

L'utilisation intensive des "directions obliques"

— Harvey Jackins

En cette année 1998, nous nous trouvons à un second tournant majeur dans le développement de la Réévaluation par la Co-écoute. Nous avons accompli beaucoup de choses au cours des premières quarante-sept années et demi d'existence de la Co-écoute. Néanmoins, tout cela a été réalisé en dépit de notre hypothèse irraisonnée de départ selon laquelle la manière la plus efficace de décharger notre détresse était de porter notre attention sur elle, puis de la contredire en trouvant, en fournissant, et en portant notre attention sur d'autres informations contradictoires avec la détresse. Nous avons procédé ainsi en empruntant des centaines voire des milliers de voies différentes, c'est-à-dire toutes celles que nous avons été capables de développer, d'inventer, et de découvrir. Nous appelons certaines de ces voies des techniques.

Ces dernières années particulièrement, de nombreux indices pointaient vers une amélioration constante de notre travail de Co-écoute à mesure que nous expérimentions en portant notre attention "en dehors de" ou "dans la direction opposée à" nos détresses.

La situation de départ, telle que nous commençons à la comprendre, était celle-ci : dans la plupart des circonstances au sein de l'ensemble de nos cultures, les adultes portaient la plus grande partie de leur attention sur leurs détresses. Nous avons grandi dans cette habitude, si bien que nous avons tendance à considérer cela comme normal. Lorsque nous n'étions pas en train de rejouer nos détresses, que ce soit de façon irréfléchie ou réfléchie, nous nous ingéniions à rechercher des situations, des occupations ou des informations permettant de nous distraire de la détresse qui habituellement nous préoccupait et dominait notre vie.

[J'ai récemment réfléchi à la façon et la raison qui ont conduit l'intelligence des gens à se fourvoyer ainsi dans cette direction. Je pense avoir trouvé une explication possible. Mon idée est qu'une fois que nos ancêtres, au cours de leur évolution en tant qu'espèce, eurent développé une intelligence, ils réalisèrent que dans certaines expériences, leur survie était accrue par le fait de "réfléchir" aux difficultés rencontrées. Ils "apprenaient" quelque chose de leurs "réussites". Face à un réel problème dans des circonstances réelles (par exemple comment attacher une pointe en pierre sur une flèche en bois), ils portaient leur attention intelligente sur le problème, et plus ils portaient d'attention à ce problème, en général, plus vite ils "apprenaient" de leurs expériences et trouvaient la solution à ce problème. En généralisant à partir de là, il apparut à nos ancêtres que la façon de solutionner les problèmes étaient de "porter attention à ceux-ci".]

Cependant, à un moment donné de notre vie, nous avons été confrontés à un "problème" qui provenait, non pas de la réalité, mais d'un automatisme de détresse hérité d'une expérience blessante antérieure qui n'avait pas été déchargée.

Ne possédant aucune compréhension ni soupçon du phénomène qui fait qu'un automatisme de détresse limite sérieusement notre capacité de penser, nous (ou nos ancêtres) avons innocemment porté attention à ce type particulier de problème de la même manière que celle qui nous avait été profitable pour trouver la façon de fixer une pointe sur une flèche.

Les résultats furent tout à fait différents de ceux obtenus dans la résolution des problèmes issus de la réalité, mais nous ne pouvions pas facilement nous rendre compte de cette différence car pour cela il nous aurait fallu disposer de notre fonctionnement intelligent, fonctionnement qui avait été interrompu par le processus lui-même.

Malgré des épisodes de clarté accidentels, cette confusion a régné pendant des millénaires au cours de la préhistoire et de l'histoire humaine (jusqu'au jour où elle devint l'objet d'un examen approfondi grâce aux activités qui débutèrent à l'été 1950 et se développèrent ensuite sous la forme de la Réévaluation par la Co-écoute).

Si cette conjecture est valable, alors nos cultures ont dénaturé les bénéfiques maintes fois constatés de l'activité "penser intelligemment" en confondant celle-ci avec "porter attention sur quelque chose." Cette confusion nous a poussés à immerger l'attention de la quasi-totalité de la population presque à chaque instant dans les détresses individuelles superposées en couches chroniques dans nos esprits.

Pendant quarante-sept ans et demi, nous nous sommes débattus pour décharger l'accumulation colossale de détresse et n'avons que de façon occasionnelle et intermittente contredit l'hypothèse selon laquelle notre attention doit nécessairement être au départ ligotée par la préoccupation constante et habituelle de la détresse.

Je propose que l'année 1998 soit consacrée à établir la primauté au fait de porter notre attention en dehors de la détresse et à apprendre et pratiquer avec persistance toutes les façons de le faire.

Depuis plus deux ans, nous avons mis au jour un procédé très prometteur pour progresser dans cette voie. Nous l'avons appelé "Direction Oblique". Nous l'avons utilisé principalement sous deux formes, la version longue et la version abrégée. Ce procédé a fonctionné de manière très efficace la plupart des fois où je l'ai essayé en tant qu'écouter avec d'autres personnes. Il a également très bien fonctionné lorsque des personnes enthousiastes ont adopté une attitude ferme et insistante exigeant que la personne écoutée utilise véritablement ce procédé sous ses formes praticables (au lieu de laisser sa confusion identifier ce procédé avec des techniques antérieures de la Co-écoute, le détournant ainsi de sa véritable fonction).

Ayant atteint ce niveau de clarté et grâce à l'enthousiasme que soulève en moi la lettre de Catherine Land¹ qui réside en Arizona, je pense que je résoudrai prochainement le problème de l'utilisation efficace de la Direction Oblique en tant que personne écoutée. Dans sa lettre, Catherine adopte tout à fait le ton enthousiaste et insistant que j'ai moi-même offert à tous les gens ayant utilisé avec succès ce procédé.

