

Garder l'attention centrée sur le présent

— Janet Foner
New Cumberland, Pennsylvanie (USA)

Cette année, au téléphone ou au cours d'ateliers, beaucoup de gens m'ont posé une question du genre : « Que peut faire un-e Co-écoutant-e qui n'arrive pas à sortir d'un état dépressif ? », ou m'ont demandé comment aider un-e autre Co-écoutant-e, ou un proche, dans ce genre de situation. Sur la base de mon expérience personnelle en la matière et des efforts permanents que je fais pour m'en sortir, j'en suis arrivée à ceci :

- Rien ne peut remplacer un grand nombre de séances de Co-écoute régulières. Faites-en plusieurs par semaine, avec en plus des mini-séances. C'est l'oppression du système de "santé mentale" qui nous amène à croire que nous ne pouvons en faire qu'une par semaine, ou alors c'est qu'il y a "quelque chose qui cloche" chez nous pour que nous ayons besoin d'autant d'aide. Organisez autour de vous un réseau de soutien de Co-écoutant-e-s, d'ami-e-s à qui vous apprenez la Co-écoute, et d'ami-e-s tout court. Ainsi, il y aura plein de gens que vous pourrez appeler quand vous vous sentirez "à plat". Souvent, le seul fait d'appeler quelqu'un, même s'il n'est pas là, peut ramener votre attention dans le présent.
- Engagez-vous pendant au moins quelques séances à garder votre attention sur les bons côtés de la réalité, et non sur la détresse. Je m'en suis fait une version personnelle : « Je n'ai pas le temps de me concentrer sur ma détresse. Il y a tant de choses que je préférerais faire, en particulier... (j'en cite quelques unes). Je décide donc de concentrer mon attention sur des choses agréables et satisfaisantes, et non sur ma détresse. Et ça veut dire... » Généralement, la pensée suivante est exactement celle dont j'ai besoin pour me concentrer à nouveau sur la réalité. Je répète souvent cet engagement en dehors des séances, surtout pendant les longs trajets en voiture, le matin, etc. Maintenant, je reste centrée sur la réalité la plupart du temps, ce qui ne m'arrivait presque jamais lorsque j'ai commencé ce processus.
- Consacrez au moins quelques séances à réfléchir à votre vie, à ce qu'il faudrait faire pour qu'elle soit exactement comme vous le voulez, pour que votre vie et votre environnement soient si passionnants et si satisfaisants que ce que vous vivez chaque jour ramène votre attention dans le présent. Puis réalisez les changements auxquels vous avez pensé, même si cela nécessite plusieurs années et bien des bouleversements.
- En tant que personne écoutée, faites des séances avec votre attention centrée sur la réalité, et non sur la détresse.
- Faites chaque jour plein de choses qui vous plaisent. Ayez plus d'activités amusantes dans votre vie.

Si vous êtes la conseillère d'une personne dans cette situation, aidez-la à faire ce qui précède. Sachez que cette personne va bien, qu'elle va "s'en sortir", et montrez toujours cette conviction. Ses terreurs ne vous causent ni peur ni inquiétude ; vous n'avez pas d'appréhension qu'elle "se laisse sombrer". Gardez à l'esprit qu'on ne peut pas "devenir fou", que le sentiment contraire n'est rien d'autre qu'un sentiment, qui est généralement fondé sur des blessures d'enfance.

Communication personnelle
Traduit par Delphine Barberot et Brigitte Guimbal