

ÉCOUTE

N°134 * * * Mars 2026 * * * Trimestriel



Amsterdam, Pays-Bas (Photo J.D. Chae)

La Lettre de la Réévaluation par la Co-écoute en France

Sommaire

Le processus de la décharge (Tim Jackins)	3
Mettre fin à la guerre (Naomi Raz)	7
Comment les personnes blanches pratiquent le racisme... (Barbara Love)	8
Je dois partir maintenant ! (Cherie Brown)	16
Histoire des Conférences Mondiales (Tim Jackins)	18
S'accrocher à ce qui est important pour nous (Erin Huang-Schaffer)	23
Les jeunes dirigeant·e·s adultes et la transformation de la société (Teresa Enrico)	27
L'importance de la politique de non-socialisation (Wanjiku Kironyo)	32
Trois nouveaux fascicules	33
Contacts pour la Co-écoute en France	35
Prochains webinaires et ateliers en France	36
Prochains webinaires et ateliers internationaux	36
Fascicules et ouvrages disponibles	37
Adhésions & abonnements	38
Commandes de littérature	38
Revenus des classes, groupes ou ateliers	38
Abonnement à <i>Present Time</i>	38



(Photo A. Boucetta)

Le processus de la décharge

— Tim Jackins

*Une présentation à la Pré-Conférence Mondiale d'Asie du Sud,
à Pune, en Inde, en novembre 2025*

Nous sommes réunis ici pour cette conférence en raison d'un processus que nous appelons "décharge". Ce processus existe au plus profond de notre esprit. Il n'existe pas parce que je vous ai dit qu'il existait. Vous êtes nés avec. Il fait partie intégrante de l'être humain.

Lorsque nous sommes blessés, physiquement ou émotionnellement, cette blessure perturbe notre esprit. Elle interfère avec notre pensée.

Notre esprit tente immédiatement de réparer les dégâts en déclenchant le processus de décharge. Nous ne savons pas exactement comment l'esprit procède, mais nous avons tous prouvé que ce processus existe. Et nous avons vu comment notre esprit fonctionne lorsque ce processus peut se dérouler.

RÉAPPRENDRE À DÉCHARGER

Malheureusement, nous sommes tous nés de parents qui n'avaient pas été autorisés à utiliser le processus de décharge, et dont les parents n'avaient pas non plus été autorisés à l'utiliser. Ils ne pouvaient donc pas nous permettre de l'utiliser.

Chaque blessure engendre de la confusion. Lorsqu'un esprit humain ne parvient pas à se réparer, la confusion persiste. Nous sommes confus par les blessures qui n'ont pas été déchargées. Cela signifie que nous sommes confus à propos de nous-mêmes. Une des façons dont nous sommes confus est que nous nous sentons mal dans notre peau. Mais vous n'avez aucune raison de vous sentir mal dans votre peau. *Aucune* raison. Je sais que vous ne pouvez pas encore le croire. Vous êtes tellement habitués à vous sentir mal que vous pensez que c'est justifié. Mais il n'y a aucune raison à cela. Vous sentez-vous mal ? Peut-être pas en ce moment, mais nous savons que ces sentiments sont présents dans notre esprit. Surtout lorsque nous sommes seuls, ils peuvent prendre le dessus notre esprit.

Les sentiments négatifs sont tous faux, et chacun·e d'entre nous les éprouve. Encore une fois, c'est parce que nous sommes tous nés de parents qui n'ont jamais pu décharger. Vous avez démarré votre vie avec le processus de décharge en place. Quand vous avez été blessés pour la première fois, votre esprit a automatiquement et instinctivement essayé de décharger ce qui s'était passé. Mais les personnes autour de vous ne pouvaient pas le supporter. Elles ont peut-être arrêté votre décharge en disant : « Allons, allons, ça va. Ne pleure pas. » Ou peut-être vous ont-elles mis un biberon dans la bouche ou vous ont-elles frappés.

Elles ont interrompu notre décharge plusieurs fois jusqu'à ce que nous commencions à l'interrompre nous-mêmes. Nous sommes doués pour l'interrompre. Lorsque nous arrivons à une séance de Co-écoute, il serait normal de fondre en larmes, mais la plupart du temps, nous n'y arrivons pas. Nous avons intériorisé l'arrêt de la décharge. Chaque fois que nous avons essayé de décharger dans notre enfance, quelqu'un nous en a empêchés. Que nous en soyons conscients ou non, nous nous attendons à ce que quelqu'un désapprouve notre décharge.

Une grande partie de l'apprentissage de la Co-écoute consiste à apprendre à désapprendre l'arrêt de la décharge, à apprendre à décharger librement. Vos parents ne sont plus là pour vous en empêcher. Mais les enregistrements de détresse qu'ils ont implantés sont toujours là, et vous ne vous sentez pas en sécurité pour montrer ces sentiments à quiconque.

RESTIMULATION ET GUÉRISON

Le processus de décharge comporte de nombreux signes extérieurs. Les larmes en font partie. Quand quelqu'un pleure, vous savez que le processus fonctionne, à moins qu'un médicament

n'interfère avec son esprit. Un ivrogne qui pleure ne change pas. Quelqu'un qui est ivre et qui pleure ne s'améliore pas. Mais à part cela, si nous voyons des larmes couler sur les joues, nous savons que le processus fonctionne. Si vous sentez vos yeux se remplir de larmes sans qu'elles ne coulent, vous savez que le processus fonctionne.

Et ce processus comporte de nombreuses étapes. Parler à quelqu'un en fait partie. C'est généralement par là que nous commençons. C'est réconfortant d'avoir quelqu'un qui nous écoute vraiment. Nous avons tellement besoin que quelqu'un nous écoute que même une personne qui n'écoute pas vraiment nous laisse parler et parler, et le processus fonctionne un peu. Mais plus cette personne est attentive, plus la conversation évolue : on passe du simple récit à une véritable discussion sur soi-même. On passe du sentiment de lire un script à quelque chose de vivant, car toutes les émotions liées à l'événement dont on parle sont toujours présentes.

Lorsque nous sommes blessés, tout ce dont nous étions conscients est associé à l'enregistrement : toutes les images, tous les sons, toutes les odeurs et toutes les saveurs, physiques ou autres. Non seulement toutes ces choses font partie de l'enregistrement de la détresse, mais elles sont également un facteur dans un autre aspect de la blessure, à savoir qu'une fois que nous avons été blessés dans un domaine, nous sommes plus facilement blessés dans ce domaine par la suite, à moins que nous ne parvenions à décharger. Si nous parvenons à décharger, cela ne se produit pas. Mais lorsque nous n'y parvenons pas, nous pouvons facilement nous rappeler cette blessure. C'est ce que nous appelons la restimulation. Peut-être voyez-vous des personnes familières, par exemple votre famille. Cela peut être difficile. Vos sentiments liés aux moments difficiles que vous avez vécus avec elles refont surface. Parfois, la simple odeur de votre maison suffit à vous rappeler ces moments difficiles, et les sentiments liés à ces détresses refont surface.

Les détresses forment une chaîne d'événements. Nous pouvons restimuler cette chaîne et nous rappeler et ressentir les sentiments liés à tous les événements douloureux. Nous avons l'impression que tous ces événements pénibles sont présents dans notre vie actuelle. Par exemple, vous voyez une personne qui était en colère contre vous l'année dernière, et vous "savez" qu'elle est toujours en colère, avant même de lui parler. Elle s'en est remise il y a six mois, mais vous n'avez jamais réussi à décharger ces sentiments, et le passé envahit votre esprit. Certaines personnes ont l'impression que quelqu'un est tout le temps en colère contre elles, même quand il n'y a personne. Les sentiments restimulés nous rendent donc confus les un·e·s envers les autres.

PEUR DE REGARDER

Dans la Co-écoute, nous apprenons à connaître les blessures, les enregistrements de détresse, la décharge et la restimulation. Cela nous permet d'être plus facilement bons les un·e·s envers les autres et de nous apprécier, afin de former de véritables relations. Est-ce que je vous aime bien ? Pensez-vous que je vous aime bien ? Savez-vous que je vous aime bien ? Je serais surpris que vous le sachiez. Mais j'aime chacun·e d'entre vous autant que j'ai appris à vous connaître. Je vous aime bien. Je veux que vous soyez ici. Je veux que nous continuions ensemble à améliorer notre vie. Je pense que tout le monde veut cela.

À cause de nos blessures, nous nous sentons souvent seuls et négligés. Nous avons parfois des séances comme celle-ci : je parle, vous écoutez, mais nous ne nous regardons pas. Je peux jeter un coup d'œil, mais c'est suffisant. Nous avons peur de regarder et de voir si quelqu'un est là, si une personne essaie d'être avec nous parce qu'elle veut être avec nous. Il y a eu tant de moments où personne ne pouvait être là.

Nous devons remettre en question tous nos sentiments, en particulier ceux qui sont négatifs à notre égard. Nous pouvons les remettre en question. Nous pouvons regarder nos Co-écoutant·e·s. Nous pouvons voir si ils ou elles nous regardent en retour. Nous pouvons découvrir si ils ou elles veulent vraiment être avec nous. Si nous laissons ces vieux sentiments de souffrance nous empêcher d'essayer, comment le saurons-nous jamais ?

NOTRE ESPRIT N'ABANDONNE JAMAIS

Nous avons tous ce processus pour guérir notre esprit, et il nous a été enlevé. Personne n'avait l'intention de nous l'enlever, mais personne ne le comprenait. Ils ont simplement fait ce que leurs parents faisaient, ce que la société voulait qu'ils fassent, ce que tout le monde faisait. C'était une erreur, et nous savons comment la corriger.

Ce qui est merveilleux dans le processus de décharge, c'est que notre esprit peut se remettre même de choses qui se sont produites il y a longtemps. Nous pouvons guérir des blessures non déchargées avec lesquelles nous avons vécu toute notre vie.

Notre esprit humain n'abandonne jamais l'utilisation de ce processus. Peut-être que la personne assise à côté de vous a besoin de quelqu'un qui l'écoute. Elle ne vous connaît pas et ne sait pas si vous vous souciez d'elle, mais elle a besoin de parler à quelqu'un. Et c'est vous. Elle essaie donc d'utiliser ce processus en se servant de vous. Aucun-e d'entre nous n'a abandonné.

La plupart d'entre nous avons appris à nous taire jusqu'à ce que nous soyons désespérés, jusqu'à ce que nous ayons besoin de parler à quelqu'un. Faisons-le avant d'en arriver là.

MONTREZ QUE VOUS ÉCOUTEZ, MONTREZ CE QUE VOUS AVEZ RESENTI.

Celle qui écoute, la personne écoutante, doit montrer qu'elle écoute. Il existe de nombreuses façons de le faire. L'une d'elles consiste à regarder la personne écoutée. Une autre consiste à lui tenir la main et à se pencher vers elle. Tout type de contact humain fonctionne.

Une partie de la suppression des émotions consiste à cacher ce que nous ressentons. Nous ne pouvions pas montrer aux autres quand nous étions heureux ou tristes. Il est donc difficile de savoir ce qui se passe dans la tête de l'autre. Lorsque vous êtes la personne écoutée, vous pouvez faire plus que décrire ce qui s'est passé de manière distante. Qu'avez-vous ressenti lorsque cela vous est arrivé ? Décrivez ce que vous avez ressenti : si cela vous a effrayés, embarrassés ou rendu triste. Remplacez-vous dans l'histoire. Ne regardez pas à travers la fenêtre ce qui s'est passé de l'extérieur. Incluez ce que vous avez ressenti.

Nous essayons de sortir des carcans dans lesquels nos détresses nous enferment et qui nous séparent les un-e-s des autres. Les êtres humains sont l'une des choses les plus intéressantes et les plus agréables que nous puissions rencontrer. Nous pouvons apprendre à nous connaître et à profiter pleinement les un-e-s des autres.

Le processus de décharge n'a jamais cessé de fonctionner, mais plus la détresse s'accumule et plus nous nous sentons séparés, plus il est difficile de le faire fonctionner.

Combien d'entre vous aimeraient vivre seuls sur une île déserte ? J'aimerais bien y passer quelques mois. Ce serait si simple. Personne pour me contrarier. Je n'aurais à gérer que mes propres problèmes, pas ceux des autres. Les détresses peuvent rendre le contact difficile, et beaucoup d'entre nous essaient d'éviter le contact. Mais nous pouvons décharger les détresses et revenir.

LA VIE TELLE QU'ELLE DEVRAIT ÊTRE

N'aimeriez-vous pas vous sentir aussi heureux et avoir l'air aussi radieux qu'un enfant de deux ans ? J'espère que vous avez déjà rencontré un enfant de deux ans qui vous aime bien et qui court vers vous. Il vous veut. Il vous veut vraiment. Ce n'est pas comme nous, dont vous pouvez sentir qu'ils vous tolèrent simplement. Il n'y a rien dans leur esprit qui les empêche de vous vouloir et de courir à toute vitesse vers vous. Cela les rend heureux de vous vouloir. Cela fait partie de la façon dont la vie devrait être. Nous voulons retrouver cela. La détresse est la seule chose qui nous empêche de l'avoir. Chaque esprit aimerait le retrouver.

Si nous donnons à des gens suffisamment de ressources, si nous leur accordons suffisamment d'attention, le processus de décharge commence à fonctionner malgré les sentiments de détresse. Ils n'avaient pas l'intention de vous parler, mais vous les avez regardés et leur avez souri, et ils ont

commencé à parler. Vous aviez l'air amical, et les larmes leur sont montées aux yeux. Vous leur avez offert une possibilité. Peu importe qui vous êtes. Il ne s'agit pas d'être quelqu'un de spécial. Il s'agit de rencontrer un autre esprit humain.

C'est ce que nous essayons de faire dans nos séances. Le processus peut commencer à fonctionner, non pas parce que nous le choisissons, mais parce qu'il fait partie de la condition humaine. On a parfois l'impression que cela se produit malgré nous : je n'avais pas l'intention de fondre en larmes, mais *pouf !* [comme par magie] — voilà. Mon esprit voit qu'il y a une certaine attention. Un peu d'humanité s'est manifestée à travers tout le conditionnement, et mon esprit a pu saisir cette chance. Nous pouvons saisir des chances dans nos séances.

Plus nous manifestons notre attention en tant que personnes écoutantes et plus nous osons, en tant que personnes écoutées, remettre en question notre tendance à être prudents, plus ce processus tentera de s'affirmer.

TENTEZ VOTRE CHANCE

Parfois, nous avons des séances à trois, et il y a plus d'attention. Parfois, nous nous réunissons en groupe, et il y a encore plus d'attention, ce qui détend encore plus l'atmosphère. Parfois, la personne qui dirige l'atelier fait venir quelqu'un devant, et il y a soixante-dix personnes qui écoutent. Souvent, cette personne ne sait pas quoi faire — elle a l'impression qu'il y a là une chance de faire quelque chose, mais elle a peur de la saisir. Est-ce que j'ose montrer ma souffrance ? Est-ce que j'ose montrer mes sentiments au lieu de me contenter d'être distante et amicale ? Nous pouvons décider de le faire. Ce processus inhérent nous pousse dans cette direction, mais nous devons tout de même prendre une décision. Cela semble dangereux, mais nous savons que c'est la voie qui nous permettra de nous libérer de toutes les souffrances que nous avons endurées. Nous devons donc tenter notre chance les un·e·s avec les autres, pour voir si le fait de nous dévoiler un peu plus permet à ce processus de fonctionner et nous libère un peu plus. Plus nous tentons notre chance, plus nous apprenons.

