

Aider les gens à décharger leurs peurs profondes

— Chuck Esser

*Personne de Référence Internationale
de Commonalité¹ dans la Co-écoute de Famille
Philadelphie, Pennsylvanie (USA)*

En tant que clients, nous voulons tous devenir experts dans le fait de décider de faire face à nos peurs et de les décharger. Il semble que travailler sur les peurs légères en déchargeant par le rire est une chose pour laquelle nous savons apporter de l'aide aux adultes et aux jeunes personnes. Le rire agit souvent comme un lubrifiant, rendant plus facile la progression vers la décharge des peurs plus profondes. Pour la plupart d'entre nous, quand nous commençons à ressentir une peur profonde, soit nous nous enfuyons, soit nous faisons des attaques, d'une manière qui ne nous mène pas à la perspective selon laquelle nos peurs sont anciennes, ou qui nous aide à les décharger et à les conquérir.

Je pense que toute personne a ressenti une peur profonde qu'elle n'a pas pu décharger sur le moment. La maltraitance, le délaissement, le manque, la violence, les menaces physiques, l'exploitation sexuelle, le ridicule, l'intimidation, la douleur ou les blessures physiques, toutes ces souffrances peuvent laisser des marques de peur profonde. Quand nous avons ressenti cette peur là, presque jamais il ne s'est trouvé une autre personne qui nous écoute avec attention, nous tiennent dans ses bras, nous aide à comprendre ce qui se passait, ou nous laisse décharger. Parce que nous n'avons pas guéri à ce moment là, la peur peut être restimulée et nous faire croire que la blessure originelle nous fait de nouveau souffrir. Nous pouvons être déboussolés et immobilisés par les sentiments anciens.

Nous devenons plus habiles pour inviter les jeunes personnes, et de plus en plus les adultes, à affronter les peurs profondes — à choisir la décharge plutôt que la fuite devant elles. Cela implique que les personnes décident de se défendre et de ne pas abandonner, de rester conscientes de la connexion, même quand elles ont le sentiment qu'elles sont en train de perdre.

Ce n'est un pas un combat passif, et il est utile d'avoir une personne écoutante contre laquelle nous pouvons lutter ouvertement et sans retenue — c'est une grande contradiction à la passivité originelle qui nous a été imposée. Pour établir la confiance que nous pouvons sortir indemne d'une séance sur la peur profonde, beaucoup d'entre nous ont besoin de faire quelques séances dans lesquelles nos sentiments ne contrôlent plus la situation. Le fait de sortir de ces séances vivants, et en meilleur état qu'avant, nous donne la perspective que notre intégrité ou que notre personne ne court aucun risque dans le temps présent.

Nous voulons tous être capables de fonctionner et de penser librement, et non dans les limites de nos peurs. Parfois, cependant, nous croyons tellement que nos peurs sont actuelles et réelles que nous ne sommes capables que d'initiatives très limitées pour nous en libérer. Souvent, il faut que quelqu'un fasse le premier pas dans notre direction, mais nous ne pouvons pas toujours donner verbalement la permission aux gens de nous courir après. Au lieu de ça, il nous arrive de rejouer nos peurs en nous enfuyant, en décidant que nous ne pouvons pas entreprendre ce que nous avons prévu de faire, en déclarant que telle ou telle chose est inintéressante et en refusant de la tenter, en détruisant quelque chose, en attaquant ou en haïssant quelqu'un, ou en tentant de nous faire du mal à nous-mêmes. Pour être l'écouter-e d'une personne qui rejoue sa peur en agissant ainsi, il faut que nous nous approchions d'elle et que nous lui laissions sentir et mettre à profit notre attention. Nous

¹ NdT : La commonalité regroupe l'ensemble des hypothèses qui sont admises par toutes les personnes qui travaillent sur un même thème dans la Réévaluation par la Co-écoute.

pouvons arriver à cela en définissant des règles de conduite, en tenant la personne dans nos bras, en calmant le bouillonnement de la personne, ou simplement en restant avec elle tandis qu'elle nous montre à quel point elle veut s'enfuir. Si nous pouvons être confiants et détendus, expliquer notre pensée et pourquoi nous voulons qu'elle s'engage dans ce qu'elle pense être une lutte sans espoir de réussite, si nous pouvons communiquer le fait que cette fois-ci elle n'est pas seule, la personne pourra se servir de nous et de notre attention pour combattre plus efficacement la détresse.