Je pense que cette utilisation de la Direction Oblique peut être le "pied dans la porte" qui nous permettra une exploration beaucoup plus vaste de l'approche générale consistant à conserver notre attention en dehors de la détresse.

Cette année devrait voir se produire un tournant de la Co-écoute qui nous fera passer du difficile travail consistant à "contredire la détresse" à la relative facilité (une fois que vous aurez vaincu une résistance initiale) consistant à ignorer la détresse et à récupérer rapidement nos qualités innées de courage, d'initiative et de vigueur. Ceci peut amener un changement rapide de la situation dans le monde (qui est certainement mûr pour le changement).

La lettre de Catherine Land peut servir, je pense, de déclaration-clé, et je la recommande à votre attention avec la forte espérance que vous la mettrez à profit. Si ce qu'elle contient a du sens pour vous, ne vous contentez pas de le méditer. Utilisez-le, prenez des initiatives, et devenez leader en la matière.

¹ Voir l'article de Catherine Land ci-dessous.

Ce que m'a appris l'utilisation de la Direction Oblique

— Catherine Land
Personne de Référence Régionale pour l'Arizona (USA)

Cher Harvey,

Je prends vraiment beaucoup de plaisir à utiliser la Direction Oblique, et à réfléchir aux implications du fait d'être capable de porter mon attention en dehors de la détresse. Je n'ai pas connu une telle excitation à propos de la Co-écoute depuis le jour où j'ai appris ce qu'est la détresse et comment la décharger. J'ai passé le plus clair de mon temps de séance à utiliser la Direction Oblique et à réfléchir sur elle. Je veux partager avec toi ce que j'ai appris et confronter ma réflexion à la tienne.

Mes premières expériences avec la Direction Oblique ne furent pas spectaculaires. Je l'ai essayé après avoir lu l'article initial dans *Present Time*. Je ne voyais pas ce qu'elle était censée apporter, aussi je me suis dit que je devrais attendre que quelqu'un en fasse la démonstration dans un atelier. J'étais ravie que tu en parles à la Conférence de la Côte Ouest Nord-Américaine préparatoire à la Conférence Mondiale. Je me rappelle que tu as commencé en disant que tu allais parler de quelque chose qui allait changer la face de la Co-écoute. Quand tu as dit que c'était une erreur de porter notre attention sur la détresse, j'ai ressenti un immense soulagement. J'étais tellement excitée d'entendre enfin quelqu'un dire cela ouvertement. Tu ne disais pas : « Ce serait peut-être une bonne idée de ne pas porter attention à la détresse », ni « Je me demande si ça a vraiment un sens de porter attention à la détresse. » J'étais tellement excitée. Je ne pouvais pas en croire mes yeux en voyant les autres rester assis calmement. Je voulais gigoter et rire nerveusement.

Je ne comprenais pas pourquoi tout le monde n'essayait pas immédiatement de travailler avec cette idée à l'esprit. Je n'arrêtais pas de me sentir irritée quand les gens essayaient de me faire travailler en portant mon attention sur la détresse, ou d'utiliser autre chose que la Direction Oblique.

J'ai eu la chance de rentrer à la maison en compagnie d'une autre Co-écoutante qui avait utilisé la Direction Oblique pendant la conférence. Nous étions toutes deux étonnées par notre capacité à rester en dehors de la détresse une fois la conférence terminée. Il n'y avait aucune des habitudes plongées dans la restimulation tandis que nous entendions les gens converser avec d'horribles tons de voix. Nous ne nous refermions pas sur nous-mêmes, et nos réactions n'étaient pas non plus guidées de manière rigide par la restimulation. Nous restions à même de penser de façon claire, capables de voir et de remarquer bien plus de choses que chacune de nous ne l'avait été auparavant.

Ce qui m'a vraiment étonnée, c'est que le fait de pouvoir discerner la réalité, en dehors de la détresse, persistait entre les séances où j'utilisais la Direction Oblique. La pensée claire rendue possible quand on focalise solidement son attention sur le temps présent se maintenait spontanément plus longtemps que mon temps de séance. Je remarquai cela immédiatement, parce que je n'ai vu aucun autre outil de la Co-écoute avoir cet effet sur ma capacité de penser et de rester présente, ni sur celle d'aucune autre personne. Je n'ai aucun souvenir dans ma mémoire consciente de jamais m'être sentie aussi vivante, consciente, intelligente, et remplie de la joie et du merveilleux de la vie.

Il m'est venu à l'esprit que mon expérience avec cette théorie et ce nouvel outil pourrait ne pas être la même pour d'autres gens. J'ai observé de près ce qui se passait avec d'autres, parce que j'ai beaucoup d'expérience de Co-écoute derrière moi et je suis plus jeune que beaucoup de gens autour de moi. Je me suis également efforcée de m'engager à garder mon attention en dehors de la détresse pendant une longue période de temps. Je pensais que, peut-être, j'étais un cas particulier. Peut-être, pour d'autres gens, cet outil n'aura pas l'impact spectaculaire qu'il a pour moi. J'ai essayé d'observer ce qui se passait quand les gens l'essayaient, pour voir si c'est la Direction Oblique ou bien quelque chose d'autre dans mon expérience qui a changé aussi radicalement les choses et m'a permis de profiter de la Direction Oblique comme je l'ai fait. Jusqu'ici, cela semble marcher pour tout ceux qui s'y engagent. Les possibilités et les ramifications de la Direction Oblique m'ont semblé si importantes que j'ai décidé de

continuer et de réfléchir à ce que j'observais dans mes séances quand moi-même ou d'autres personnes l'utilisaient de manière exclusive. Il y a eu un "effet secondaire" : beaucoup de mes Co-écoutants me demandent de passer la première afin de gérer leur séance différemment, parce qu'ils sont inspirés par ce que je dis et aussi par la théorie. Beaucoup de Co-écoutants sont si enthousiasmés par ce que je dis qu'ils se sont lancés dans une utilisation intensive de la Direction Oblique.