Paru dans *Present Time* N°222 (Janvier 2026)
Traduit par Régis Courtin



Amsterdam, Pays-Bas (Photo J.D. Chae)

Mettre fin à la guerre

— Naomi Raz
Jérusalem (Israël)

Le 1er octobre, je suis revenue, enthousiaste et inspirée, de mon deuxième atelier "Guérir de la Seconde Guerre mondiale". Julian Weissglass anime ces ateliers depuis des années. Je connais beaucoup de gens qui y participent chaque année, et je comprends maintenant pourquoi. Il ne s'agit pas d'un atelier ponctuel, mais d'un projet mondial visant à mettre fin à la guerre. J'ai trouvé extrêmement stimulant de faire partie d'un groupe de personnes partageant les mêmes idées et luttant ensemble contre tout ce qui nous divise.

Julian affirme que nous pouvons mettre fin à la guerre et s'est fixé pour objectif d'y parvenir en cinquante ans (à compter de 2010). La guerre n'est pas inscrite dans nos gènes : nous devons être soigneusement entraînés pour aller tuer d'autres personnes. Tout comme elle a commencé, la guerre peut prendre fin. Cela impliquera de nombreux éléments, notamment la libération de toutes les blessures et de tous les schémas, individuels et sociétaux, qui ont été causés ou exacerbés par la guerre et transmis de génération en génération : la peur, la méfiance, le nationalisme, le patriotisme ; les divisions, la haine et l'hostilité entre les peuples de nations qui ont été ennemies ; la plupart des oppressions ; et bien d'autres choses encore.

La guerre génère d'énormes profits. Pendant que Julian parlait, je me suis dit : « Et si toutes les usines d'armement étaient détruites simultanément dans le monde entier ? Il n'y aurait alors plus rien pour se battre. »

Nous avons écouté les récits de guerre de chacun. Nous nous sommes réunis dans des groupes de soutien appelés « Sharing our Stories » (Partager nos histoires), avec des personnes d'horizons très différents, ce qui nous a permis d'entendre de nombreuses expériences différentes. J'ai eu le plaisir de diriger l'un de ces groupes, ce qui a influencé ma façon de conseiller les gens. Désormais, j'écoute davantage au lieu de chercher des solutions sophistiquées.

J'ai aussi participé à un groupe de soutien pour évacuer le poids de l'Holocauste. Nous étions deux Israéliens, deux survivants nord-américains de 2^{ème} génération de l'Holocauste et deux Allemands. Ce qui semblait impossible au départ s'est avéré être une expérience enrichissante. Inspirée par une démonstration sur les alliances entre deux personnes de pays différents, dont l'un avait dominé l'autre, j'ai à mon tour conseillé la femme allemande. J'ai imaginé que nous formions une alliance et je me suis efforcé de voir son humanité sans pour autant ignorer l'histoire qui nous sépare.

J'apprécie beaucoup le leadership et l'humilité de Julian. Il s'excuse toujours pour ses erreurs. Il dénonce l'impérialisme américain et explique les mots et expressions difficiles afin que tout le monde puisse comprendre. C'est lui le leader, mais c'est un projet commun. Il dit : « Nous sommes tous dans le même bateau. » Il fait de la place aux autres et apprend constamment.

Une partie de la stratégie de Julian pour mettre fin à la guerre consiste à diffuser l'idée qu'un monde sans guerre est possible. Il va à la rencontre des gens et leur demande ce qu'ils en pensent. Si les gens n'ont jamais entendu parler d'une idée, ils ne peuvent pas la comprendre. Nous pouvons semer dans l'esprit des gens l'idée qu'un monde sans guerre est possible. La femme assise à côté de moi dans l'avion, lorsque je lui ai demandé ce qu'elle en pensait, m'a répondu : « Quand les gens ne voudront plus la guerre, il n'y aura plus de guerre. »

À mon retour chez moi, inspirée par l'atelier, j'ai organisé une soirée pour les deux Secteurs de Jérusalem et j'ai donné aux gens l'occasion de raconter leurs histoires sur la guerre. Nous devons faire beaucoup plus dans ce domaine ici en Israël. Mon Secteur a également décidé de mener un projet d'écoute, et j'ai suggéré que nous utilisions la question de Julian.

*Paru sur le forum de la Co-écoute
pour les dirigeant·e·s du changement dans le monde
Traduit par Régis Courtin*

Comment les personnes blanches pratiquent le racisme, et directives pour les personnes alliées

— Barbara Love

*Personne de Référence Internationale
pour la Libération des Personnes d'Origine Africaine
Amherst, Massachusetts (USA)*

La liste ci-dessous décrit certaines des formes de racisme dont ont été victimes les personnes issues de la Majorité Globale (PMG) lors d'ateliers, de cours et d'autres activités organisés par Co-écoute. La combinaison de ces expériences conduit de nombreux PMG à qualifier la Communauté de Co-écoute de "raciste". Cela conduit de nombreux PMG à quitter la Communauté de Co-écoute malgré les avantages liés à l'utilisation de la théorie et des outils du Réévaluation par la Co-écoute. Cela contribue à un "roulement" des PMG qui entrent puis quittent la Communauté de Co-écoute.

La décision de rédiger et de partager cette liste repose sur plusieurs hypothèses :

- Aucune personne blanche n'agirait d'une manière qui exprime, met en œuvre ou perpétue le racisme si elle n'avait pas d'abord été blessée par le racisme
- Le langage et le comportement des personnes blanches que les PMG perçoivent comme racistes sont inconscients et involontaires
- Si les personnes blanches savaient que leur langage ou leur comportement étaient perçus comme racistes, elles éviteraient ce langage et ce comportement
- Si les personnes blanches disposaient de plus d'informations sur le langage et les comportements spécifiques que les PMG perçoivent comme racistes, elles pourraient prendre des décisions plus éclairées sur le langage et le comportement qu'elles choisissent d'adopter
- Les personnes blanches ne veulent pas adopter un comportement raciste, perpétuer le racisme ou participer au maintien des systèmes racistes

Les éléments de cette liste sont basés sur mes propres expériences et observations, ainsi que sur les expériences partagées par les personnes PMG lors d'événements Co-écoute. Il convient de noter que la plupart des éléments de cette liste pourraient également figurer sur presque toutes les listes décrivant les relations de domination et de subordination. Chaque fois que les éléments de cette liste sont partagés lors d'un atelier, les jeunes, les femmes et les membres d'autres groupes ciblés disent invariablement qu'ils ont vécu des expériences identiques ou similaires. Compte tenu de l'intersectionnalité de toutes nos identités, on peut affirmer que tout travail visant à éliminer le racisme peut avoir des effets puissants sur toutes nos relations.

Les expériences de racisme décrites ici constituent une longue liste de "choses à ne pas faire". Une série de directives, une liste de "choses à faire", est également incluse à la fin pour les personnes alliées. Les personnes alliées sont des personnes qui s'expriment et agissent contre l'oppression en leur propre nom. Elles s'opposent au langage et aux comportements oppressifs parce que ceux-ci sont contraires à leur vision du monde qu'elles souhaitent mettre en œuvre. Les personnes alliées agissent en leur propre nom, et non au nom d'autres personnes. Elles s'opposent au racisme en leur propre nom, et non au nom des personnes noires et des autres personnes issues de la Majorité Globale.

Les expériences de racisme décrites ci-dessous ont été classées en grandes catégories afin de faciliter la lecture et la compréhension.

HYPOTHÈSES SUR L'INTELLIGENCE

1. Ne pas tenir compte de la pensée des PMG
2. Supposer que les personnes noires ne sont pas aussi intelligentes que les personnes blanches ; supposer que les personnes noires ne sont pas assez intelligentes

3. Associer l'intelligence à l'apparence physique d'une personne
4. Associer l'intelligence au degré d'assimilation d'une PMG à la culture blanche
5. Associer l'intelligence à la langue, à l'utilisation d'un langage "civique" ; supposer que plus l'utilisation d'une langue donnée par une PMG correspond à celle des personnes blanches, plus cette personne est intelligente
6. Une personne blanche se comportant comme si elle savait tout
7. Une personne blanche supposant que ses idées sont meilleures
8. Une personne blanche supposant qu'elle en sait plus que moi sur mon pays, ma religion, etc. Une personne blanche supposant qu'elle peut me parler de mon pays, de ma religion, de ma culture, etc.

ATTRIBUTION

9. Une personne blanche répétant ce que dit une PMG comme s'il s'agissait de son idée originale
10. Une personne blanche répétant une idée ou un commentaire qu'elle a emprunté à une PMG et attribuant cette idée à la personne blanche plutôt qu'à la PMG à qui elle l'a empruntée ; une personne blanche se comportant comme si elle n'avait pas entendu la PMG partager l'idée originale ; une personne blanche incapable d'entendre une idée partagée par une PMG et seulement capable de l'entendre ou de l'accepter comme crédible après qu'elle ait été répétée par une personne blanche ; la personne blanche se voyant alors attribuer le mérite d'avoir eu l'idée en premier lieu
11. Des personnes blanches s'attribuant le mérite d'idées, de propositions, de projets, etc., qui proviennent des PMG
12. Une PMG dirigeante partage des idées lors d'un atelier, et une personne blanche utilisant ensuite ces idées dans un article sans indiquer leur source.

AUTORITÉ ET LEADERSHIP

13. Des personnes blanches supposant qu'elles devraient être aux commandes ; des personnes blanches supposant qu'elles *sont* aux commandes ; des personnes blanches prenant le contrôle du travail ou du leadership d'une PMG et se mettant aux commandes ; des personnes blanches supposant que si elles étaient aux commandes, les choses iraient mieux.
14. Des personnes blanches supposant qu'elles peuvent et doivent dire à la PMG ce qu'elle doit faire (dire à la PMG dirigeante comment diriger l'atelier, comment constituer les groupes, quelles questions poser, etc.) ; dès que le groupe se réunit, une personne blanche prenant la direction du groupe et disant aux gens ce qu'ils doivent faire
15. Quel que soit le sujet, une personne blanche supposant que ce qu'elle sait est correct, plus important, plus central, essentiel, significatif

VOIX, POUVOIR ET POSITIONNALITÉ

16. Toutes (ou la plupart) les principales personnes dirigeantes étant blanches (PMG symbolique) ; pour être une personne dirigeante, la PMG doit s'assimiler à la blancheur
17. Une personne blanche parlant plus fort qu'une PMG
18. Des personnes blanches formées à parler en premier, à parler souvent, à parler fort et à parler en dernier
19. Être inconscients, incapables et peu disposés à faire de la place aux voix des PMG
20. Des personnes blanches supposant que ce qu'elles font est plus important que ce que font ou disent les PMG
21. Occuper tout l'espace : à l'avant de la salle, sur les tapis, devant la personne dirigeante ou dans le cercle autour d'elle, dans la discussion, dans les questions et réponses, etc.

CENTRALITÉ ET MARGINALITÉ

22. Des personnes blanches supposant qu'elles sont au centre de tout ; des personnes blanches se comportant comme si elles supposaient qu'elles sont au centre de tout
23. Supposer que les PMG prendront automatiquement place à l'arrière ou sur les côtés, en marge
24. Intégrer la parole et les réflexions des PMG après coup ; finaliser un plan, un programme ou une position, puis demander aux PMG ce qu'elles en pensent ou si elles souhaitent y apporter des modifications ou des ajouts
25. Pas de place à la table pour les PMG

LA "JUSTESSE" DE LA BLANCHEUR

26. Des personnes blanches supposant que leur façon de faire les choses est automatiquement la bonne (la bonne façon de manger, de s'habiller, de parler, d'avoir un langage, de peindre les maisons, de décorer les pièces, d'organiser, d'écrire, d'écouter, d'être écoutées, etc.) ; une personne blanche tentant d'enseigner à une personne noire "comment parler" parce qu'elle ne parle pas comme les personnes blanches
27. Céder à la pression pour faire les choses "à la manière blanche"
28. Ne pas reconnaître les signes et symboles de la blancheur, la présence de la blancheur, l'hégémonie blanche, les signes et symboles de la suprématie blanche

NE PAS CONSIDÉRER LES PMG COMME DES PAIRS

29. Des personnes blanches se considérant comme des écoutant·e·s, et non comme des pairs ; des personnes blanches glissant dans des relations de domination et de subordination ; des personnes blanches supposant qu'elles peuvent écouter les PMG, mais que les PMG ne sont pas capables de les écouter efficacement
30. Une personne blanche tenant des propos ou adoptant un comportement perçus comme racistes, puis tentant "d'écouter" les PMG envers lesquelles elle a manifesté son racisme afin que celles-ci puissent exprimer leurs "sentiments" à propos du mauvais traitement subi, au lieu d'agir pour corriger son erreur ; une personne blanche n'assumant pas la responsabilité de "réparer" le racisme

VÉRIFICATION ET CONFIRMATION

31. Une personne blanche pose une question à laquelle une personne PMG donne une réponse. La personne blanche posant la même question à une autre personne blanche et se contentant de la réponse fournie par cette dernière. Découvrant plus tard que la réponse fournie par la personne PMG était la bonne, la personne blanche agissant comme si ce comportement était tout à fait normal et acceptable
32. Une PMG fournit des informations. Ces informations ne sont pas considérées comme correctes ou utiles tant qu'elles n'ont pas été vérifiées par une personne blanche

INVISIBILITÉ ET ERREUR D'IDENTIFICATION

33. Confondre une PMG avec un autre PMG
34. Appeler une personne noire par le nom d'une autre personne noire, même si elles ont des caractéristiques physiques très différentes (taille, couleur de peau, coiffure, texture des cheveux, etc.)
35. « Ils se ressemblent tous. » (Une femme blanche de Boston a déclaré qu'un homme noir l'avait agressée sexuellement et avait tué ses deux enfants. La police a rassemblé un grand groupe d'hommes noirs — grands et petits, corpulents et minces, musclés, maigres, costauds, et de couleur de peau allant du brun clair au noir foncé. Lorsqu'on leur a demandé pourquoi ils avaient rassemblé les hommes qu'ils avaient arrêtés et amenés pour les interroger, les policiers de Boston ont répondu : « Ils correspondent à la description. »)

36. Interchangeabilité : une PMG fera aussi bien que la PMG suivante ; incapacité à individualiser et à reconnaître le caractère unique de chaque PMG

37. Agir comme si la PMG n'était pas là, assise dans le groupe, etc. — « Oh, je ne t'avais pas vue » ; la PMG est en train de parler à quelqu'un et une personne blanche s'approche et commence à parler à cette personne comme si la PMG n'était pas là : « Je dois juste dire/demander quelque chose très rapidement », « Ce que j'ai à dire est vraiment important ; ça ne prendra qu'une minute »

38. Ne pas prononcer correctement le nom des PMG ; mal prononcer le nom d'une PMG et agir comme si cela n'avait pas d'importance ; appeler une PMG par une version abrégée de son nom plutôt que d'apprendre à prononcer correctement son nom ; demander à une PMG si on peut lui donner un surnom, car son nom est trop difficile à prononcer, au lieu de lui demander de nous apprendre à prononcer correctement son nom