Pour décharger l'impuissance, beaucoup d'entre nous trouvent utile d'avoir un-e écoutant-e suffisamment confiant-e pour nous laisser lui exprimer directement des sentiments de haine. Toutefois, assez peu d'entre nous sont capables de tenir ce rôle face à notre client-e — nous avons encore besoin de recevoir de sa part l'assurance que nous sommes quelqu'un de bien. Cela peut être un obstacle à la réémergence rapide de la personne cliente.

Au sein de la Co-écoute, certains parents sont devenus très habiles pour aider leur enfant à travailler sur des peurs profondes précoces. Beaucoup d'entre eux ont des enfants dont le comportement a fait qu'on leur colle une étiquette, qu'on les soumet à des traitements médicaux, ou qu'on les malmène. Certains d'entre eux ont des enfants avec de sérieux problèmes médicaux. La vie et les options de ces enfants sont extrêmement limitées si on ne leur apporte pas une aide pour faire face à leur peur. Certains de ces parents comprennent qu'ils ne peuvent pas attendre que leur enfant prenne l'initiative entièrement de son propre chef, ou trouve le moyen de parvenir à l'équilibre de l'attention pour décharger d'une manière qui soit rassurante pour les adultes. Certains d'entre eux se sont "endurci" en tant qu'écoutants — à contrecœur et seulement après avoir cherché en vain d'autres ressources extérieures. Ces parents ont eu besoin de faire de nombreuses séances sur leur crainte d'être dans l'erreur ou d'avoir la main trop lourde, mais il ont reçu la preuve incontestable du succès de leur efforts vigilants sous la forme d'une progression de leur enfant vers la pleine vie.

Nous pouvons généralement choisir — en tant qu'écoutant-e, parent ou ami-e — soit d'agir avec insistance en proposant à quelqu'un de faire une séance sur la peur, soit de l'aider à porter son attention dans le temps présent pour lui permettre de fonctionner en contournant la peur. Occasionnellement, les circonstances nous obligent à agir avec insistance alors que nous préférierions ne pas le faire. En dehors de la Co-écoute, au lieu de se comporter avec une attention bienveillante ou comme écoutants, les gens ont souvent recours à la récompense, au reproche, à l'intimidation, à l'isolement, ou à la punition. Dans mon esprit, il est préférable de persister en adoptant l'attitude d'écoutant-e, et c'est un vrai cadeau que l'on fait à la personne. Ce n'est pas oppressif. Vis-à-vis des jeunes personnes, ce n'est pas leur faire subir l'oppression des jeunes personnes. Pourtant, parce que nous n'avons pas fait de séances sur nos propres peurs profondes — des séances où nous nous sommes laissés aller jusqu'au point où nous sentons que nous perdons le contrôle — lorsque nous essayons de faire travailler quelqu'un sur la peur, nous ne pouvons pas toujours être aussi présents que nous voudrions l'être. Il se peut qu'à l'occasion, nous en arrivions à être durs ou déboussolés, ou que nous nous détachions de l'autre en plein milieu de la séance. Ceci fait que certaines séances profondes ont été source de confusion, à la fois pour les jeunes personnes et les adultes, et si personne ne peut apporter une perspective sur ces séances, alors la confusion peut persister. Je ne pense pas que cela représente une blessure supplémentaire sérieuse, mais il est de fait nécessaire de travailler dessus pour la séparer des peurs originelles.

Nous voulons qu'à la fois les adultes et les jeunes personnes aient confiance en eux-mêmes et dans leur capacité d'utiliser le processus de décharge pour changer leur vie. Il est difficile pour les gens de ressentir cette confiance s'ils ne peuvent pas voir que quelqu'un se soucie d'eux et de leur réémergence. Si votre client-e peut sentir que vous êtes de son côté, il lui est beaucoup plus facile de travailler sur ses peurs profondes. Cela veut dire d'abord établir une relation avec la personne, une relation basée sur l'attention que l'on porte l'un-e à l'autre. Parce que les parents ont généralement une relation proche avec leurs enfants, ils peuvent souvent être de bons écoutants pour eux sur les questions les plus difficiles.