J'ai remarqué que la Direction Oblique semble donner un moyen de remarquer la réalité. Et quand les gens remarquent vraiment comment est la réalité en dehors de la détresse, elle leur paraît beaucoup plus intéressante. Ils ne veulent pas remettre leur attention sur la détresse. Une fois que les gens ont l'expérience d'une séance avec leur attention entièrement en dehors de la détresse, il leur est évident à quel point c'est productif.

Les gens déchargent plus profondément et sur une gamme plus large de décharges, et j'en vois aussi qui réévaluent spontanément tous azimuts ! Et qui pensent vraiment. Pas la conversation que certains peuvent avoir parfois en séance — la conversation grandiose des personnes dont les visées sont au plus haut (comme nous voulons qu'elles soient !) — mais vous savez qu'elles n'auront pas l'attention suffisante au sortir de la séance pour mettre leurs plans à exécution. Cette réflexion et cette planification (avec l'attention entièrement en dehors de la détresse) sont en réalité plus hardies et plus décisives que ce que j'ai pu entendre dans la bouche de ces personnes auparavant. ET je suis certaine qu'elles sont réellement capables de le faire. Et ensuite, elles le font !

C'est remarquablement différent de toutes mes années passées à diriger des groupes de soutien sur les dépendances où je voyais la lutte sincère des gens, leur énorme courage, leur résolution à agir différemment, leurs abondantes décharges et ensuite leur incapacité continuelle à tenir la résolution et le sentiment épouvantable qu'ils ont d'eux-mêmes ensuite. Cela m'a beaucoup peiné. Et je savais que quelque chose manquait, une théorie ou un outil qui était nécessaire et que nous n'avions pas encore tout à fait. Ce n'était pas par manque de décharge ou par manque de désir d'y arriver. Je pense que le problème qui nous a empêchés de faire ce que nous voulions était notre attention SUR la détresse. Comment les gens peuvent-ils prendre une décision claire, ferme, réelle avec leur esprit complètement encombré à force de se concentrer sur les mensonges et la confusion liés à de vieux automatismes ? C'est pratiquement impossible. Je me rappelle constamment de mes expériences avec les programmes en douze étapes. Il me semble que c'est comme si tous ceux qui arrivent à prendre la décision de sortir de la dépendance sont arrivés là où ils peuvent remarquer qu'il était possible de le faire. Que le fait qu'ils aient cru que c'était possible a dû venir de l'extérieur de la détresse. Ce n'est pas une pensée que l'on aurait pendant que son cerveau est manipulé par un automatisme.

J'ai vu des gens dans la Co-écoute depuis dix, vingt ans, décharger intensément et régulièrement sans problème. Ils guérissent vraiment de leur détresse — je peux le dire. Mais seulement, leur vie ne change pas. Ils ne font pas ce qu'ils veulent de leur vie, ils ne sont pas heureux. Beaucoup ont l'air inquiet tout le temps, ou ont une autre expression chronique de détresse. J'ai écouté des vétérans de la Co-écoute parler de leur long travail de décharge sur de vieilles détresses et dire qu'ils ne "se sentaient" toujours pas mieux. Je savais que ça avait un rapport avec le fait que les choses ont l'apparence de ce qu'elles nous font ressentir, et nous font ressentir, et nous font ressentir, jusqu'à ce qu'elles soient déchargées complètement. Mais je savais aussi qu'ils avaient raison d'aspirer à accéder à l'énorme espace de liberté qu'ils avaient dû dégager avec toute cette décharge. Ce n'était pas qu'ils avaient toujours des poches occasionnelles de mauvais sentiments, ou qu'ils étaient toujours vulnérables à la restimulation quelque part ; c'était plutôt que la plus grande partie de leur vie leur semblait tourmentée par leur attention encore coincée assez largement dans la détresse. J'ai vu des gens abandonner la Co-écoute, ou "faire une pause" quand ils se décourageaient parce que la réalité de leur vie n'était pas meilleure malgré tout le travail qu'ils avaient effectué.

Je pense que cette Direction Oblique donne aux gens l'outil dont ils ont besoin pour accéder à l'espace libéré accumulé, un outil meilleur que tout ce que nous avons essayé jusqu'à maintenant. Je suis énormément encouragée. La Direction Oblique, avec l'idée que l'attention est étrangère à la détresse, semble être aussi importante que l'idée que la décharge est la façon de guérir des détresses. C'est

fondamental pour moi. Comme deux pièces du puzzle. Si vous pouvez décharger la détresse ET si vous pouvez porter votre attention en dehors de toutes les expériences qui vous ont blessés, alors vous pouvez profiter de chaque espace ainsi débarrassé d'un peu de la détresse liée aux vieux automatismes, et utiliser cette présence d'esprit pour construire la vie que vous voulez.

Je remarque qu'une fois que les gens arrivent à porter leur attention en dehors de la détresse, il y a semble-t-il une très grande réévaluation et une réflexion claire qui se produisent spontanément. Les gens poursuivent leur réflexion à voix haute dans des tons de voix heureux, fiers, excités, en comprenant les choses qui les avaient rendus perplexes auparavant, en prenant des décisions nouvelles et fraîches. C'est absolument palpitant à entendre. Si j'avais entendu les gens parler comme ça auparavant, dans des tons de voix similaires, j'aurais sauté d'excitation et passé le temps nécessaire à comprendre ce qui était différent dans cette séance.