COMPÉTITION ENTRE PERSONNES BLANCHES POUR OBTENIR UN STATUT PRIVILÉGIÉ

39. Des personnes blanches se faisant concurrence et critiquant les autres personnes blanches afin de se mettre en valeur

40. Des personnes blanches rivalisant pour être la meilleure "alliée blanche"

HYPOTHÈSES SUR LA COMPÉTENCE

41. La diversité, l'inclusion et la fin du racisme sont considérées comme le travail des PMG ; l'accent mis sur le racisme est considéré comme la raison d'être des PMG ; le travail sur le racisme est considéré comme la seule chose dans laquelle les PMG peuvent être experts

42. Dire à quel point il est difficile de trouver des PMG qualifiés ; chaque fois qu'un poste de leadership est vacant, ne jamais penser aux PMG comme aux personnes susceptibles de le pourvoir ; il y a toujours une qualification supplémentaire que les PMG doivent acquérir, un problème particulier qu'elles doivent régler, avant d'être considérées comme "aptes" à occuper le poste de leadership ; les PMG doivent respecter des Règles en matière de leadership, même si aucune autre personne dirigeante de la Région ne respecte ces Règles ; une PMG adoptant un comportement similaire à celui des autres personnes dirigeantes et est démise de ses fonctions, tandis que les personnes dirigeantes blanches qui adoptent le même comportement conservent leur poste

PROPRIÉTÉ ET CONTRÔLE DE LA PART DES PERSONNES BLANCHES

43. Une personne blanche considérant qu'une PMG particulière lui "appartient" et qu'elle doit obtenir sa permission pour faire quoi que ce soit ; que personne d'autre ne devrait faire quoi que ce soit avec cette PMG sans avoir consulté le/la "propriétaire"

44. Une personne blanche monopolisant l'attention et le temps d'une PMG

45. Une personne blanche se permettant une familiarité excessive et indue avec une PMG

46. Des personnes blanches supposant que des PMG "prendront soin" d'elles

47. Des personnes blanches supposant que des PMG leur "rendront service"

48. Une personne blanche incitant une PMG à la rassurer sur son racisme

49. Des personnes blanches faisant des séances non consenties et non convenues sur leur racisme

RACISME ANTI-NOIRS ET AUTRES PMG

50. Présumer de la supériorité de certains groupes de PMG sur les personnes noires ; langage et comportement donnant du crédit au mythe de la "minorité modèle"

51. Questionnement ouvert ou silencieux des personnes noires sur leur "débrouillardise" : « Pourquoi ne vous êtes-vous pas débrouillé par vos propres moyens, comme l'ont fait les membres du groupe X ? » « Mes grands-parents, mes ancêtres, etc., sont arrivés ici sans rien, et regardez ce qu'ils/que nous avons accompli. »

52. Compétition pour le statut de minorité "au sommet"

53. Lien invisible entre les immigrants latino-américains et les relations de domination et de subordination fondées sur l'identité raciale ; manque de conscience de l'impact du racisme sur les membres de leur groupe ; présomption d'immunité vis-à-vis des conséquences du racisme (dans leur pays d'origine, ils ne sont pas une "minorité" ou des "personnes de couleur")

54. Placer les PMG asiatiques dans la position d'intermédiaire entre personnes noirs et personnes blanches (une stratégie utilisée par les Britanniques en Afrique et dans les Caraïbes pendant leur projet colonial)

55. Demander à des PMG d'un autre groupe d'expliquer quelque chose au sujet des personnes noires : pourquoi les personnes noires font ce qu'elles font, se comportent comme elles se comportent, parlent comme elles parlent ou disent ce qu'elles disent

IGNORANCE RACIALE ET AVEUGLEMENT RACIAL

56. Incapacité des personnes blanches à reconnaître et à identifier le racisme lorsqu'il se produit sous leurs yeux

57. Refus des personnes blanches de regarder le racisme en face ou d'assumer la responsabilité du racisme qui se produit autour d'elles

58. Incapacité ou refus des personnes blanches de dénoncer efficacement le racisme

59. Des personnes blanches étant témoins de racisme, mais n'agissant pas pour y mettre fin ; elles sont paralysées par le syndrome "immobilisme ou fuite" ; elles veulent s'échapper et s'éloigner de la personne blanche qui a agi d'une manière perçue comme raciste

PEURS

60. Se retenir d'interagir avec les PMG par crainte de commettre des erreurs

61. Ne pas interagir par crainte de faire quelque chose de raciste

62. Manque de connexion dû à la peur : peur de ne pas savoir comment interagir ou se comporter, de dire quelque chose de déplacé, d'offenser quelqu'un par inadvertance

63. Peur du rejet parce que d'autres personnes blanches ont commis des actes racistes, parce qu'elles ne sont peut-être pas le bon type de personnes blanches, parce qu'elles ne sont peut-être pas assez "branchées, cool ou jazzy"

CONNEXIONS ET RELATIONS

64. Des "quiz-versations" comme moyen de créer des liens et d'interagir

65. Acculer et encercler les PMG

66. Faire une erreur et s'enfuir

67. Lorsqu'une erreur est signalée, la personne blanche expliquant pourquoi elle a fait ou dit cela, ou ce qui lui passait par la tête, au lieu de s'excuser et de réparer son erreur

68. Une personne blanche qui dit à une PMG à quel point elle connaît la culture de ce groupe afin de se faire apprécier ; expliquer qu'elle a fait partie du Peace Corps ou passé un semestre à l'étranger dans le pays de la PMG, puis lui expliquer son pays, sa culture, son peuple ou sa langue ; romancer, exotiser, fétichiser, sexualiser les PMG

69. S'exclamer qu'un groupe particulier de PMG est le plus beau en raison de sa peau, de ses cheveux, de ses yeux, de sa taille ou de son type de corps, de sa culture, de sa langue ou de son mode de vie ; vouloir être comme ce groupe ; imiter ce groupe ; préférer les choses liées à ce groupe

70. Réagir ou répondre aux membres d'un groupe particulier comme à des objets de désir

71. Qualifier ce que font les personnes blanches de "normal" et ce que font les PMG de "culture" ; les personnes blanches portant des "vêtements" et les PMG portant des "costumes" ou des "tenues culturelles" ; les bâtiments anguleux étant des "maisons" et les bâtiments ronds étant des "huttes" ; les vêtements sans motifs sont "normaux", et les vêtements avec des motifs et des imprimés associés à l'Afrique ou à l'Asie sont "exotiques" ou "primitifs"

REVENDIQUER UNE IDENTITÉ AUTOCHTONE

(ces éléments ont été partagés par une personne autochtone)

72. Incapacité à développer des relations régulières, étroites, et continues avec des personnes autochtones "élevées en tant qu'Autochtones"

73. Des colons revendiquant une identité autochtone

74. Des personnes autochtones d'un continent souhaitant revendiquer une identité autochtone sur un autre continent

75. Des personnes élevées dans la culture blanche ayant récemment découvert leurs ancêtres "amérindiens" et tentant de revendiquer leur participation à des groupes de discussion, des panels, des forums, etc., conçus pour offrir un espace sûr aux Amérindiens élevés en tant qu'Autochtones

Directives pour les personnes blanches alliées pour mettre fin au racisme

Comme nous avons tous été socialisés et conditionnés dans des sociétés caractérisées par le racisme, les automatismes racistes se sont installés en chacun·e de nous. Ils sont évidents dans notre langage, notre comportement et nos habitudes de pensée. Bien que la Communauté Co-écoute se soit engagée à mettre fin au racisme, il faut du temps, une volonté consciente et délibérée, ainsi que des efforts pour interrompre et changer les manifestations systématiques du racisme.

Notre engagement à mettre fin au racisme est une bonne base sur laquelle nous appuyer pour prendre des décisions, agir et décharger afin de créer des relations, des Communautés et des événements Co-écoute de moins en moins affectés par le racisme. Les directives pour les personnes blanches alliées qui sont énumérées ci-dessous ont pour but de nous aider à mettre en œuvre notre intention de mettre fin au racisme.

Directive N°1 : affronter le racisme

Lorsque le racisme se manifeste, ne vous perdez pas dans la détresse, ne vous taisez pas, ne restez pas silencieux et ne vous éloignez pas. Procédez comme suit :

- a. Remarquez-le
- b. Nommez-le
- c. Interrompez-le
- d. Décrivez-le. Dites ce qui était inapproprié (raciste) dans le comportement ou le langage
- e. Laissez à la personne la possibilité de s'excuser
- f. Interrompez toute tentative d'explication. Les explications exacerbent le racisme. Elles peuvent devenir un moyen d'esquiver la responsabilité du racisme. Elles peuvent devenir un moyen pour la personne blanche de ne pas avoir à affronter le fait que ce qu'elle a fait ou dit a eu un effet qui a été vécu comme du racisme par la PMG
- g. Lorsque cela est pertinent, encouragez la personne à s'engager à mettre fin au comportement ou au langage offensant et à aider les autres à prendre conscience, à se débarrasser et à mettre fin au comportement ou au langage offensant

Directive N°2 : rencontrer des gens

Recherchez des personnes d'horizons différents et établissez des liens et des relations

- a. Organisez votre vie de manière à rencontrer des personnes d'horizons différents
- b. Abandonnez ce qui vous est familier et confortable
- c. Fixez-vous comme objectif de rencontrer des personnes d'horizons différents
- d. Dites : « J'essaie de mettre fin aux effets de la blancheur et de la domination blanche sur ma vie. » « Tu veux bien discuter avec moi ? » « Tu veux bien être mon ami·e ? » « Pourrions-nous nous rencontrer de temps en temps pour discuter du monde ? »

- e. Rejoignez ou développez des projets et des activités qui vous mettent en contact avec des personnes d'horizons différents

Directive N°3 : engagement paritaire

- a. La relation n'est pas une relation d'aide, de charité ou de "bonne action"
- b. Visez la communication, pas la "quizversation"
- c. Ne reproduisez pas les automatismes de domination et de subordination
- d. Soyez prêts à arrêter de parler et à écouter

Directive N°4 : briser les automatismes de domination

- a. Ne pas tout savoir
- b. Ne pas avoir les réponses, les solutions
- c. Ne soyez pas celui ou celle qui dirige
- d. Ne soyez pas celui ou celle qui donne des directives
- e. Ne soyez pas celui ou celle qui commence
- f. Vous n'avez pas besoin d'avoir raison

Directive N°5 : établissez des relations engagées à long terme

- a. Visez des relations à long terme
- b. Soyez prêts à rester face à l'inconfort
- c. Soyez prêts à accepter les différences de mode de vie, de valeurs, de croyances, etc.
- d. Ne fuyez pas lorsque les choses deviennent difficiles
- e. Trouvez des intérêts communs

Directive N°6 : n'attendez pas que les PMG soient à votre service

N'attendez pas des PMG qu'elles :

- a. prennent soin de vous
- b. vous rassurent
- c. vous rappellent que vous êtes de bonnes personnes blanches
- d. fassent des choses pour vous

Directive N°7 : surveillez vos manières

- a. Apprenez les noms
- b. Prononcez correctement les noms
- c. Ne confondez pas une PMG avec un autre PMG ; si vous le faites, excusez-vous et rentrez chez vous pour étudier leur nom et leur visage
- d. Ne leur parlez pas de vos autres amis PMG
- e. Ne leur parlez pas de votre nounou PMG
- f. Attendez longtemps avant de leur parler de vos amis d'enfance PMG dont vous avez été séparés et sur lesquels vous pleurez encore
- g. Ne parlez pas de leur histoire ou de leur culture comme si vous étiez des experts et ne vous attardez pas sur votre expérience avec quelqu'un ou quelque chose issu de leur culture

Directive N°8 : soyez prêt à faire des erreurs

- a. Reconnaissez votre erreur
- b. Réparez-la
- c. Demandez à la personne ce qu'il faudrait faire pour réparer les dégâts causés par votre erreur
- d. Résistez à l'envie d'expliquer votre erreur ou d'en minimiser l'importance

Directive N°9 : brisez les automatismes d'invisibilité

- a. Remarquez quand des PMG sont présentes
- b. Remarquez quand elles ont quelque chose à dire. Encouragez les PMG à s'exprimer. Laissez-leur la possibilité de parler
- c. Ne "passez pas outre" les PMG comme si elles n'étaient pas là
- d. Ne parlez pas des PMG comme si elles n'étaient pas présentes
- e. Interrompez les automatismes racistes manifestés par d'autres personnes blanches
 - Remarquez-les
 - Nommez-les
 - Interrompez-les
 - Expliquez à la personne blanche la nature du racisme et pourquoi ce langage ou ce comportement est inacceptable
 - Aidez cette personne blanche à réparer son erreur

Déchargez, déchargez, déchargez. Pratiquez, pratiquez, pratiquez. N'oubliez pas que si vous ne faites pas d'erreurs, c'est probablement que vous ne vous engagez pas à mettre fin au racisme. Si vous ne vous engagez pas à mettre fin au racisme, vous contribuez à sa perpétuation. Ne rien faire, c'est soutenir le statu quo. Votre point de départ doit être votre vision d'un monde qui répond à vos critères pour la création de communautés et de relations caractérisées par la justice, l'équité, l'impartialité et l'inclusion.

Des automatismes racistes ont été installés en chacun·e de nous, mais ils ne font pas partie de qui nous sommes. Notre objectif est de nous souvenir et de retrouver notre pleine humanité, la possibilité d'avoir des relations qui reflètent cette pleine humanité, et des Communautés qui soutiennent notre réémergence.

Amour, vie, libération.

Paru dans *Present Time* N°201 (Octobre 2020)

Traduit par Régis Courtin



Rijksmuseum, Amsterdam, Pays-Bas (Photo J.D. Chae)

Je dois partir maintenant !

— Cherie Brown

Personne de Référence Internationale

pour la Libération des Juifs

Silver Spring, Maryland (USA)

De nombreuses personnes dirigeantes juives m'ont appelée, ont fait une séance ou ont exprimé leur besoin intense de quitter quelque chose *maintenant* ! Il peut s'agir d'une relation, de leur lieu de vie, de leur travail ou de leurs engagements organisationnels, ou encore de leur rôle de dirigeant-e au sein de la Co-écoute. J'éprouve souvent moi-même ces sentiments. Pour moi, ils sont généralement liés à mon travail en dehors de la Co-écoute. Je les ressens comme un sentiment accablant que ce qui se passe est insupportable et que "je dois partir *maintenant* !"

Lors du récent atelier sur la libération juive dans le nord-ouest des États-Unis, j'ai animé une classe sur ce thème. J'ai parlé de la façon dont, historiquement, les Juifs ont été chassés d'un pays après l'autre. Après l'Holocauste, des témoignages poignants ont été transmis sur le fait que les Juifs n'avaient pas quitté le pays assez rapidement et qu'ils devaient toujours être vigilants et se demander : « Est-il temps de partir maintenant ? »

La seule question de libération juive sur laquelle Harvey et moi-même nous sommes affrontés concernait les Juifs de l'ancienne Union Soviétique à la fin des années 1970 et au début des années 1980, période du mouvement juif soviétique. La politique de la communauté juive mondiale à cette époque était de faire sortir tous les Juifs de l'Union Soviétique. Harvey défendait une politique consistant à rester et à se battre, avec le soutien d'un puissant mouvement d'alliés non-juifs, en partant du principe que l'Union Soviétique pouvait être un bon endroit pour les Juifs. (Cela venait en partie de son désir de ne pas s'associer aux États-Uniens ayant des attitudes antisoviétiques, qui étaient trop disposés à utiliser les Juifs, en défendant le mouvement pour les Juifs soviétiques, afin de "prouver" à quel point l'Union Soviétique était un mauvais endroit pour tout le monde).

