

Se demander de l'aide entre hommes

— Christopher Jacques
Finstock, Oxfordshire (Angleterre)

Ces notes proviennent d'un rapport de groupe à un atelier sur la libération des oppressions liées au système de "santé mentale" qui s'est tenu en novembre 1995 :

- 1) Il nous est apparu que "se demander de l'aide entre hommes" constitue une pierre angulaire de la libération des hommes et de l'élimination des oppressions liées au système de "santé mentale".
- 2) Que peut-il se passer si des hommes se demandent de l'aide entre eux ?
- 3) Les hommes peuvent s'offrir mutuellement de l'attention bienveillante et s'aider à décharger.
- 4) Les hommes récupèrent leur intelligence occultée et se libèrent de l'influence des détresses passées.
- 5) Il y a moins de chances pour eux d'être happés par le système de "santé mentale", de sombrer dans la dépression, d'utiliser des drogues altérant leur faculté de penser, ou de se suicider.
- 6) Ils ont plus de chances de se libérer de l'emprise de substances accoutumantes.
- 7) Ne pas compter sur le soutien émotionnel des femmes fait partie de la libération des hommes.
- 8) Les hommes ont vraiment demandé de l'aide par le passé. Ils ont fait de leur mieux pour continuer à demander de l'aide.
- 9) Les hommes essaient toujours de demander de l'aide, mais ils le font souvent de façon bizarre.
- 10) C'est quand les hommes traversent les périodes les plus difficiles qu'ils ont le plus de mal à demander de l'aide. C'est à ce moment là que les hommes sont le plus vulnérables, et que se sentir rejetés aurait les effets les plus dévastateurs.
- 11) À un certain moment, les hommes ont décidé d'arrêter de demander de l'aide pour de très bonnes raisons. A ce moment là, ne pas demander de l'aide semblait être un geste de survie.
- 12) En ne demandant pas d'aide, les hommes se sont épargnés des critiques, des attaques, peut-être de la violence physique, et certainement des déceptions.
- 13) Dans nos séances de Co-écoute avec des hommes sur "demander de l'aide", il est nécessaire que le client prenne la décision de demander de l'aide, mais ce ne sera peut être pas suffisant.
- 14) Dans les périodes difficiles, les hommes sont tellement restimulés par des sentiments d'isolement, d'humiliation, de critique et de déception, qu'ils peuvent tout oublier.
- 15) La décision de demander de l'aide a besoin d'être encouragée et facilitée par la décharge.
- 16) Pendant les séances, les hommes peuvent décharger les vieux sentiments qui les empêchent de demander de l'aide.
- 17) Les Co-écoutant-e-s peuvent demander aux hommes où ils sont bloqués lorsqu'il s'agit de se demander de l'aide entre eux, et à quel moment ils se sentent prêts à abandonner.

Paru dans *Present Time* N°102 (Janvier 1996)

Traduit par François Cornet