Depuis que j'ai commencé la Co-écoute à l'âge de dix ans, j'ai compris que la réévaluation suit la décharge. Mais quand j'observe ce qui arrive quand les gens utilisent la Direction Oblique et quand je vois la quantité énorme de réévaluation spontanée, je pense qu'une partie de la réévaluation qui aurait dû suivre les nombreuses décharges que nous avons faites a été bloquée d'une façon ou d'une autre. Il me semble que la décharge s'est bien produite, mais à cause de l'attention centrée sur la détresse, la réévaluation qui devait suivre a été mise de côté quelque part, jusqu'à ce que la personne puisse porter son attention suffisamment en dehors de la détresse. Le changement généré par l'utilisation de la Direction Oblique est spectaculaire. Je voudrais vraiment que chacun-e y ait accès rapidement. Est-ce que tu constates également cette grande quantité de réévaluation ?

La Direction Oblique offre une nouvelle perspective au concept "Décider, Agir, Décharger". Parce que cela semble permettre aux gens de remarquer la réalité. Une fois que les gens peuvent y arriver, les décisions et les actions sont relativement faciles. Et elles sont bonnes, basées sur une réflexion solide. C'est une des raisons pour lesquelles la Direction Oblique me fascine tellement : je remarque combien il est facile de prendre des décisions quand les gens ont leur attention hors de la détresse. Très facile. La bonne façon de faire apparaît clairement et c'est ça qu'on veut faire. C'est beaucoup plus intéressant de faire les choses à l'extérieur de la détresse. Les implications quant à la façon de se débarrasser des dépendances, et d'autres automatismes chroniques du même style, sont passionnantes.

Le changement dans ma propre vie a été assez grisant. J'ai fait de grands changements dans ma vie, en agissant assez fortement en dehors de vieux automatismes ces dernières années. J'ai remarqué que cela semble marcher tout seul. Plus j'agis ainsi, et plus je suis capable de le faire la fois suivante. Mais maintenant, grâce à ces nouveaux outils, je me suis rendu compte que je ne me pouvais pas suffisamment compte-tenu des possibilités dont je dispose véritablement à présent. Même si j'ai essayé de nouvelles choses et fait de nouveaux projets assez rapidement, j'ai compris que je devenais complaisante avec moi-même et que j'avais besoin de définir une étape qui soit un peu plus hardie. Je me suis demandé ce qu'il serait important de changer et j'ai tout de suite compris que j'avais besoin de décider de manger rationnellement et d'utiliser mes nouvelles possibilités pour continuer à réfléchir sur cette question. J'ai aussi décidé de porter un autre coup en utilisant ma pensée éclaircie pour régler mes vieux problèmes de surmenage et de sommeil. J'ai eu un succès assez prometteur avec Beth. Les choses sont suffisamment différentes dans mon comportement pour que je sois très encouragée. Je suis intéressée de voir jusqu'à quel niveau de qualité ma vie peut atteindre.

Après avoir utilisé la Direction Oblique pendant environ un mois, c'était comme si c'était la première fois de ma vie que j'avais tant de pensée libérée. Ce n'est pas parce que j'ai déchargé d'un coup un gros morceau. C'est clairement le résultat du fait de porter mon attention hors de la détresse. Je n'avais aucune idée de l'étendue de l'intelligence libérée que j'avais pu créer en nettoyant mes détresses au cours des années, parce que je n'avais pu ni m'en apercevoir ni m'en servir ; je ne pouvais en profiter ni régulièrement ni pleinement, et de loin. Cela a été en réalité ahurissant pour moi de comprendre combien j'avais libéré ma pensée. Et bien que mon paquet de détresse soit toujours là, j'ai pu gérer des situations qui je le sais avaient été massivement restimulantes il n'y a pas si longtemps. Et bien que je possède toujours les mêmes vulnérabilités vis à vis de la restimulation, choisir où porter mon attention

est souvent d'une facilité rafraîchissante, avec à la clef une pensée légère du type « Bon, ce ne serait tout bonnement pas aussi intéressant de penser à ça ». Je me réveille pleine d'énergie et rechargée à bloc à propos de ma vie. À la fin d'un atelier récent, j'ai fait une mini-séance pour faire un bilan de la conférence, en essayant vraiment de voir les moments où je m'étais laissée envahir par la détresse. J'ai finalement réussi à me rappeler d'un moment où je me suis sentie un peu restimulée, mais je ne peux pas honnêtement dire que j'ai été vraiment submergée à ce moment-là. C'était sur quatre jours !

Ce que je commence à comprendre, c'est que j'ai eu cette pensée libérée à ma disposition tout le temps. Mais même après tout le travail de Co-écoute que j'ai effectué, et environ huit années de travail pour porter mon attention à l'opposé de la détresse, je n'ai pas été capable de le faire de manière consistante.

Il semble que tous, nous ayons acquis une telle habitude de centrer notre attention sur notre détresse que cela nous paraissait la plupart du temps comme étant la réalité du monde. C'était comme si nous, les Co-écoutants, avions nettoyé ce caca ÉNORME et qu'il reste dans le coin ce petit ramassis de détresse, et que nous nous collions le nez dessus, toute la journée, chaque jour. Quelle façon de vivre sa vie ! Comme si cela pouvait changer quoi que ce soit. Tourner en rond en agissant, en "pensant" comme si ce qui nous avait blessé il y a si longtemps, quand nous étions très jeunes, se produisait toute la journée, chaque jour et partout où nous allons. Comme si la vie n'était rien que des automatismes empilés sur des automatismes.