Ces dernières années, j'ai compris la sagesse de la politique de Harvey : nous voulons construire un endroit sûr pour les Juifs *partout dans le monde*. En tant que Juifs, comment décider quand ce sont principalement nos sentiments de découragement, nos craintes d'échec ou nos difficultés à affronter des sentiments difficiles qui nous poussent à vouloir quitter quelque chose ? La chanson de Simon et Garfunkle dit : « Il y a cinquante façons de quitter son amant ». Il existe de nombreuses façons de quitter une situation ou de vouloir la quitter : Nous pouvons partir. Nous pouvons rester, mais nous désengager et ne pas être vraiment présents. Nous pouvons rester, mais en restant en marge, ce qui est un autre automatisme courant chez les Juifs. Ou nous pouvons rester, mais passer tout notre temps à vouloir partir.

Lors de l'atelier, j'ai demandé à tout le monde de faire une mini-séance sur les questions suivantes :

- Quelle situation suscite le sentiment "Je dois partir *maintenant* !"
- À quoi devriez-vous faire face et décharger pour rester ?

Le dernier jour de l'atelier, j'ai regardé la merveilleuse mer de visages juifs et alliés et je me suis soudainement dit, puis j'ai dit au groupe : « Le Nord-Ouest est un bon endroit pour les Juifs. » Beaucoup de gens se sont mis à pleurer. J'ai compris à ce moment-là qu'il est contradictoire pour nous, Juifs, de savoir au fond de notre cœur que l'endroit où nous sommes est un bon endroit pour nous, un bon endroit pour les Juifs, et que nous n'avons pas besoin de partir précipitamment ou d'avoir nos valises prêtes à partir.

De plus, peu d'entre nous, Juifs, ont appris à rester et à se battre. Lorsque les choses deviennent difficiles (une situation difficile, des sentiments accablants), nous sommes souvent poussés à fuir, à trouver une issue. Comme notre histoire a été marquée par l'expulsion, nous avons rarement appris que nous pouvons rester et nous battre, et nous battre pour gagner. Certains se souviennent peut-être de la recommandation que j'ai faite il y a de nombreuses années aux hommes juifs en couple :

« Je ferme toutes les portes de sortie et je décide que tu es la personne parfaite pour moi. » Je commence à réaliser combien nous, les Juifs, avons de portes de sortie et ce dont nous aurions besoin pour les fermer et rester.

Il peut être judicieux de quitter certaines situations, relations ou lieux. Cependant, avec l'enregistrement "Je dois partir maintenant" qui tourne en boucle dans notre tête, tant que nous n'avons pas déchargé et réévalué la situation, nous ne pouvons pas discerner quand il est réellement judicieux de partir et quand c'est l'enregistrement de l'oppression intériorisée des Juifs qui nous pousse à partir.

Je demande à toutes les personnes Co-écoutantes juives de faire une séance sur les points suivants :

- 1) Quelles situations dans votre vie (actuelle ou passée) suscitent en vous un sentiment intense de devoir partir, de devoir vous échapper ?
- 2) Avez-vous déjà lutté et décidé de rester alors que vous aviez envie de partir ? Qu'avez-vous dû décharger pour y parvenir ?
- 3) Dans une relation, dans votre travail, avec votre famille, dans votre rôle de dirigeant-e de la libération juive, où avez-vous dû lutter contre l'envie de partir ou de garder toutes les portes de sortie ouvertes ? Qu'est-ce qui vous a aidé à fermer les portes de sortie et à rester ?

En tant que Juifs, nous méritons de nous épanouir partout. Nous méritons de transformer chaque endroit où nous vivons, aimons et travaillons en un endroit qui soit bon pour les Juifs.

Paru dans *Present Time* N°153 (Octobre 2008)

Traduit par Régis Courtin



Brig' O Doon House Hotel, Alloway, Écosse (Photo R. Courtin)

Histoire des Conférences Mondiales

— Tim Jackins

Présentations faites lors des Pré-Conférences Mondiales en Afrique Subsaharienne et en Asie du Sud, novembre 2025

Bienvenue à la Pré-Conférence Mondiale. Permettez-moi de commencer par vous présenter l'histoire de la Réévaluation par la Co-écoute et des Conférences Mondiales.

Lorsque nous avons commencé la Co-écoute en 1950, il n'y avait pas d'organisation. Nous avons découvert l'idée de la décharge par hasard. Quelques personnes qui avaient été témoins de ce phénomène étaient intriguées. Elles ont fait des expériences dans le cadre de ce qu'elles ont appelé des séances de co-écoute. Elles ont fait cela pendant environ deux ans.

Aucune de ces personnes n'avait de formation en psychologie ou dans un domaine similaire. Mon père avait étudié la chimie et son ami Eddie était peintre en bâtiment. Ils étaient fascinés par ce qui se passait lorsqu'une personne déchargeait. Ils ne se sentaient pas compétents pour poursuivre leurs recherches, alors ils ont essayé d'intéresser des conseillers professionnels et des psychiatres. Toutes ces personnes les ont rejetés. Mon père ne pouvait pas abandonner, alors ils ont formé un petit groupe pour poursuivre leur travail.

De 1950 à 1958, ce petit groupe a travaillé avec des gens. En 1958, ils ont estimé qu'ils en savaient suffisamment pour pouvoir l'enseigner. S'ils pouvaient le faire, n'importe qui pouvait le faire. Ils ont donné la première classe sur les principes fondamentaux (alors appelée « Co-Counseling Élémentaire »). Le nombre de personnes intéressées était suffisant pour que les classes se poursuivent et se multiplient à Seattle, aux États-Unis.

Les classes de "co-counseling" n'ont été dispensées qu'à Seattle et dans ses environs jusqu'en 1968, date à laquelle la Co-écoute a commencé à se répandre par le bouche-à-oreille [communication informelle] au-delà de la ville. Les gens voulaient donner des classes loin de Seattle.

Le premier problème était le suivant : « Comment leur enseigner suffisamment d'informations alors qu'ils sont si loin ? » Nos idées sont intéressantes, mais ce n'est que lorsque vous les mettez en pratique et que vous commencez à décharger que vous les comprenez vraiment. La solution qu'ils ont trouvée a été d'essayer d'enseigner tout ce dont les gens avaient besoin dans un atelier de deux semaines. En juillet 1970, le premier atelier de "Re-evaluation Counseling" a eu lieu. Il a plutôt bien réussi à transmettre beaucoup d'informations. Les participants ont suivi deux sessions par jour pendant deux semaines. Ils ont beaucoup appris et, plus important encore, ils ont beaucoup déchargé.

C'est lorsque vous constatez que votre esprit a changé que vous comprenez à quel point c'est puissant.

CROISSANCE ET RÈGLES

Après ce premier atelier en 1970, plusieurs personnes ont commencé à enseigner leur propre version de la Co-écoute aux États-Unis. Les rapports que nous avons reçus étaient intéressants : certaines personnes avaient des idées de base et y ajoutaient d'autres idées qu'elles n'avaient pas entendues de notre part. Il est devenu évident que nous avions besoin d'une sorte d'organisation pour que la Co-écoute reste la "Co-écoute". Les gens ne déformaient pas intentionnellement la Co-écoute, mais, comme nous tous, nos détresses influencent ce que nous entendons et ce que nous disons.

La première Conférence Mondiale a eu lieu en 1972. Toutes les personnes formatrices de Co-écoute du monde entier y étaient présentes. Je pense qu'il y avait quarante-deux personnes. C'est là que nous avons établi nos premières règles pour la Communauté de Co-écoute afin de nous aider à réfléchir à ce que nous essayions de faire et à nous référer à quelque chose qui nous aiderait à nous en souvenir.

La Co-écoute a continué à se développer et à se répandre, à l'intérieur et à l'extérieur des États-Unis. Au bout de quelques années, nous étions suffisamment nombreux pour avoir besoin de nous réunir, mais nous étions trop nombreux pour le faire. C'est alors que nous avons commencé à organiser les Pré-Conférences Mondiales.

Le premier objectif d'une Pré-Conférence Mondiale est de nous réunir, car même si nous avons beaucoup d'idées importantes, elles impliquent toutes que nous construisions des relations les un-e-s avec les autres. Certaines de ces relations peuvent être construites sur Zoom ; en raison de la pandémie de COVID-19, c'est parfois tout ce dont nous disposons. Mais pour bâtir les relations que nous voulons les un-e-s avec les autres, il faut être assis dans la même pièce. Il faut pouvoir se tenir la main. Nous devons pouvoir nous appuyer sur quelqu'un lorsque nous parlons des difficultés que nous avons rencontrées dans notre vie.

Il est très clair au sein de la Co-écoute que nous ne pouvons pas effacer seuls toutes les blessures que nous avons subies. Nous bâtissons les relations dont nous avons besoin pour nous guérir. Nous pouvons faire beaucoup de choses sur Zoom, au téléphone et même en nous écrivant des lettres. Mais c'est différent lorsqu'on est physiquement avec une autre personne. Vous avez l'occasion d'être vivants tous les deux d'une manière différente. Cela fait toujours partie d'une Pré-Conférence Mondiale, et c'est peut-être la chose la plus importante.

Le Guide des Communautés de Réévaluation comptait au départ environ huit pages. Au fil du temps, elles se sont allongées, allongées et allongées encore. Elles essayaient de prendre en compte toutes nos différentes Communautés et toutes les différentes conditions qui continuent de se produire autour de nous, comme l'effondrement en cours dans la plupart de nos pays.

Le but du *Guide* est de vous faire réfléchir. Souvent, la meilleure façon de se mettre à réfléchir est de voir comment quelqu'un d'autre réfléchit. Non pas comme un ensemble de règles rigides, mais comme une façon dont les gens ont réfléchi et compris différentes situations.

LES DIRIGEANT·E·S TRAVAILLENT À LA CONCLUSION D'UN ACCORD

Dans une organisation, il faut des gens pour diriger. Au début, il y avait les personnes formatrices de Co-écoute. Nous avons un processus de candidature et nous sommes généralement très prudents. Parfois, mon père se rendait dans un nouvel endroit et trouvait quelqu'un d'intelligent et d'honnête. Il lui disait : « Veux-tu enseigner la Co-écoute ? » Il essayait de lancer quelque chose dans ce nouvel endroit. S'il avait de la chance, il faisait un bon choix. Il n'avait pas toujours de la chance, mais il voulait que la Co-écoute soit accessible partout où cela était possible.

Il a été la première Personne de Référence Internationale (PRI) pour les Communautés de Réévaluation par la Co-écoute. Lorsque les groupes ont commencé à former des Communautés, nous avons décidé de nommer des Personnes de Référence de Secteur. Lorsque les Secteurs sont devenus nombreux, nous avons créé des Personnes de Référence Régionale. Lorsque nous avons pris conscience des différents groupes que nous représentons, nous avons créé des Personnes de Référence Internationale de Libération. Je pense que la première a été créée au milieu des années 1970 pour les femmes.

Au cours des deux dernières décennies, nous avons organisé des Pré-Conférences Mondiales dans dix régions du monde. Elles font toutes la même chose et le même travail, et elles sont toutes différentes car il y a des personnes différentes dans des conditions différentes. Mais nous allons tous dans la même direction. Si la moitié d'un groupe se mélangeait à la moitié d'un autre groupe, tout le monde se sentirait comme chez soi. Ils savent et veulent les mêmes choses que vous.

Après ces dix Pré-Conférences Mondiales, nous organisons la Conférence Mondiale. Les dirigeant-e-s de Co-écoute les plus expérimentés y participent, ainsi que certaines personnes prometteuses vis-à-vis du leadership. Lors de la Conférence Mondiale, nous réunissons des personnes du monde entier et faisons les mêmes choses que lors des Pré-Conférences Mondiales. Nous prenons certaines décisions

; c'est notre organe décisionnel. Si notre *Guide* ou nos *Objectifs* doivent être modifiés, c'est là que cela se passe. Cela ne se fait pas tout à fait par vote, mais par accord.

Il est intéressant de réunir plus de deux cents personnes qui pratiquent la Co-écoute depuis vingt ans chacune, de leur demander de prendre une décision et de les amener à se mettre d'accord à la fin. C'est un merveilleux témoignage de l'esprit humain et du fait que, si nous éliminons nos détractes, nous pouvons trouver un terrain d'entente.

LA PREMIÈRE PERSONNE DE RÉFÉRENCE INTERNATIONALE

Il y a une autre chose qui se produit. La PRI est choisie tous les quatre ans lors de la Conférence Mondiale. La première PRI était mon père, et la Conférence Mondiale de 1972 l'a choisi. Personne ne pensait que quelqu'un d'autre pouvait le faire. C'était une décision assez simple. La PRI Suppléante était une femme appelée Mary McCabe, qui était l'une des personnes impliquées dès le début dans le développement des idées de la Co-écoute.

À chaque Conférence Mondiale, la PRI est réélue. De 1972 à 1997, la Conférence Mondiale a décidé que mon père devait être la PRI. Je pense qu'il était de loin la personne la plus compétente. Mais je sais aussi que personne d'autre ne voulait le faire. C'est un travail merveilleux et horrible.

Vers 1978, Mary McCabe a décidé de ne pas continuer. C'était entre deux Conférences Mondiales, et la PRI a donc dû choisir un·e Suppléant·e temporaire ; mon père m'a choisi. J'ai accepté d'être le Suppléant, mais je ne voulais pas vraiment l'être. Je voulais que mon père puisse travailler en toute sécurité, car c'était la chose la plus importante dans sa vie. Il a consacré la majeure partie de sa vie à construire cette Communauté, à développer ces idées et à aider les gens à les comprendre. Je savais à quel point il était doué bien avant la Co-écoute. Lui et moi comprenions les choses, pas exactement de la même manière, mais sans être en conflit l'un avec l'autre.

Vous savez ce que sont ces postes de Personne de Référence dans la Co-écoute. Personne n'est rémunéré pour cela. Vous le faites parce que vous voulez que cela fonctionne et que vous êtes prêts à y consacrer votre vie.

Après cela, tous les quatre ans jusqu'en 1997, lors de chaque Conférence Mondiale, la Communauté de Co-écoute a déclaré qu'il était la PRI et moi son Suppléant. Mon père est décédé le 12 juillet 1999, après avoir été la PRI pendant vingt-sept ans. Il avait animé un grand atelier à Seattle au début du mois de juillet avec des personnes venues du monde entier. C'était merveilleux, et il était surpris de voir à quel point c'était bien. Je suis rentré chez moi en Californie, aux États-Unis, et je lui ai parlé au téléphone le lendemain. Il m'a demandé : « C'était vraiment aussi bien que ça ? » Il me demandait si son travail avait été couronné de succès. Et c'était le cas.

Cette nuit-là, il est décédé. J'ai reçu un appel téléphonique à trois heures du matin ; j'étais désormais la PRI. J'avais accepté et je m'étais engagé, au moins jusqu'à la prochaine Conférence Mondiale, où nous devrions tous en décider à nouveau.

