à gérer les événements du présent.

Nous devons parler des attaques avant qu'elles ne se produisent. Il est beaucoup plus facile de toucher les gens avant qu'ils ne soient restimulés. Nous pouvons faire preuve d'humour dans ce domaine. Nous pouvons leur suggérer de garder quelques œufs frais dans le tiroir de leur bureau

pour avoir une réponse sous la main quand une attaque se présente à leur porte. On peut prendre la chose à la légère pour les faire rire. La plupart d'entre nous avons été blessés dans ce domaine et avons besoin de décharger pour ne pas être immédiatement pris de panique quand l'attaque survient.

Des attaques se produiront. J'en ai subi plus d'une qui étaient vraiment méchantes, vraiment vicieuses. Des gens ont essayé de me faire licencier, et ainsi de suite. On peut se sentir misérable quand ça se produit. On peut se sentir injustement traité-e. Nous devons faire des séances. Nous devons aussi en parler à nos alliés. Ils ont besoin de nous voir disposés à en parler. Plus on agit sous l'emprise de la peur, plus ils sont restimulés. Nous essayons souvent de cacher nos restimulations, mais ça ne marche pas. Ça fait peur aux gens de nous voir restimulés et de ne pas savoir ce que ça cache, de ne pas savoir si cette chose est grave ou non. Nous pouvons étaler les choses au grand jour pour ne pas ajouter aux restimulations des gens.

Paru dans *Present Time* N°177 (Octobre 2014)

Traduit par Régis Courtin