Réussir à penser avec l'attention à l'opposé de la détresse m'a aidé à vraiment comprendre une partie de la théorie de base de la Co-écoute. Comprendre que la pensée/logique est nécessairement humaine. Si une entité pense, alors elle doit être humaine, aimante, coopérative, attentive et puissante. Cette façon de penser est absolument différente de ce qui se passe dans mon esprit quand mon attention est centrée sur ma détresse.

Si nous pouvons donner aux gens la capacité de décharger la blessure, et d'associer cela avec la capacité de maintenir leur attention en dehors de leur détresse, nous pouvons facilement éliminer les situations où les gens se lancent dans des guerres et des choses similaires. Ce n'est pas un comportement réfléchi. Si nous pouvons rétablir la capacité de réflexion des gens, alors ce sera au profit des besoins humains.

Un autre point de la théorie est devenu limpide pour moi grâce à l'utilisation de la Direction Oblique : chacun-e d'entre nous est plus brillant-e qu'on ne croit, une fois que nous arrivons à porter notre attention en dehors de notre détresse (et en plus, nous sommes aussi courageux !). Quand tous nos dirigeants auront compris cela, il sera beaucoup plus facile de résoudre les problèmes actuels du monde et de comprendre ce qu'il convient de faire en attendant que nous ayons débarrassé les gens de leur détresse.

Comprendre ce qui se passe chez quelqu'un quand son attention est solidement ancrée en dehors de la détresse révèle clairement que le fait de dramatiser, ou de se comporter comme si les vieilles blessures existaient dans le présent, ne fait qu'enfoncer la détresse un peu plus profondément. Je pense que grâce à cela mon écoute va beaucoup changer. Et je ne laisserai fichtre pas une seule personne autour de moi se démener et agir dans la confusion de sa détresse (y compris moi-même), alors que nous pouvons changer nos vies. C'est l'objectif de notre organisation, après tout. C'est écrit précisément au début de notre Guide des Communautés. Ce sont les seules points avec lesquels les gens doivent être d'accord pour participer à la Co-écoute — vous devez vous battre pour votre propre réémergence et aider d'autres à se battre pour la leur. Je ne vais pas me contenter de rester assise là pendant que les gens reproduisent de vieilles blessures et les ancrent encore plus profondément.

J'ai aussi remarqué que certaines personnes "s'inquiètent" que le fait de porter son attention en dehors de la détresse ne soit confondu avec "le déni" ou une attitude à la "Pollyanna*." Mais cela diffère

* NdT : Héroïne du roman du même nom écrit par Eleanor Porter, une écrivaine étasunienne ; signifie ici "une attitude caractérisée par un optimisme irréprouvable et une tendance à trouver le bien partout".

absolument de la prétention que tout va "bien". Avec mon attention en dehors de la détresse, je peux en fait observer, penser et décharger les choses les plus horribles et continuer à penser. J'ai récemment pu écouter les informations pour la première fois depuis des années en restant présente et en étant capable de penser. J'ai pu penser à ce qui d'habitude me rend insensible, j'ai pu prévoir des actions sensées et les accomplir. D'autres personnes qui ont utilisé la Direction Oblique évoquent la même chose ; ils ont découverts qu'ils ne restent pas paralysés dans un engourdissement terrifié, ou qu'ils ne réagissent pas dans une rébellion rigide comme d'habitude. En fait, pour ne pas me fermer face aux choses horribles, je dois mettre mon attention en dehors de ma détresse.

Quand j'observe les gens décharger avec la Direction Oblique, il semble qu'ils déchargent beaucoup, sur le spectre entier de la décharge, passant des pleurs aux tremblements, des rires à d'énormes bâillements sans transition. Les gens font des déclarations du type : « Pourquoi aurais-je envie de me concentrer sur quoi que ce soit d'autre ? » (que la réalité) et aussi : « Je n'avais jamais compris que la vie est aussi facile ? » Les gens semblent moins intéressés à me répéter leur histoire — ils sont occupés à décharger et sont ennuyés si je leur demande trop souvent leurs pensées, comme si je les bloquais. Ils ont la contradiction dont ils ont besoin et ils travaillent bien. Mes interventions semblent en fait interférer.

On dirait que la préoccupation autour du récit factuel s'est évaporée. J'ai remarqué que j'avais fortement envie d'y revenir au début de mes expériences intensives avec la Direction Oblique. Cette envie ressemblait à un besoin gelé. Un vieux désir qu'on s'occupe de moi, qu'on m'écoute, qu'on m'entende, n'était pas adressé. Comme essayer d'obtenir de l'attention qui en fait était déjà là. Je le constate encore entre les séances. J'imagine des séances merveilleuses où je pourrais dire combien je me sens mal à propos de ___ ; ou bien comment ce vieux sentiment de ___ continue à flotter dans ma tête. Mais pendant la séance, je ne veux utiliser que la Direction Oblique et mettre rapidement mon attention en dehors de ces envies. Je m'inquiète quelques fois momentanément que si je n'arrive pas à mettre mon attention sur ma détresse alors je ne m'en débarrasserai pas et ma vie tombera en lambeaux ; mais quand je regarde ce qui se passe dans ma vie entre les séances, je n'ai aucun doute que ce que je fais est la bonne façon de faire. Je n'ai jamais de ma vie avancé aussi vite !