CHOISIR D'ASSUMER CE RÔLE

Je pensais être l'une des personnes les plus aptes à remplir cette fonction, car j'avais fait beaucoup de Co-écoute et organisé de nombreux ateliers. Je connaissais beaucoup d'entre vous. J'avais participé à de nombreuses séances et discussions avec des personnes expérimentées. J'ai finalement décidé que le meilleur chemin de vie possible pour moi passait par cette fonction. Elle m'offrait les meilleurs défis, me permettait de travailler avec des personnes formidables et de m'occuper de milliers de personnes.

Lors de la Conférence Mondiale suivante, en 2001, l'ensemble des participants a officiellement convenu que je serais la PRI pour les quatre années suivantes. J'ai demandé à Diane Shisk d'être la Suppléante, et les participants à la Conférence ont accepté. Ce fut l'une des meilleures décisions que j'ai jamais prises. Elle a été un moteur très important pour faire en sorte que beaucoup d'autres choses qui nous tiennent à cœur continuent à avancer.

La PRI démissionne tous les quatre ans lors de la Conférence Mondiale. Ensuite, on demande à tous les participants : « Qui voulez-vous comme PRI pour les quatre prochaines années ? » En général, il n'y a pas beaucoup de concurrence. En 2001, j'ai dû décider si je voulais être à nouveau la PRI. J'avais été la PRI pendant deux ans parce que j'avais soutenu mon père, pas parce que j'avais décidé d'être la PRI. Je devais y réfléchir. Était-il logique que je propose à nouveau d'être la PRI ?

Je n'ai jamais voulu diriger. J'étais environ le cinquième formateur de Co-écoute à avoir jamais existé. Je pense que j'étais la troisième Personne de Référence de Secteur à avoir vu le jour. J'étais l'une des premières Personnes de Référence Régionale. Je ne l'ai jamais fait par enthousiasme, mais je savais que cela fonctionnait. Je n'ai jamais vu d'idées fonctionner aussi bien que les nôtres. Je voyais bien que le leadership était nécessaire et utile, et que cela me permettrait de m'épanouir. De plus, à ce moment-là, je ne voyais personne d'autre prêt à prendre la relève, j'ai donc accepté d'occuper le poste de PRI.

En 2001, la Conférence Mondiale m'a choisi comme PRI et Diane comme Suppléante. Ils ont renouvelé leur choix en 2005, 2009, 2013 et 2017. En 2017, j'ai accepté, mais à une condition. J'ai dit aux plus de deux cents personnes présentes : « Vous avez huit ans. J'accepte d'être la PRI, si vous le souhaitez, pendant huit ans supplémentaires, mais pas plus. »

NOTRE PROCHAINE PERSONNE DE RÉFÉRENCE INTERNATIONALE

Je suis la Personne de Référence Internationale depuis 1999. J'ai aujourd'hui 80 ans. Quelqu'un d'autre devrait prendre le relais. La Conférence Mondiale de 2021 n'a pas eu lieu. En raison de la pandémie de COVID-19, nous n'avons pas pu nous réunir. J'ai décidé de reporter la Conférence d'un an, dans l'espoir de pouvoir la tenir en présentiel l'année suivante.

Cela n'a pas été possible. La pandémie était encore trop forte. Nous avons organisé les Pré-Conférences Mondiales et la Conférence Mondiale sur Zoom. Cela a été utile, mais ce n'était pas la même chose qu'en personne.

Avant cette Conférence, Diane, moi-même et d'autres personnes avons discuté de la question de la personne remplaçante. Diane est plus jeune que moi, mais pas de beaucoup. Elle a soixante-douze ans. Compte tenu du temps nécessaire pour comprendre le rôle et le faire fonctionner, nous avons pensé qu'il serait utile que la personne qui devait prendre la relève soit plus jeune.

Après de nombreuses discussions entre nous et beaucoup d'autres personnes, nous sommes tous tombés d'accord pour dire que la personne qui devrait être la Suppléante était Teresa Enrico*. Beaucoup d'entre vous la connaissent. Elle a accompli de nombreux aspects de ce travail dans de nombreux endroits et s'est battue pour surmonter toutes sortes de difficultés.

J'ai demandé à Teresa si elle était disposée à accepter et elle a accepté. Elle a compris que cela signifiait qu'elle deviendrait éventuellement la PRI. La plupart des gens n'ont pas à penser à devenir la PRI, donc ils ne le font pas. Elle a dû y réfléchir suffisamment pour accepter de devenir la Suppléante, sachant que dans quatre ans, je ne serais plus la PRI.

La Conférence Mondiale a toute liberté de choisir n'importe qui comme PRI et Suppléant de la PRI. Lors de la dernière Conférence Mondiale sur Zoom, Diane a démissionné et n'a pas souhaité être reconduite dans ses fonctions. J'ai proposé que Teresa devienne Suppléante. Il a fallu environ vingt secondes pour obtenir l'accord.

Lors de la prochaine Conférence Mondiale, cela fera neuf ans que j'ai dit que je démissionnerais dans huit ans. Je suis en retard. Mais j'ai l'intention de quitter ce poste et de proposer que Teresa devienne la PRI. Elle doit déterminer qui proposer comme Suppléante.

Nous n'avons jamais connu une transition comme celle-ci auparavant. Mon père est décédé une nuit et je suis devenu la PRI. Il n'y a pas eu de transition. Nous apprenons donc comment faire.

Teresa a accepté de m'accompagner dans de nombreux endroits afin que vous puissiez apprendre à la connaître et comprendre pourquoi je pense qu'elle est notre meilleur choix. Cela lui permettra

également d'apprendre à vous connaître et de vous ajouter à la liste des personnes qui lui sont chères. Pour être la PRI, il faut avoir beaucoup de connaissances et être prête à faire beaucoup. Il faut se soucier profondément de tout le monde. Je pense que tous les êtres humains font cela à leur naissance, mais que les détresses peuvent nous en priver.

COMPRENDRE EN QUOI CONSISTE CE TRAVAIL

Il est important que la PRI ait fait le travail nécessaire pour retrouver sa capacité à se soucier des autres. Nous avons toutes ces idées et ces façons de travailler ensemble. Notre objectif est d'être ensemble, de découvrir à quel point nous pouvons être proches les un·e·s des autres lorsque nous éliminons les détresses. La Co-écoute est notre façon de travailler, mais ce n'est pas ce que nous recherchons. Ce que nous recherchons, c'est les un·e·s les autres. Nous apprenons à nous soucier les un·e·s des autres, à penser les un·e·s aux autres et à construire des sociétés qui sont bonnes pour les un·e·s et les autres. Une fois que nous y serons parvenus, qui sait ce que nous pourrions faire ensuite.

On m'a demandé : « Que feras-tu quand tu prendras ta retraite ? » Je ne ferai rien de très différent. Je ne serai simplement plus à ce poste. Ce ne sera plus mon travail. Mais je resterai aux côtés de Teresa pendant deux ou trois ans. Ensuite, je ferai de la Co-écoute où bon me semblera.

En partie, la Pré-Conférence Mondiale consiste à comprendre que c'est votre organisation. C'est ce que nous sommes. Nous sommes des centaines de milliers à travers le monde. Vous êtes un élément important de votre organisation. Vous utilisez ces idées et les testez dans vos séances. Vous savez qu'elles fonctionnent. Non pas parce que je dis qu'elles fonctionnent, mais parce que vous les faites fonctionner. Vous testez ces idées tout le temps. C'est pourquoi vous savez qui nous sommes de cette manière particulière. C'est la structure que nous avons mise en place et qui fait vivre la Co-écoute depuis plus de cinquante ans.

Elle nous permet, en tant que groupe, de grandir, de nous développer, de faire toutes sortes de choses que personne d'autre n'a été capable de faire. Vous faites partie de cela. Peut-être par accident, ou peut-être sans le savoir. Mais vous êtes ici et je veux que vous en fassiez partie. Je ne connais rien d'autre qui nous offre une telle possibilité d'être humains et d'en atteindre d'autres.

Je sais aussi que la plupart des personnes qui ont suivi les classes fondamentales finissent par partir. Ce n'est pas seulement vos classes fondamentales. Je peux vous dire que cela se produit partout dans le monde. Ce n'est pas à cause de vous et ce n'est pas parce que ces idées sont fausses. Des dizaines de milliers de personnes nous ont quittés en espérant que nous puissions faire des choses qu'elles ne pouvaient pas faire. Ce que nous savons, nous avons prouvé que c'était vrai. C'est difficile à faire sans relations étroites. Apprendre à renforcer ces relations et à les établir plus rapidement est au cœur de notre travail.

Paru dans *Present Time* N°222 (Janvier 2026)

Traduit par Régis Courtin



Venise, Italie (Photo J.D. Chae)

S'accrocher à ce qui est important pour nous

— Erin Huang-Schaffer

*Personne de Référence Internationale
de Libération pour les Jeunes Adultes*

Brooklyn, New York (USA)

Bienvenue à la Conférence des Jeunes Adultes ! Je suis très heureuse que vous soyez ici et que nous puissions découvrir ce qui est possible pour nous lorsque nous sommes réunis en tant que jeunes adultes.

Tout d'abord, je voudrais que nous prenions conscience que nous sommes ici ensemble, en personne. Prenez un moment pour ralentir, regardez autour de vous et remarquez les autres. Ici, vous pouvez vous pencher vers les autres, vous approcher d'eux, leur tenir la main, croiser vos jambes sur celles de quelqu'un d'autre et vous asseoir sur leurs genoux. (*Rires et rapprochements*) Essayez de prendre conscience que vous êtes ici avec d'autres personnes. Il nous faudra peut-être beaucoup de temps pour nous rapprocher et créer des liens.

Les jeunes personnes savent à quel point les liens sont importants. À mesure que nous devenons jeunes adultes et que nous vieillissons, les liens sont considérés comme de moins en moins importants. Les liens sont très importants. Ils rendent beaucoup de choses possibles. Nous avons besoin de liens pour accomplir ce travail de guérison des blessures que nous faisons dans la Co-écoute. Nous avons besoin de liens pour que notre vie se déroule aussi bien que possible. Nous avons besoin de liens si nous voulons changer le monde et mener la révolution.

Nous devons lutter contre les messages de l'oppression des jeunes adultes qui nous disent qu'il y a des choses plus importantes à faire. Une grande partie du travail que nous devons accomplir en tant que jeunes adultes consiste à nous accrocher à ce qui est réellement important pour nous en tant qu'êtres humains, en dehors de la détresse. Cela inclut les liens. Mon objectif pour nous ce week-end est que nous soyons connectés les un·e·s aux autres. Si tout ce que nous faisons ce week-end était de créer des liens, je serais heureuse.

Faisons une mini-séance où nous remarquons la personne avec qui nous sommes. Déchargez toute gêne qui vous empêche de remarquer les autres.

LA MAJORITÉ MONDIALE PREND LE LEADERSHIP

Nous sommes sur le point de nous répartir dans deux classes pour travailler sur le racisme : une pour les personnes de la Majorité Globale et une pour les personnes blanches. En nous connectant les un·e·s aux autres, nous devons travailler sur les nombreuses façons dont nous sommes divisés en tant que jeunes adultes. Le racisme est un facteur important de division. C'est également une excellente occasion de travailler sur le racisme alors que nous participons à un atelier animé par deux femmes issues de la Majorité Globale, Teresa et moi-même.

(Les personnes blanches quittent la salle pour leur classe.)

Nous sommes les personnes issues de la Majorité Globale dans cet atelier. C'est votre atelier. Il est pour vous. Nous représentons environ la moitié des participants à cet atelier. Lorsque je suis ici pour animer, je vous regarde et je pense à vous. Même lorsque je n'anime pas, je vous cherche du regard dans la salle. Le simple fait que vous soyez ici et que vous soyez vous-mêmes fait une grande différence pour moi, pour Teresa et pour tout cet atelier. Vous n'avez rien d'autre à faire que d'être vous-mêmes. Sachez que cet atelier est pour vous.

J'ai remarqué que les Blancs ont tendance à avoir beaucoup d'idées sur ce qu'ils aimeraient voir se produire lors des ateliers. Ils n'hésitent pas, ils vont droit au but et expriment leurs idées. C'est vraiment génial ! (*Rires*) Mais je sais que vous aussi, vous avez des idées.

Vous avez des idées sur votre vie, les gens qui vous entourent et le monde. Il y a des choses que vous voulez et espérez tout le temps. Je sais que vous avez des espoirs pour vous-mêmes dans cet atelier. Vous pouvez réfléchir à ce que vous voulez pour vous-mêmes et pour cet atelier. Si cet atelier est fait pour vous, à quoi ressemble-t-il ? Je veux savoir ce qui est important pour vous et entendre vos réflexions.

Ce serait formidable si l'un-e d'entre vous voulait animer un groupe thématique. Tout sujet de discussion qui vous semble utile serait parfait pour cet atelier.

DÉCHARGER LES MODÈLES DE "COOLNESS"

L'oppression des jeunes adultes est dure. Elle nous oblige à nous débrouiller seuls pour comprendre les aspects difficiles de notre vie et du monde. Elle nous forme à devenir des adultes isolés et découragés afin de maintenir une société capitaliste. Nous intériorisons l'oppression, puis nous nous montrons cette dureté les un-e-s aux autres. Cela nous divise. Par exemple, nous agissons de manière compétitive les un-e-s envers les autres à cause du capitalisme.

Une autre façon dont l'oppression intériorisée se manifeste est la façon dont nous agissons de manière "cool" les un-e-s envers les autres. Je considère qu'"être cool", c'est essayer de donner l'impression que nous nous moquons de tout. C'est une façon de ne pas nous montrer tels que nous sommes. Nous avons peut-être tou-te-s des versions différentes de cette souffrance. Elle est liée aux expériences passées d'oppression des jeunes personnes, aux expériences actuelles d'oppression des jeunes adultes, à l'oppression de classe, etc. C'est une énorme perte lorsque nous ne pouvons pas montrer que nous nous soucions les un-e-s des autres. (*Pleurs*) Nous perdons tellement.

Il est important que nous puissions montrer à quel point nous nous apprécions les un-e-s les autres. Nous pouvons nous enthousiasmer pour certaines choses. Nous pouvons ressentir cela la plupart du temps à l'intérieur, mais l'importance que nous accordons aux autres peut rester cachée.

Beaucoup d'entre nous ont peut-être été humiliés quand ils/elles essayaient de montrer leur affection. En essayant de donner l'impression que nous nous en moquions, nous avons peut-être tenté d'éviter de ressentir à nouveau cela.

Chacun-e d'entre nous attend la permission de se montrer tel qu'il/elle est et de montrer son intérêt et son enthousiasme pour les autres. C'est à nous de créer l'espace nécessaire pour cela. Nous devons être honnêtes les un-e-s envers les autres quant à l'importance que nous accordons aux autres. Nous devons prendre cela au sérieux. Et nous devons prendre le risque de ressentir toute l'humiliation, le découragement et la peur qui en découlent.

COMPRENDRE NOTRE VIE

Je voudrais parler des conditions que nous devons mettre en place pour réfléchir à notre vie. Tous les êtres humains rencontrent des difficultés. Nous rencontrons des difficultés dans tous les domaines de notre vie, à tout âge. Il n'y a jamais rien eu de mal à avoir des difficultés. Si quelque chose n'allait pas dans nos difficultés, c'était le fait d'avoir été laissés seuls. Nous n'avons pas reçu l'aide et le soutien dont nous avons besoin à ce moment-là. Nous devons montrer aux autres ce que cela a représenté pour nous.