Parfois, les détresses s'insinuent dans notre travail d'écoute avec les autres. Nous pouvons avoir une envie de sauver les gens. Notre insécurité peut nous faire oublier la personne à laquelle nous essayons de penser et nous pousser à tenter simplement d'employer des techniques figées. Parce que nous voulons voir les gens décharger, nous pouvons avoir tendance à insister sur la décharge avant qu'ils ne puissent sentir que nous essayons de penser à eux personnellement. Quand cela se produit avec des Co-écoutants adultes, ils ont la possibilité de nous faire reculer, ou ils arrêtent de faire des séances avec nous. Quand cela se produit avec des jeunes personnes, il s'agit alors d'oppression ; ça rend la relation confuse et ça conduit souvent au fait qu'ils ont plus de mal à être volontaires pour ce travail d'écoute. Voici quelques questions qu'un-e Co-écoutant-e adulte peut se poser à soi-même avant de décider de se proposer en tant que ressource pour une séance lourde avec une jeune personne : Quelles sont les motivations dans le fait de proposer cette séance ? Est-ce que j'ai une relation suffisante avec la jeune personne qui fera que je resterai en contact avec elle ? La situation a-t-elle un caractère d'urgence ? Comment puis-je communiquer au mieux pour que la jeune personne et moi fassions ce travail ensemble (en employant nos deux intelligences contre la détresse) ? Est-ce que je peux communiquer à la jeune personne à quel point elle m'est chère pour qu'elle se rende compte que je fais la différence entre elle et l'automatisme ? Ce sont également de bonnes questions à se poser avant de faire travailler des personnes adultes sur des détresses profondes, mais elles sont particulièrement importantes dans le cas des jeunes personnes, parce que l'oppression des jeunes personnes nous pousse nous adultes à croire que nous savons mieux ce dont elles ont besoin.

Il est important que nous continuions à expliquer notre pensée aux jeunes personnes pendant et après les séances que nous leur proposons sur leurs peurs profondes. De telles séances peuvent paraître bizarres au sein de nos sociétés actuelles, où les peurs des gens sont sciemment restimulés et où les "échappatoires" vis-à-vis de ces peurs — que ce soit le confort, les médicaments, l'insensibilisation, et l'évitement — sont vendus comme des produits commerciaux. Il est bizarre d'appartenir à des sociétés qui punissent, médicalisent, accusent et isolent les gens qui tentent de travailler sur leurs peurs profondes, et qui battent en retraite dès que quelqu'un interrompt la dramatisation des peurs et reste auprès d'une personne tandis qu'elle se bat contre les anciennes blessures et les décharge.

Parce qu'au cours de ces quelques dernières années, nous les adultes avons travaillé davantage sur nos propres peurs, les séances que nous avons faites avec les jeunes personnes sur leurs peurs profondes ont été moins empreintes de confusion, pour eux et pour nous. Et il existe maintenant un groupe de jeunes personnes qui ont suffisamment travaillé et reçu assez d'informations pour qu'ils puissent considérer les peurs d'un tout autre point de vue que la plupart des adultes se contentent d'avoir. Ils peuvent orienter leur esprit de manière entière dans la lutte contre la peur en la traitant comme une imposture et en traitant leurs sentiments comme de simples sentiments. Ils se peut qu'ils n'aient toujours pas les séances dans lesquelles ils ont à lutter comme si leur vie en dépendait, mais ils ont réussi un nombre suffisant de fois à ressentir leurs sentiments les plus profonds de peur et de colère, à leur survivre et à remarquer la différence dans leur capacités, qu'ils ont acquis cette volonté d'orienter totalement leur esprit dans la lutte contre la peur. Ils n'ont pas tendance à se résigner et accepter que les choses ne soient pas correctes. Certaines de ces jeunes personnes, à notre grand soulagement, peuvent même venir vers nous adultes et nous dire à certaines occasions : « Je crois qu'il va falloir que tu me tiennes dans tes bras maintenant et que tu me dises de me battre et de ne pas abandonner ». Je crois que nous souhaitons tou-te-s développer cette attitude envers nos combats les plus difficile.

Paru dans *Present Time* N° 145 (Octobre 2006)

Traduit par Régis Courtin