La Direction Oblique semble changer quelque chose pour les gens et ils peuvent remarquer l'attention qui est là et l'utiliser pour décharger, plutôt que perdre leur temps de séance en répétant un besoin gelé, et en attendant passivement que l'écouter trouve les "bonnes" contradictions pour enfin se sentir suffisamment en sécurité, ou suffisamment estimé-e ou suffisamment aimé-e ou que sais-je encore... La décharge semble être plus importante et plus durable en général. Pour moi, on dirait que je pleure avec mes yeux grands ouverts. Ce n'est pas littéralement mes yeux qui sont grands ouverts, c'est la vision de mon esprit, de mon cerveau, qui est grand ouvert.

Je pense aussi que l'utilisation de la Direction Oblique est importante pour les Co-écoutants qui déchargent de vieilles terreurs. Je pense que la plupart des Co-écoutants n'ont pas pu recevoir des contradictions appropriées de l'extérieur pour vraiment avancer dans ce domaine. Pouvoir penser et agir en dehors de la détresse est vraiment rassurant. Il n'y a rien qui puisse rendre le monde plus sûr que d'avoir l'assurance que vous avez tout ce qu'il faut pour l'appréhender, et d'être véritablement en train de le faire, c'est-à-dire gérer les choses en dehors des détresses. Je soupçonne que la personne écoutée fournit sans doute elle-même une contradiction plus claire et plus puissante que ce qu'il lui était possible d'obtenir par des "assurances" extérieures sur le fait que la vie est bonne et belle. Que pourrait-il y avoir comme contradiction plus puissante à toutes ces vieilles terreurs plaquées sur nous quand nous étions très petits, que le fait de remarquer que nous pouvons gérer à peu près tout ce qui nous arrive ? Il est certainement possible qu'on vous tire dessus, ou qu'un accident survienne, mais à part cela, je pense que la plupart de nos problèmes d'aujourd'hui, la plupart de ce qui nous bloque, doit être basé sur nos détresses.

Je ne vois aucun problème insoluble sur la planète aujourd'hui si nous sommes capables d'agir intelligemment et de décharger les sentiments qui peuvent encore nous restimuler. Les problèmes réels sont relativement simples à résoudre, comme l'équité, le partage et la pollution. Les automatismes

d'avidité devront être interrompus. La résolution réelle de la situation, en dehors de la détresse, est assez facile.

Les gens semblent avoir besoin autant de la théorie que de l'outil de la Direction Oblique. Je remarque des gens qui essayent de l'utiliser mais qui, n'obtenant pas assez vite un résultat, finissent par abandonner. Je pense qu'à moins que les gens ne croient qu'il y a quelque chose là de valable, ils ne prendront pas la décision d'y rester fidèle assez longtemps pour s'en rendre compte. Mais jusqu'ici, j'ai vu toutes les personnes qui s'y sont accrochées atteindre le point où elles peuvent remarquer la réalité. Et c'est là où la Direction Oblique diffère des autres outils de Co-écoute que j'ai connus jusqu'à présent. Des contradictions, des engagements, décider de maintenir notre attention loin de la détresse -- rien de cela ne me semblait amener les gens de manière consistante au point où elles remarquaient la réalité. C'était comme si presque tout notre travail se faisait avec beaucoup d'attention sur la détresse. (Merci, Harvey, d'avoir compris que c'est ça qui était nécessaire, de nous avoir encouragé(e)s dans cette voie, et d'avoir trouvé comment le concrétiser.)

Je pense que la distance que procure la Direction Oblique par rapport à nos détresses personnelles est la clef. Cela désamorçe l'envie de se concentrer sur soi-même et sa propre détresse, et sur ses blessures. À la différence des directions simples, elle n'est pas supposée contredire une détresse particulière. Elle n'est pas supposée avoir un lien quelconque et apparent avec votre propre détresse. C'est tellement "étranger" à tout ça que votre cerveau peut remarquer que c'est réellement vrai. Je me surprends à évoquer de nombreuses pensées concernant la Direction Oblique quand je travaille avec elle, et certaines d'entre elles marchent particulièrement bien pour moi. En fait, je me vois travailler sur des détresses encore plus profondes que je ne le pourrais avec l'attention sur la détresse. Et si je m'en rapproche trop, et que mon attention dérive vers ma détresse, alors une Direction Oblique dite à voix haute suffit pour me recentrer de nouveau sur la réalité.

J'ai remarqué mon envie d'ajouter à la Direction Oblique des choses qui n'ont rien à y faire. D'autres semblent ressentir la même chose. Une envie d'essayer de la "personnaliser" ou de la transformer en une direction liée à sa propre détresse. J'ai résisté à cette envie, parce que j'essaye d'apprendre ainsi tout ce que je peux, et que je sens que j'ai encore du chemin à faire et beaucoup à y gagner rien qu'en l'utilisant comme elle est. Il y a quelque chose là de vraiment puissant et je veux comprendre comment ça marche.

Ce qui semble marcher le mieux pour moi, jusqu'ici, c'est de rester fidèle principalement à la version : « Il arrive parfois qu'une personne en aime une autre. » D'abord pour me rappeler à moi-même rapidement la nature générale de la réalité (c'est la version que j'utilise le plus et je n'ai en général même pas besoin de dire les mots à haute voix pour que cela marche). De temps en temps, j'essaye la version : « Il y a des cas documentés dans l'histoire où tout s'est bien terminé » pour remarquer une certaine partie de la réalité.

Pour le moment, en ce qui me concerne, j'ai adopté la position suivante : « Ça marche, alors pourquoi y toucher ? » Je veux apprendre tout ce que je peux sur ce travail afin de pouvoir bien l'expliquer à d'autres, et de les aider à y accéder.