Nous devons nous entourer d'un soutien solide pendant que nous réfléchissons et luttons. Nous ne devons pas être seuls lorsque nous essayons de comprendre les choses. Nous devons également nous rappeler que notre esprit fonctionne bien. Nous pouvons comprendre les choses et nous le faisons. Mais cela fonctionne mieux lorsque nous pouvons nous confier à quelqu'un qui reste à nos côtés et qui a confiance en notre esprit.

Lorsque j'ai eu vingt-deux ans (l'âge où l'on est considéré comme un jeune adulte dans la Co-écoute), j'ai presque immédiatement commencé à recevoir beaucoup de conseils de personnes plus âgées que moi. Même lorsque j'étais en train de diriger et de donner une conférence sur la Co-écoute, des

personnes âgées de trente à soixante-dix ans essayaient de "m'aider" (*Rires*) en me disant ce que je devais faire.

Les adultes plus âgés ont vraiment peur de nous ! Ils se soucient de nous et veulent que nous allions bien. Leur vie a été très difficile lorsqu'ils étaient jeunes adultes à cause de l'oppression des jeunes adultes. Beaucoup d'entre eux n'avaient pas la Co-écoute. Ils n'avaient certainement pas votre soutien à tou-te-s. Et, sans vouloir les juger, certaines d'entre ils étaient peut-être dans une situation pire que la nôtre ! (*Beaucoup de rires*) Une chose était vraie pour toutes : ils n'avaient pas toujours des proches qui se souvenaient qu'ils avaient un esprit brillant.

Nous, nous pouvons nous souvenir de ce dont notre esprit est capable. L'une des premières choses que nous apprenons dans les principes fondamentaux de la Co-écoute, c'est comment être un-e bon-ne écoutant-e. Nous partons du principe que tous les êtres humains sont intelligents. On nous conseille de ne pas donner de conseils aux personnes que nous écoutons. Nous nous concentrons sur l'écoute. Nous faisons confiance à leur esprit et le suivons. En même temps, nous essayons de rester proches de ces personnes et de leur faire savoir que nous sommes à leurs côtés. Nous travaillons ensemble pour contrer la détresse. C'est un modèle de soutien très différent de celui que nous voyons habituellement dans nos sociétés.

Nous pouvons toujours partager et échanger nos réflexions. Mais nous devons toujours revenir à l'hypothèse que nous sommes intrinsèquement intelligents. Avec suffisamment de proximité et de confiance en notre esprit lorsque nous nous libérons, nous sommes capables de comprendre les choses importantes de notre vie. Nous sommes à un moment de notre vie où nous avons beaucoup de questions et où nous essayons des choses pour la première fois. Nos relations ici sont une ressource précieuse pour nous lorsque nous déchargeons, réfléchissons et essayons ensemble.

PRENDRE AU SÉRIEUX CE QUE NOUS VOULONS

Une question qui a souvent été posée dans le cadre du travail de libération des jeunes adultes dans la Co-écoute est : « Quels sont tes espoirs, tes rêves et tes objectifs ? » Que voulez-vous pour votre vie et pour le monde ?

Nous pouvons être honnêtes les un-e-s avec les autres. Je pense que le but de la question n'est pas de donner une réponse impressionnante simplement parce qu'elle semble convenir au capitalisme. Il s'agit d'être honnête sur ce qui est important pour vous personnellement. Ce qui vous apporte un renouveau, de la joie et du plaisir. Ce qui vous rappelle à quel point vous êtes puissants et connectés. Nous devons peut-être montrer toutes les façons dont on nous a fait croire que ce que nous voulons n'est pas important ou utile. Si quelque chose est vraiment important pour vous, c'est important, parce que c'est important pour vous.

Nous devons prendre au sérieux les choses qui comptent pour nous, malgré ce que disent le capitalisme et les oppressions dans nos sociétés. Ce qui compte, c'est que vous puissiez être vous-même et vous montrer tel que vous êtes. Vous pouvez montrer ce que vous espérez et ce que vous voulez.

Si vous vous adressiez à vous-même comme à un enfant d'un, deux ou trois ans, ce que vous vouliez à l'époque compte aussi. Si vous avez déjà passé beaucoup de temps avec de très jeunes enfants, vous avez peut-être remarqué qu'ils savent ce qu'ils veulent. Ils s'intéressent à tout et sont curieux. Ils vont vers les personnes et les choses qu'ils veulent. Vous pouvez le constater si vous avez déjà vu un enfant de trois ans grimper sur vous, vous attraper et vous dire : « Je t'aime bien ! Je t'aime bien ! » (*avec assurance*).

Ils savent très clairement ce qu'ils veulent. Et c'est le modèle auquel nous devons revenir en tant que jeunes adultes. Nous devons essayer de nous accrocher à ce qui est important pour nous et de le montrer aux autres. Nous devons nous débarrasser de toutes les blessures qui nous empêchent d'avancer.

PERSPECTIVES À MESURE QUE NOUS VIEILLISSONS

Je voudrais revenir sur ce à quoi nous voulons nous accrocher en tant que jeunes adultes. Nous vieillissons... (*Rires*) En fait, nous vieillissons tout le temps ! Quel que soit notre âge. Il y a des choses que nous comprenions bien sur les êtres humains quand nous étions jeunes. Que les êtres humains sont intelligents, attentionnés, enjoués, puissants, créatifs, doués pour créer des liens et des dirigeant·e·s par nature. L'oppression des jeunes adultes tente de nous faire oublier ce que nous comprenions quand nous étions jeunes. Notre travail en tant que jeunes adultes consiste à lutter pour nous souvenir de ce que nous savions et à ne pas le perdre. Il nous sera beaucoup plus facile de nous en souvenir si nous nouons des relations avec des jeunes personnes.

Il est bon d'être proche des jeunes personnes et de suivre leur leadership. Lutter pour la libération des jeunes personnes aujourd'hui n'est pas très différent de lutter pour notre jeune moi dans notre travail sur les blessures précoces. Être les alliés des jeunes, c'est toujours lutter pour nous-mêmes.

Nous pouvons avoir une bonne vie à tout âge. Ce projet qui consiste à donner un sens à notre vie ne s'arrête pas lorsque nous vieillissons. Nous aurons toujours des questions sur notre vie. Nous devons toujours réfléchir à ce que nous voulons et à ce que nous espérons. L'oppression des jeunes personnes réside dans les blessures précoces du découragement qui ont rendu cela difficile. Nous devons nous rappeler que l'oppression des jeunes personnes et l'oppression des jeunes adultes existent. Ces oppressions ne sont pas beaucoup reconnues en dehors de la Co-écoute. Il est donc difficile pour nous tous de nous rappeler à quel point ce travail de libération est important pour tout le monde.

Nous allons devenir des adultes plus âgés extraordinaires. Nous pouvons en attendre de belles choses. Et nous allons être des adultes maladroits ! (*Rires*) Nous serons maladroits avec les jeunes personnes et les jeunes adultes. Nous ferons probablement des erreurs similaires à celles qui ont été commises à notre égard. (*Beaucoup de rires*)

Ce n'est pas grave, tant que nous continuons à décharger la façon dont nous avons été traités quand nous étions jeunes à cause de ces oppressions. Ce qui compte, c'est que nous restions proches les un·e·s des autres. Nous pouvons avoir des relations avec des personnes de tous âges, plus jeunes et plus âgées. Ce sera bon pour elles et bon pour nous. Et nous devons toujours nous rappeler qu'il s'agit de lutter pour conserver ce qui est important pour nous.

Paru dans *Present Time* N°222 (Janvier 2026)

Traduit par Régis Courtin



Tower Bridge, Londres, Angleterre (Photo R. Courtin)

Les jeunes dirigeant·e·s adultes et la transformation de la société

—Teresa Enrico

En tant qu'alliée à la Conférence des Jeunes Adultes, j'ai trouvé très inspirant de côtoyer un groupe de jeunes adultes (JA) brillants, formidables, qui luttent pour eux-mêmes tout en tendant la main les un·e·s aux autres malgré l'oppression.

Ce fut une expérience formidable pour moi de travailler aux côtés d'Erin, de la soutenir et de l'aider à surmonter ses difficultés passées, aggravées par l'oppression active à laquelle elle et d'autres jeunes adultes sont actuellement confrontés. Erin Huang-Schaffer est la Personne de Référence Internationale de Libération pour les Jeunes Adultes. C'était merveilleux de voir les relations que les JA avaient déjà établies et de les regarder se rapprocher de manière plus décisive les un·e·s des autres. Cela m'a fait repenser à mes propres difficultés et m'a permis de prendre à nouveau conscience de la puissance et de l'intelligence de l'esprit humain dont nous avons tous fait preuve tout au long de notre vie, y compris pendant nos années JA. C'est formidable d'être proche des JA, de les soutenir, de les aimer et de grandir avec eux tout en luttant pour mettre fin à leur oppression. Vous trouverez ci-dessous l'une des présentations que j'ai données lors de la conférence.

VOULOIR QUELQUE CHOSE

J'aimerais vous donner ma vision de la situation actuelle de la Communauté de Co-écoute, mais aussi du monde en général. Je voudrais vous parler comme si j'étais déjà votre Personne de Référence Internationale (PRI). Cela m'aide à me rappeler que je veux quelque chose pour chacun·e d'entre vous, et que je veux quelque chose pour nous. Je pense que tout a commencé lorsque j'ai voulu quelque chose pour moi-même.

L'exposé d'Erin cet après-midi sur la nécessité de garder espoir, de poursuivre ses rêves et ses objectifs m'a rappelé ma jeunesse. Les choses étaient difficiles dans ma famille. Nous manquions de ressources à bien des égards. J'ai une grande famille et je suis l'une des plus jeunes. Je suis devenue tante assez jeune, à sept ou huit ans. J'avais aussi deux petits frères. J'étais responsable de beaucoup de jeunes personnes et proche d'elles.

Ma sœur aînée vivait un mariage difficile. J'étais très proche de sa famille, en particulier de mes nièces, et je m'occupais beaucoup d'elles. Elles étaient déposées chez nous pour le week-end lorsque leurs parents traversaient une période difficile.

Une nuit, l'une de mes nièces, qui devait avoir environ un an à l'époque, faisait des cauchemars. J'étais réveillée et je marchais avec elle dans la pièce, en prenant soin d'elle, car ma mère devait travailler le lendemain. Je savais qu'elle pleurerait parce qu'il y avait beaucoup de choses effrayantes dans sa jeune vie. (Son père était un homme bon, mais il avait été blessé par le racisme, le classisme et beaucoup d'autres choses.) Je me souviens lui avoir promis cette nuit-là que je ferais tout mon possible pour changer le monde pour elle, ses sœurs et toute ma famille.

Je voulais quelque chose. J'ai pris ma décision à ce moment-là. Et je le voulais pour tout le monde.

J'ai suivi mon chemin, en grandissant et en traversant beaucoup d'épreuves difficiles. Je ne vous raconterai pas tous les problèmes de ma famille. Comme votre famille, c'étaient des gens bien, mais ils avaient souffert. Et nous vivions dans une société dure, en particulier envers les pauvres et les personnes de couleur.

J'ai découvert la Co-écoute à l'âge adulte. Je m'y suis tout de suite accrochée. J'ai entendu la théorie, rencontré les gens, et je n'ai jamais regardé en arrière [je n'ai jamais remis en question ma décision de rejoindre le mouvement]. J'ai compris qu'il y avait quelque chose dans notre théorie et notre pratique qui correspondait à cette décision que j'avais prise très tôt de faire en sorte que les choses changent. Quelque chose semblait possible.

Notre organisation n'a jamais été parfaite, mais je voyais bien que les gens étaient bons et faisaient de leur mieux, et que la théorie était solide [rationnelle]. Et c'est ce qu'elle a toujours été et ce qu'elle sera toujours. Nous sommes des gens bien qui faisons de notre mieux. Nous nous efforçons de penser le plus clairement possible, en renforçant les liens et l'attention que nous nous portons les un-e-s aux autres.

LE CAPITALISME ET LE SYSTÈME DE CLASSES

En grandissant, j'ai compris certaines choses sur le système de classes et le capitalisme.

J'ai vu mes parents, à plusieurs reprises, cumuler quatre emplois pour nous assurer de quoi manger, un toit, etc. Je comprenais qu'ils étaient des gens très bien et qu'ils faisaient de leur mieux, mais que c'était quand même très difficile. Je savais que ce n'était pas leur faute. Des forces extérieures nous mettaient sous pression.

Dans notre société capitaliste, la grande majorité des gens font la grande majorité du travail qui permet de faire fonctionner les choses. Cela inclut le travail rémunéré, mais aussi beaucoup de travail non rémunéré et non reconnu, qui génère de nombreuses ressources, en particulier chez les femmes et les jeunes. Nous vivons dans une société qui repose sur l'exploitation maximale de l'environnement et du plus grand nombre de personnes possible. C'est ce que l'on appelle souvent les 99 % de la population.

La richesse créée est accaparée et distribuée à un petit nombre de personnes : la classe possédante, les oligarques et les milliardaires. Les 1 % de la population. Nous donnons de nombreux noms à ce groupe.

Nos sociétés sont exploiteuses depuis longtemps. Avant le capitalisme, il y avait le féodalisme. Avant le féodalisme, il y avait un système économique basé sur l'esclavage d'une grande partie de la société. Il existe encore dans notre monde des vestiges et des rappels douloureux des souffrances du féodalisme et de l'esclavage. En tant que systèmes économiques, ils sont tous deux devenus inopérants ; leurs défauts ont été exposés au grand jour et, à un moment donné, les gens n'ont pas pu tolérer davantage cette exploitation extrême.

Aujourd'hui, notre système se trouve à un stade que nous appelons le capitalisme avancé. Comme dans les systèmes précédents, il existe des contradictions internes qui garantissent son impossibilité de survie. Il y a une quantité limitée de ressources que l'on peut extraire de la terre et de la population.

Le système est guidé par les automatismes qui nous ont été inculqués. Ils proviennent de milliers de générations de détresse transmises de génération en génération, en particulier lorsque les ressources étaient rares et que notre existence était menacée. Notre histoire nous a légué des peurs profondes liées à la survie et à la pénurie, des détresses qui sont désormais ancrées dans notre société. Elles sont intégrées dans nos relations les un-e-s avec les autres sous la forme d'oppression.

La cupidité et l'accumulation alimentent l'exploitation : nous avons toujours l'impression de ne pas en avoir assez. Il n'y a plus rien à extraire de l'eau, des plantes, des animaux, du sol et de la terre, mais les automatismes humains continuent d'essayer de le faire.

Le système a été maintes fois au bord de l'effondrement. Il suit des cycles où il y a une dépression ou une récession et où les économies s'effondrent presque. Ou bien elles s'effondrent à un endroit, mais les gens trouvent alors le moyen de les soutenir un peu plus longtemps, essayant de nous donner l'illusion que le système est viable ou qu'il pourrait être modifié pour le rendre viable.

UN SYSTÈME DUR ET DÉFAILLANT

Le problème ne vient pas de nous, en tant que personnes. Le problème vient d'un système défaillant, maintenu en place par de nombreuses souffrances. C'est un système dur et néfaste qui ne fonctionne pour aucun être humain sur la planète. Personne. Il est fondé sur l'exploitation et l'extraction, il

nous utilise et détruit en nous les êtres humains inhérents, connectés et bienveillants que nous sommes tou-te-s.