C'est un petit changement. Un changement minuscule. La seule différence, vraiment, est là où se situe mon attention. C'est incroyablement significatif. Je pense que cela change absolument la façon dont nous avons procédé jusqu'à maintenant.

Merci beaucoup, Harvey, pour ta persistance à identifier la direction dans laquelle nous devons avancer ainsi que la façon dont nous pouvons le faire.

Janvier 1998

Commentaires de Harvey Jackins

À la première utilisation, la Direction Oblique paraîtra à beaucoup de Co-écoutants expérimentés comme une simple "direction" semblable à celles que nous avons largement utilisées dans le passé. L'objectif de ces "directions" était "d'apporter une contradiction" à la détresse opérant de façon destructrice sur les pensées et le comportement de la personne écoutée, de contredire les automatismes ayant tendance à décourager et dévaloriser la personne ou à l'amener à poursuivre des activités destructrices.

Au cours du développement de notre théorie, une hypothèse affirmée et respectée de plus en plus clairement est celle selon laquelle la personne écoutée, en tant qu'être doué d'intelligence issu de l'évolution de sa lignée ancestrale, doit être considérée comme excellente au point d'être quasi-parfaite et que c'est la seule accumulation des automatismes de détresse qui est responsable de toute distorsion négative vis à vis de cette excellence. L'utilisation de la "Direction Oblique" met cette situation bien en lumière.

LA VERSION ABRÉGÉE

À l'époque, ce fut une découverte surprenante de voir qu'une direction (la Direction Oblique Abrégée) de nature entièrement positive en tout ce qui concernait la personne écoutée, lorsqu'elle était répétée encore et encore, finissait par avoir un effet sur la personne écoutée qui se situait au-delà d'une simple contradiction de sa détresse.

La première Direction Oblique Abrégée a été essayée avec une jeune femme qui était dominée de manière chronique par le sentiment de ne pas être appréciée. Le fait de la rassurer sur le fait que les membres de sa famille "l'aimaient" ne rencontraient que des dénégations indignées. Le fait de la féliciter pour ses réussites la laissait indifférente.

Il est apparu au conseiller qu'à ce stade une assertion positive était nécessaire, mais les tentatives faites pour lui rappeler que les personnes de son entourage avaient une attitude positive vis à vis d'elle ne rencontraient aucun écho chez elle.

L'écouter décida alors d'essayer une attitude douce et généralement positive et, sans faire référence à une personne en particulier, demanda à la personne de répéter : « Il arrive parfois qu'une personne en aime une autre. »

À ce moment, la résistance et l'argutie pleines de colère de la personne écoutée semblèrent s'apaiser quelque peu, et une réelle décharge se produisit en faible abondance. Après quelques minutes, la personne écoutée, se sentant pressée par le temps, mit fin à la séance, fit le trajet d'environ trente minutes la ramenant chez elle, et rappela alors le conseiller pour lui annoncer : « Le monde entier a changé ! » La décharge survenait dès que la personne écoutée répétait la phrase. Au téléphone, le fait de lui demander de répéter : « Il arrive parfois qu'une personne en aime une autre » provoquait inmanquablement la décharge.

Dans nos discussions sur le changement impressionnant intervenu et sur la répétitivité de la décharge, nous nous mîmes à appeler cette phrase particulière la "Direction Oblique". De nombreuses séances ont eu lieu depuis avec cette personne écoutée, et aujourd'hui, des centaines d'autres ont été faites en utilisant cette formulation initiale de la Direction Oblique Abrégée.

Chez beaucoup de personnes, la répétition de la Direction Oblique a tendance à se heurter à une résistance initiale de la part de la personne, mais avec l'insistance joviale de l'écouter-e, la décharge finira par survenir. Certaines personnes exploseront dans une décharge continue intense. D'autres résisteront au fait de répéter la direction et donneront l'impression de vouloir argumenter. La personne écoutée prononcera parfois les mots exacts de la Direction Oblique, puis prononcera une phrase contradictoire. Elle pourra aussi avoir tendance à se lancer dans un débat oratoire mêlant à la fois la répétition de la Direction Oblique à des phrases exprimant sa résistance à la répéter. Si l'écouter-e persiste en insistant joyeusement sur le fait que seul la Direction Oblique elle-même doit

être prononcée, la personne écoutée déchargera encore davantage, bien qu'elle puisse parfois dire « Ce n'est pas une mauvaise direction, mais ce n'est qu'une direction parmi d'autres. »

Cette résistance pourra persister un certain temps (mais d'après mon expérience jamais plus de deux heures et en général seulement quelques minutes). Un grand nombre de personnes qui ont essayé ce type de travail avec moi, et qui connaissent déjà quelque succès dans leur réémergence hors de la détresse, rentrent immédiatement dans la décharge sous quelque forme qu'elle soit et continuent à décharger sans apparemment avoir besoin d'une action quelconque de la part de l'écouter si ce n'est d'attendre avec persistance qu'il s'en tiennent uniquement à la formulation de la Direction Oblique et aux pensées que chaque répétition leur inspire.

Ce qui a tendance à se produire alors constitue un développement nouveau et excitant de l'utilisation générale de la Réévaluation par la Co-écoute. Il semble que les personnes se débarrassent de la soumission jusqu'ici chronique vis à vis d'une habitude presque universelle au sein de nos cultures consistant à "rechercher" la détresse et à conserver son attention sur elle. Une certaine prise de conscience semble se produire du fait que la personne écoutée est libre de choisir de porter son attention sur le plaisir de décharger. Ces personnes commencent à orienter leur attention vers des sujets qui amènent la décharge dès qu'ils y réfléchissent.