Les oppressions sont les principaux moyens par lesquels les détreuses s'installent en chacun-e de nous. Chaque oppression a été créée pour renforcer et maintenir en place l'ensemble de ce système de classes et économique.

L'oppression des jeunes adultes consiste à vous former pour que vous fassiez partie de ce système. Et ce cycle de quasi-effondrement puis de soutien continuera jusqu'à ce qu'il s'effondre réellement. Il va s'effondrer.

Et eux, les 1 % les plus riches, continueront d'essayer jusqu'à ce que cela arrive.

Il est bon d'en parler, de comprendre que cela s'est déjà produit auparavant. C'était prévisible. En ce sens, il n'y a rien de « mauvais » dans ce qui se passe. Dans la nature, les choses doivent effectivement s'effondrer avant que quelque chose de nouveau puisse prendre leur place. Nous assistons à l'effondrement des choses.

Cela m'a aidé d'y réfléchir. Ce que nous devons faire, c'est nous préparer à cet effondrement, penser aux personnes qui nous entourent et à la meilleure façon de traverser ensemble cette crise afin de minimiser les dommages pour le plus grand nombre d'entre nous. Nous devons réfléchir à ce par quoi nous voulons remplacer le système. Il sera important de disposer d'esprits humains connectés et flexibles.

Le système ne peut être ni modifié ni réparé. En réalité, nous voulons qu'il s'effondre. Sauf que cela va coûter la vie à beaucoup de gens. De nombreuses tentatives ont été faites pour changer le système, et il est bon de s'informer à leur sujet. Il existe de nombreux endroits où des gens ont réussi à trouver des solutions qui pourraient nous aider à passer à l'étape suivante de la société. Cela se produira lorsque les humains décideront collectivement de ne plus tolérer l'exploitation. Je pense que nous approchons rapidement de ce moment. J'ai récemment entendu Tim Jackins dire qu'il pensait que le système pourrait s'effondrer de son vivant.

L'ILLUSION DU CONFORT, DE LA FACILITÉ ET DE LA SÉCURITÉ

L'une des illusions que nous vend le capitalisme est que nous devrions tous pouvoir espérer ou attendre une vie confortable et facile, en particulier celles et ceux d'entre nous qui vivent en Occident et dans les Pays du Nord. La promesse d'un confort et d'une facilité nous donne un sentiment de sécurité.

Nous avons une grande illusion à ce sujet. On nous a dit que nous devrions pouvoir continuer à utiliser les ressources comme nous l'avons fait jusqu'à présent et que nous devrions amener le reste du monde à notre niveau de consommation. On nous a dit que ces ressources nous garantiraient une vie agréable, sûre et confortable. Après tout, c'est le mieux que l'on puisse espérer, même si l'on est seul-e, isolé-e, en difficulté et livré-e à soi-même.

Envisagez de mener une vie intéressante et stimulante, qui ne sera peut-être pas confortable. Comme l'a dit Harvey Jackins, « nos peurs et nos automatismes de souffrance peuvent nous pousser à rechercher la stabilité, mais notre véritable nature humaine aime nager dans des courants forts, exploiter des forces en mouvement, aimer être mise au défi par de nouvelles complexités ».

Cela peut être une belle vie, où les personnes et les relations sont les principales ressources dont vous disposez. Notre seule véritable sécurité à long terme réside dans les autres.

Nous devons tous réfléchir à ce que le manque de confort matériel va signifier pour nous. Selon votre milieu social et votre éducation, vous pouvez avoir une image différente de ce qu'est une vie facile. J'ai été formé dans le système nord-américain et j'ai des « besoins » figés en matière de confort, mais je n'ai pas eu une vie facile quand j'étais enfant. La perte de certains comforts matériels ne me semble pas si difficile à supporter.

LA GRANDE TÂCHE QUI NOUS ATTEND

Que pensez-vous du travail difficile ? Pour beaucoup de personnes pauvres et issues de la classe ouvrière, nous savons que l'exploitation est difficile, mais nous savons aussi que travailler dur est une bonne chose, surtout avec d'autres personnes. Nous savons comment faire des efforts, travailler ensemble pour accomplir une tâche. Et nous avons une grande tâche devant nous.

Dans la Co-écoute, affronter les difficultés de votre enfance fait partie du travail difficile. Les blessures étaient si douloureuses à l'époque et nous n'avions aucun moyen (ou pas assez) de nous en libérer. La plupart d'entre nous voulaient échapper à ces blessures et s'en éloigner.

Il faut donc du courage pour décider de revenir en arrière, de faire le travail nécessaire pour guérir ces blessures encore vives. Nous devons apprendre à affronter la situation telle qu'elle était à l'époque, à contredire et à évacuer la douleur qu'elle nous a laissée, et à faire ce qu'il faut pour en guérir. Et nous devons nous entraider pour y parvenir.

C'est un bon exercice pour faire face aux défis actuels dans le monde et réfléchir de manière flexible avec les autres afin de trouver des solutions et d'avancer ensemble. Le plus grand défi auquel l'humanité est confrontée est la détresse, et ses effets sur l'esprit de chaque être humain. Trop de gens ne le comprennent toujours pas et ne savent pas comment s'en débarrasser.

LES BASES DE LA TRANSFORMATION

Il est inhérent à notre nature humaine de vouloir réparer les choses.

Je souhaite une transformation complète de la société. Beaucoup de gens dans le monde y travaillent. La chance que nous avons aujourd'hui de changer complètement la société est différente de celle que nous avons eue auparavant. Nous comprenons les effets de l'oppression sur nous. Nous commençons à comprendre à quel point nous nous sommes isolés et séparés les un-e-s des autres. Nous commençons à avoir une idée de ce qu'il faudra pour nous réunir à nouveau. Nous nous développons en tant que dirigeant-e-s.

Il semble que nous ne soyons pas encore prêts à pousser à la transformation, car il y a beaucoup de travail à faire pour amener les gens à travailler ensemble. Pour amener les gens à comprendre et à affronter ce à quoi nous avons été confrontés. Pour montrer aux gens que les humains peuvent travailler ensemble. Que nous pouvons changer la société dans laquelle nous vivons, en changeant à la fois nous-mêmes et nos relations les un-e-s avec les autres. Cela nécessitera de changer les institutions, les infrastructures sur lesquelles notre société est bâtie.

Mais nous n'avons pas besoin d'attendre que trois milliards de personnes deviennent Co-écoutant-e-s, car tout le monde n'a pas besoin d'une séance hebdomadaire pour comprendre la valeur de ce que nous disons. Bien sûr, plus nous serons nombreux, plus les choses iront vite et mieux. Tim estime qu'il y a probablement un demi-million de personnes dans le monde qui pratiquent une forme ou une autre de Co-écoute à l'heure actuelle. Nous avons pris un bon départ.

Vous pouvez constater à quel point les choses ont changé ici au cours des deux derniers jours de cet atelier. Nous sommes plus proches, plus connectés, nous nous amusons tout en changeant des choses fondamentales dans la façon dont nous nous percevons, percevons les gens qui nous entourent et interagissons les un-e-s avec les autres.

Nous apprenons à faire cela dans tous les groupes dont nous faisons partie : chaque réunion de famille, sortie entre amis, lieu de travail, réunion de militants, etc. Comment être soi-même ouvertement partout où l'on va.

UNE RÉVOLUTION PERMANENTE

Des révolutions et d'autres tentatives de changement ont eu lieu, et il y a beaucoup à apprendre de ces efforts. Mais ce qui s'est généralement produit, c'est qu'en raison d'une détresse non apaisée, les systèmes sont revenus à une situation impliquant une classe possédante et des classes exploitées.

Je pense que nous avons cette fois-ci la possibilité de nous diriger vers une révolution permanente, une chance de créer une société qui soit bonne pour tout le monde, y compris tous les êtres vivants. Cette révolution impliquera de grands changements dans nos relations les un-e-s avec les autres, approfondissant l'attention, la proximité et les liens qui, nous le savons, font partie de la condition humaine. Ceux-ci devront être intégrés dans toute structure que nous créons en tant que société.

Beaucoup d'organisations font beaucoup de bonnes choses. Et grâce à votre enthousiasme, votre intelligence et votre dynamisme, beaucoup de personnes et d'organisations voudront vous avoir à leurs côtés. C'est peut-être déjà le cas. C'est formidable que vous vous impliquiez dans d'autres organisations. Voyez où vous aimeriez vous rapprocher des gens. Il est difficile de savoir comment faire les choses : comment fonder une famille ou faire partie d'une famille, avoir des amis et faire le travail que vous voulez faire. C'est à vous de choisir où vous allez consacrer votre énergie et votre attention.

La Communauté de Co-écoute est un endroit où vous pouvez essayer des choses, essayer de construire des relations et des Communautés, et essayer le type de leadership qui vous convient. Lorsque nous avons la possibilité de nous libérer et de clarifier les choses [réduire la détresse] pour nous-mêmes, nous commençons à mieux réfléchir à la manière de changer le monde qui nous entoure.

Jusqu'à présent, les oppressions ont défini pour nous ce que pouvaient être nos relations et nos liens. Elles nous ont rendus très limités, en nous basant sur des informations erronées et des blessures. Mais nous savons qu'en tant qu'êtres humains, nous avons beaucoup plus de points communs que de différences. Nous pouvons remettre en question les oppressions et déterminer à quoi nous voulons que notre monde ressemble et comment nous voulons vivre les un-e-s avec les autres.

ÊTRE SOI-MÊME

Au cours des soixante-dix dernières années, nous avons beaucoup appris sur ce qui est possible pour nous en tant qu'êtres humains. Nous pouvons imaginer que les gens soient pris en considération depuis leur conception jusqu'à leur mort, quel que soit leur âge, leur lieu de naissance, leur langue ou la couleur de leur peau.

Ce que je souhaite, c'est que vous puissiez être vous-mêmes autant que possible et vous montrer sous toutes les facettes de votre personnalité, avec qui vous voulez. Êtes-vous prêts à affronter tout ce qui est nécessaire pour y parvenir ?

Nous parlons souvent de vivre une vie extraordinaire. À mon avis, cette vie extraordinaire consiste à vivre aussi loin que possible de vos détresses chroniques. Loin des limitations qui vous ont été imposées, qui vous ont privés de votre décharge et qui vous ont empêchés d'être considérés comme des êtres humains pleinement puissants et enthousiastes.

C'est votre future PRI qui vous parle. Je vous invite à réfléchir à tout cela par vous-même, à décharger dessus et à envisager de vous joindre à moi et à beaucoup d'autres. Considérez qu'il n'y a pas de meilleure vie que de décider de retrouver toute votre raison et votre humanité et d'aider d'autres personnes à faire de même, tout en réalisant ce que nous voulons dans le monde.

Nous avons ce système oppressif. Il est en train de s'effondrer. Il s'écroule. C'était prévisible. C'est dur. C'est difficile. C'est stimulant pour tout le monde, et c'est vous, puissants et pleins d'entrain, qui décidez ce que vous voulez pour vous-mêmes.

Je peux vous garantir que nous allons vivre ensemble une vie stimulante et passionnante.

Paru dans *Present Time* N°222 (Janvier 2026)

Traduit par Régis Courtin

L'importance de la politique de non-socialisation

— Wanjiku Kironyo
Nairobi (Kenya)

*Conférence donnée par lors d'un atelier destiné aux personnes formatrices
et dirigeantes d'Afrique de l'Est, septembre 2025*

La politique de non-socialisation de la Co-écoute soulève souvent des questions profondes, en particulier dans notre contexte africain où la culture et la tradition nous enseignent à toujours être là les un-e-s pour les autres. Cette partie de notre héritage est riche et belle, et je la respecte. Elle contribue à rendre nos communautés résilientes et fortes. En même temps, nous devons comprendre que la Co-écoute a son propre objectif et sa propre structure. Si nous essayons simplement de mélanger la Co-écoute avec les attentes culturelles d'aide constante, de cadeaux ou de soutien financier, sans y réfléchir attentivement, nous risquons de nuire à nos relations de Co-écoute.

La politique de non-socialisation a été élaborée afin de protéger la sécurité, la clarté et l'efficacité de nos relations au sein de la Co-écoute. Dans cette Communauté, notre objectif n'est pas d'échanger des faveurs ou de résoudre les problèmes les un-e-s des autres, mais de nous libérer et de renâître.

Beaucoup d'entre nous sont arrivés à la Co-écoute après des années d'isolement, de négligence et de déconnexion. Lorsque nous trouvons enfin un espace qui encourage la proximité et la confiance, nos anciens besoins figés sont facilement déclenchés. Nous pouvons confondre la proximité de la Co-écoute avec d'autres types de liens émotionnels ou sociaux. Sans limites claires, cela peut conduire à la dépendance, à la déception, voire à l'exploitation.

Dans notre culture, lorsqu'une personne est dans le besoin (pour des frais d'hôpital, des frais funéraires, des frais de scolarité, etc.), on attend de nous que nous intervenions. C'est un geste noble et profondément humain. Cependant, lorsque ces attentes s'immiscent dans nos relations de Co-écoute, elles peuvent les mettre à rude épreuve. Par exemple, au cours des trois derniers mois, un certain nombre de Co-écoutant-e-s m'ont approché pour obtenir une aide financière. Bien que j'apprécie d'aider les autres, je vois à quel point ce type de don peut rapidement transformer une relation de Co-écoute en une relation de dépendance.

Lorsque nous assistons à des événements sociaux tels que des anniversaires ou des mariages, il existe des attentes en matière d'échange de cadeaux. Les cadeaux invitent à des comparaisons, comme qui a donné plus et qui a donné moins. Si de telles attentes s'introduisent dans les relations de Co-écoute, elles peuvent créer des inégalités, du ressentiment et de la pression. Ce sont des pratiques bonnes et importantes dans notre vie sociale et culturelle, mais dans la Co-écoute, elles interfèrent avec l'espace propre et sûr que nous essayons de construire.

Lorsque nous ne respectons pas la politique de non-socialisation, nous confondons la proximité dans la Co-écoute avec les relations personnelles. Nous risquons de construire des relations basées sur le besoin, la comparaison ou l'obligation plutôt que sur la conscience et la décharge. Les femmes, les jeunes et d'autres personnes peuvent être particulièrement vulnérables à l'exploitation, tant financière que sexuelle.

PROXIMITÉ ET CONNEXION

Les limites dans la Co-écoute ne nous rendent pas moins humains ou moins connectés. Au contraire, elles nous donnent la clarté et la force nécessaires pour mieux nous montrer dans tous les aspects de notre vie. Je tiens à témoigner qu'en respectant la politique de non-socialisation, je n'ai pas perdu ma proximité avec les gens. En dissipant la confusion et les attentes tacites, la Co-écoute m'a aidé à être plus attentionnée, plus présente et plus solidaire dans mes relations tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de la Communauté de Co-écoute.

Dans la Co-écoute, nous n'essayons pas d'amener nos Co-écoutant-e-s à répondre à nos besoins non satisfaits et figés. Notre objectif est de nous libérer de ces besoins afin de pouvoir établir des relations plus saines, plus libres et plus réfléchies dans tous les domaines de notre vie.

Cette politique n'a pas pour but de nier notre culture, notre générosité ou notre proximité. Elle vise à protéger le cœur même de la Co-écoute. Elle garantit la création d'un environnement sûr et efficace où nous pouvons décharger et réémerger, sans automatismes, sans obligations, sans exploitation.

En respectant cette politique, nous n'affaiblissons pas nos traditions, nous les renforçons. Nous construisons le type de clarté qui nous permet d'être plus présents pour nos familles, nos communautés et notre continent.

RÉFLEXIONS APRÈS L'ATELIER

Au cours de la période de questions-réponses, de nombreuses questions ont été posées sur ce sujet, ce qui a révélé quelque chose d'important : la politique de non-socialisation a beaucoup d'importance dans notre pratique de Co-écoute. Ce n'est pas quelque chose à aborder une fois pour toutes. Je pense qu'il faut y revenir une ou deux fois par an, afin que chaque nouvelle génération de Co-écoutant-e-s puisse décharger, la comprendre et la mettre en pratique avec intégrité.

Continuons à nous acquitter de cette tâche, à y réfléchir et à la mettre en pratique fidèlement afin que nos relations de Co-écoute puissent rester solides, sûres et transformatrices.

Paru dans *Present Time* N°222 (Janvier 2026)

Traduit par Régis Courtin



Trois nouveaux fascicules

Livret mémoriel "Harvey Jackins"

(60 pages au format A5 – 4€)

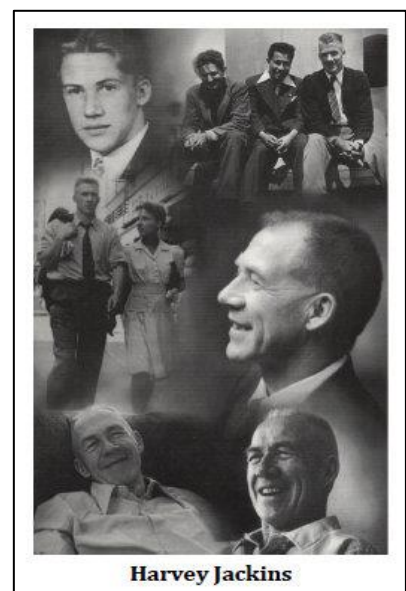
Harvey Jackins est né le 28 juin 1916 près de Spirit Lake, Idaho, USA et décédé le 12 juillet 1999, à Seattle, Washington, USA.

Il fut tout au long de sa vie un partisan actif de nombreuses causes progressistes et radicales, un homme à la pensée créative, le fondateur et le dirigeant de la Réévaluation par la Co-écoute, et le père d'une fille et de trois fils.

Le 12 septembre 1999, une cérémonie commémorative en l'honneur de Harvey a eu lieu au siège de Personal Counselors à Seattle, Washington.

Ce livret contient les photographies, les citations, les poèmes et les condoléances exposés lors de cette commémoration.

Il contient également un exposé autobiographique que Harvey a donné lors d'un atelier de Réévaluation par la Co-écoute en 1981.



Harvey Jackins

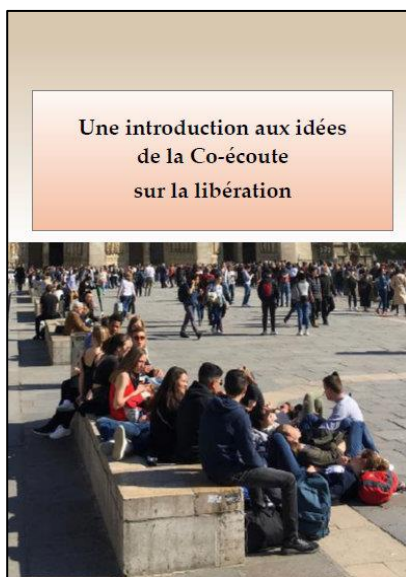
Une introduction aux idées de la Co-écoute sur la libération

(216 pages au format A5 — 12€)

Table des matières

Libération des parents : Nous sommes de bons parents	Les idées de base de la Co-écoute sur la libération
Éducation catholique	de la classe ouvrière
Généralités sur la libération des Juifs	Travailler ensemble à l'élimination du classisme
Oppression et libération des jeunes adultes	Libération du langage
Enseignant·e·s du supérieur	Syndicats et militants syndicaux
Personnes d'origine chinoise	Une introduction à la libération des jeunes personnes
Libération des artistes	Libération des Autochtones
L'heure de la libération des personnes pauvres a sonné	Question-clés pour le changement dans l'éducation
Libération des personnes d'origine coréenne	Les personnes de la classe moyenne et l'élimination
Libération des personnes d'origine insulaire du	du classisme
Pacifique et philippine	La classe possédante et l'élimination du classisme
Libération des Chicanos/as	Avancer sur la libération des personnes invalides
Libération des personnels de la "santé mentale"	Allié·e·s des jeunes personnes
Libération des musiciens	Le travail d'élimination du racisme des Blancs
Libération des avocats	Libération des immigrants, et des enfants d'immigrants
Libération des Asiatiques du Sud, du Centre	de la Majorité Globale
et de l'Ouest	Libération des aîné·e·s
Libération des personnes originaires d'Afrique Noire	Personnes d'origine japonaise et okinawaïenne
Libération de la "santé mentale"	

— oOo —

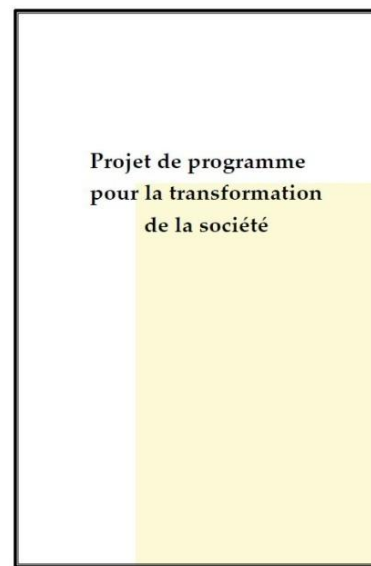


Projet de programme pour la transformation de la société

(100 pages au format A4 — 10€)

Dans son appel de 1978 pour un projet de programme de changement rationnel du monde, Harvey Jackins a écrit :

"La réalité de base est très encourageante... Deux facteurs semblent être largement responsables de l'apparence de passivité et



de soumission à l'oppression et aux tendances déclinantes des affaires mondiales, ainsi que de l'absence apparente d'initiative dans les directions ascendantes. Le premier de ces facteurs est une accumulation dense d'automatismes de détresse imposés aux gens dans la petite enfance, les conditionnant à se soumettre et à perpétuer l'oppression, l'oppression intériorisée et l'impuissance.

Le deuxième facteur est l'absence d'un programme alternatif suffisamment rationnel à celui offert par la société oppressive, l'absence jusqu'à présent d'un programme suffisamment complet et réalisable qui offre des propositions intelligentes et réalistes pour récupérer le pouvoir du peuple, pour sortir des conditions de détresse, pour mettre fin à l'oppression, pour réaliser l'unité de tous les peuples, pour remplacer la société qui s'effondre par une intelligente, pour mettre fin à la menace de guerre et de destruction nucléaire, et pour restaurer et améliorer la Terre et la vie de ses habitants".

Ce document est une réponse attendue depuis longtemps à l'appel de Harvey Jackins.

Contacts pour la Co-écoute en France

Personnes de Référence

— Région France —

Brigitte Guimbal
474 Chemin de Font Cuberte
06560 VALBONNE
04 93 12 93 49
bguimbal@free.fr

— Castex —

(Ariège)
Noémie Halfen
05 61 68 16 34
noemie@ouvaton.org

— Crest/Die —

(Drôme)
Caroline Maisonneuve
06 87 36 06 44
lelupaindeschemins@yahoo.fr

— Gap/Sisteron —

(Hautes-Alpes)
Hélène Robert-Buira
0614365206
helene.robertbuira@free.fr

— Issoire —

(Puy-de-Dôme)
Jos Sjollema
04 73 89 04 95
j.sjollema@wanadoo.fr

— Limoges —

(Haute-Vienne)
Natacha Pressigout
06 19 84 20 95
grenouillegb@yahoo.fr

— Lyon/St Etienne —

(Rhône/Loire)
Anne de Filippis
06 18 55 10 73
annedefi@hotmail.fr

— Marseille —

(Bouches-du-Rhône)
Delphine Dann
-
delphine.dann@gmail.com

— Nantes —

(Loire-Atlantique)
Virginie Philippe
09 80 65 42 45
virginie@no-log.org

— Nice/Cannes —

(Alpes-Maritimes)
Brigitte Guimbal
04 93 12 93 49
bguimbal@free.fr

— Paris —

(Ile-de-France)
John Mullen
07 86 62 83 70
john.mullen@wanadoo.fr

— Pau —

(Pyrénées-Atlantiques)
Frédérique Braguier
-
fb.rev.coecoute@gmail.com

— Redon/Rennes —

(Ille-et-Vilaine)
Caroline Wallace
07 89 51 60 45
cwarott@gmail.com

— Rochefort/Saintes —

(Charente-Maritime)
Florence Vandois
05 46 94 55 30
vandois.florence@wanadoo.fr

— Tarbes —

(Hautes-Pyrénées)
Agnès Rigot
05 62 51 16 60
agnesrigot@orange.fr

— Vesoul —

(Haute-Saône)
Delphine Barberot
03 84 91 77 71
delnew@riseup.net

Prochains ateliers et webinaires en France

Lieu	Dates	Thème	Dirigeant·e(s)
Ternand (Rhône)	20-22 Mars	Libération des hommes	Régis Courtin

Prochains webinaires et ateliers internationaux

Lieu	Dates	Thème	Dirigeant·e(s)
Zoom	8 Mars	"Staying hopeful in a climate crisis"	Janet Kabue
Zoom	18 Avril	"RC and the future of education: Making sure RC tools are at the centre of the changing educational systems"	Marilyn Robb
Zoom	23 Mai	"Colonisation & racism in Africa: Relevance to the climate emergency"	Onii Nwangwu-Stevenson Wanjiku Kironyo Omodele Ibitoye Ejeh Leonard Abuoboyaya
Zoom	14 Juin	"Listening to people we strongly disagree with"	Cherie Brown Jenene Cook
Zoom	13 Septembre	"Racism and climate"	Janet Kabue



Fascicules et ouvrages disponibles

Aucunes limites — La libération des femmes (Diane Balser & Diane Shisk)	2€
Ce qu'il y a de bon et de grand dans l'art (Harvey Jackins)	2€
Ce qui ne va pas dans le système de la "santé mentale" et comment y remédier (Collectif)	4€
Comment donner aux enfants un bon départ affectif (Marion Riekerk)	1€
Comment la "Réévaluation par la Co-écoute" a commencé (Harvey Jackins)	2€
Comprendre et soutenir les jeunes personnes (Jenny Sazama)	2€
Des outils pour militer en faveur du climat	3€
Éliminer l'oppression de classe (Seán Ruth & Caroline New)	2€
Guide pour les Communautés de Réévaluation par la Co-écoute (Version 2022)	11€
Humain au masculin (Harvey Jackins et d'autres)	3€
L'adaptation à l'invalidité (Marsha Saxton)	2€
L'antisémitisme : Pourquoi sommes-nous tous concernés ? (Cherie Brown & Amy Leos-Urbel)	3€
L'art de l'écoute (Harvey Jackins)	2€
La classe possédante (Jo Saunders)	3€
La Co-écoute appliquée aux premiers souvenirs sexuels (Joan Karp)	3€
La Co-écoute pour les couples mariés (Harvey Jackins)	2€
La compétition - Une activité inhumaine (Perry Saidman)	2€
La libération des hommes (John Irwin, Harvey Jackins, Charlie Kreiner)	3€
La nécessité de fixer des objectifs à long terme (Harvey Jackins)	2€
Le processus d'apprentissage (Harvey Jackins)	2€
Les engagements - The commitments	4€
Les enseignants ont des sentiments : Que pouvons-nous y faire ? (Julian Weissglass)	1€
Les parents et la crise climatique (Marya Axner & Tresa Elguera)	2€
Manuel de base de la Co-écoute	8€
Nous qui avons grandi dans la pauvreté (Gwen Brown)	3€
Politique de libération irlandaise (Seán Ruth et d'autres)	3€
Politique et théorie : La libération des Juifs (Cherie Brown) + Déclaration politique... (Collectif)	5€
Pourquoi diriger en Co-écoute (Gwen Brown)	4€
Préserver la vie sous toutes ses formes (Collectif)	3€
Projet de programme pour la transformation de la société (Julian Weissglass & John Braxton)	10€
Propositions revues pour l'établissement d'une politique des femmes (Collectif)	3€
Qu'est-ce que le leadership ? (Harvey Jackins)	2€
Travailler ensemble pour éliminer le racisme (Tim Jackins et d'autres)	2€
Une introduction à la Co-écoute (Dan Nickerson)	1€
Introduction aux idées de la Co-écoute sur la libération (Collectif)	12€
Voulez-vous sortir de votre détresse ?	
Un plan simple mais efficace de réémergence (Gwen Brown)	2€

À l'écoute des enfants (Patty Wipfler)	9€	Le côté humain des êtres humains (Harvey Jackins)	Gratuit
La puissance récupérée (Harvey Jackins)	20€	Le courant ascendant (Harvey Jackins)	15€
La réalité bienveillante (Harvey Jackins)	20€	Le reste de notre vie (Harvey Jackins)	20€
La situation humaine (Harvey Jackins)	12€	Un nouveau type de communicateur (Collectif)	7€

Adhésions et abonnements — Commandes de littérature Revenus des classes, groupes ou ateliers

Le règlement des adhésions doivent être adressés à :

Jos Sjollema
16 rue d'Enfer
63340 NONETTE

Tél: 04 73 89 04 95
Mèl: j.sjollema@wanadoo.fr

Les commandes de littérature et d'anciens numéros d'Écoute doivent être adressées à :

Régis Courtin
15bis rue de la Butte
78640 VILLIERS ST FRÉDÉRIC

Tél: 01 34 89 81 25
Mèl: regis.courtin@wanadoo.fr

N'envoyez pas d'argent à la commande : vous réglerez après réception en incluant les frais de port. Si vous faites partie d'un groupe, achetez la littérature auprès de la personne qui en est responsable. Que chaque groupe ait une personne responsable de la littérature qui constituera un dépôt de littérature à régler au fur et à mesure des ventes.

Les revenus des classes, groupes, et ateliers doivent être adressés à :

Agnès Rigot
30 rue Daléas
65000 TARBES

Tél: 05 62 51 16 60
Mèl: agnesrigot@orange.fr

Pour tout chèque (ordre: Réévaluation par la Co-écoute), merci de noter au dos le détail du règlement : montant de l'adhésion, titres des ouvrages, source des revenus, nom du ou de la dirigeant-e.

Abonnement à *Present Time*

Present Time (publié en Janvier, Avril, Juillet et Octobre) est de loin le magazine le plus motivant qui soit. Il constitue la meilleure introduction à la réalité de la Réévaluation par la Co-écoute. Se maintenir au courant de la littérature est presque une condition nécessaire pour une Co-écoute efficace. Rational Island Publishers propose des abonnements hors des USA au tarif de 30\$ pour un an, 60\$ pour 2 ans et 155\$ pour 5 ans L'abonnement peut être souscrit par Internet à l'adresse www.rationalisland.com.



Les opinions émises dans les articles d'Écoute n'engagent que leurs auteurs et ne représentent pas nécessairement la politique officielle de la Communauté de Réévaluation par la Co-écoute.