Pendant un certain temps, l'attente décontractée et confiante de l'écouter-e vis à vis de la mise en œuvre de ce processus peut jouer un rôle utile. Cependant, à mesure que la personne écoutée prend confiance dans la décharge qui continue, et qu'elle décharge de mieux en mieux, une décharge auto-motivée se mettra en route, et la personne pourra apprécier la poursuite de cette "croisière" auto-guidée dans les domaines qui lui sont proposés par son esprit, tout en déchargeant avec persistance et apparente efficacité autant de détresse qu'il lui sera possible d'aborder sur un sujet particulier. Quand le sujet abordé semble être nettoyé par la décharge, la personne oriente alors son attention sur le prochain sujet prêt à être déchargé, le prend au corps et ne le lâche plus (généralement sans consulter aucunement l'écouter-e — en fait, ceci se poursuit souvent alors que la personne écoutée est à nouveau seule, dans sa voiture, en promenade, ou se délassant pendant la soirée).

Les personnes écoutées deviennent très enthousiastes vis à vis de ce processus et des résultats qu'il produit dans leur existence.

LA VERSION LONGUE

La Direction Oblique Longue, comme elle a été utilisée jusqu'à présent, comporte plusieurs approches différentes vis à vis de l'interaction entre personne écoutée et personne écoutante de manière à obtenir un effet semblable mais sensiblement différent de celui produit par la Direction Oblique Abrégée. Au début de la construction d'une Direction Oblique Longue, l'écouter-e joue un rôle créatif et demande à la personne écoutée de répéter les mots qu'elle lui propose en tant que description d'une "personne" qu'elle désigne comme "l'ami-e d'un-e ami-e à moi" qui "me fait penser à toi par certains côtés."

[Cette non-identification d'une personne écoutée avec le sujet d'une Direction Oblique Longue joue apparemment un rôle important pour la flexibilité que l'esprit de cette personne est capable d'adopter. Selon toute vraisemblance, la personne écoutée n'est pas dupe de cette non-identification, mais les automatismes qui pourraient l'amener à se sentir embarrassée le sont, si bien que les difficultés habituelles liées à la gêne et susceptibles de faire obstacle au travail avec cette personne sont contournées.]

L'écouter-e décrit alors certaines caractéristiques positives et dignes de louange propres à cette "ami-e d'un-e ami-e à moi", et que la personne écoutée auraient probablement beaucoup de plaisir à considérer comme s'appliquant à elle-même. Parmi ces caractéristiques figureront l'affirmation que la personne en question est intelligente, courageuse, responsable, "admirable," "couronnée de succès" malgré les difficultés qu'elle a dû affronter dans le passé.

L'écoutant-e décrit le personnage discuté dans la Direction Oblique comme quelqu'un de persistant, courageux, dévoué, honorable, respecté, mais aussi ayant dû engager des luttes dans le passé pour affronter les difficultés de sa vie.

[Quelque soit le passé de la personne écoutée, il semble qu'il soit universellement utile de décrire le personnage comme quelqu'un de "sexuellement chaleureux" par nature, bien qu'il soit également très respectable et très respecté. C'est là que la décharge du rire embarrassé peut facilement démarrer.]

Si l'écoutant-e est bien informé(e) sur les luttes difficiles que la personne écoutée a menées avec succès dans le passé, elle louera la personne décrite dans la Direction Oblique avec un grand respect et un grand enthousiasme pour avoir conduit avec succès de telles luttes. Parfois, après un certain temps consacré à ce genre de description, le sujet de la Direction Oblique sera décrit comme quelqu'un qui "fi-i-i-nalement a compris que tout ce qui touche à sa personne est tout simplement parfait (et l'a toujours été) !"

Cette dernière phrase sera d'autant mieux qu'elle sera prononcée avec un ton de voix exprimant la satisfaction et l'excitation.

[D'ordinaire, la décharge se sera produite à plusieurs moments et elle sera accueillie avec force sourires et admiration de la part de l'écoutant-e. L'écoutant-e permettra et encouragera la personne écoutée à recommencer de nombreuses fois et mémorisera le texte évolutif de la Direction Oblique Longue en même temps que la personne écoutée. À chaque fois que cette construction ou cette mémorisation sera interrompue par la décharge ou la discussion, l'écoutante demandera à la personne écoutée de "recommencer." À partir de divers indices fournis par l'attitude ou la décharge de la personne écoutée, l'écoutant-e et la personne écoutée continueront à polir, à perfectionner, et à faire évoluer le ton de voix dans la formulation de la Direction Oblique au fur et à mesure des nombreuses répétitions.]

À cause du manque de soutien que chaque personne est certaine d'avoir ressenti en tant qu'enfant, il devient utile pour l'écoutant-e de décrire le personnage de la Direction Oblique comme possédant des alliés très puissants. Ceux-ci seront visualisés comme soutenant le personnage de la Direction Oblique, comme étant très puissants et entièrement dévoués au triomphe de ce personnage. Ces alliés peuvent être créés à tout moment dans l'imagination de l'écoutant-e. Des déités anciennes, le Grand Esprit de la tradition Amérindienne, les saints du paradis Chrétien, le Panthéon des Dieux Hindous, Oden, Thor, Freija de la tradition Nordique, tous ceux-là peuvent être évoqués.

Tandis que la personne écoutée décharge, elle fournira de nombreux indices quant à ce qui pourra renforcer le scénario de la Direction Oblique Longue dans des termes tels qu'ils apporteront une décharge continue et insuffleront confiance et efficacité à la pensée de la personne écoutée.

Paru dans *Present Time* N°111 (Avril 1998)
Traduit par Frédérique Braguier et Régis Courtin