

# Sur la piste des automatismes d'impuissance

— Harvey Jackins

Depuis plusieurs années déjà, nous sommes convaincus que la "puissance totale" est une capacité inhérente au système nerveux central humain et à l'intelligence qui en émane. La preuve en est donnée par des comportements humains occasionnels, et par la fausseté évidente de certaines conclusions que nous pourrions tirer si nous présumions que la puissance totale n'existe pas. En même temps, nous nous sommes sentis frustrés par la lenteur avec laquelle les gens ont abordé la question de la puissance et par l'absence à ce jour du moindre exemple concret de la réalité et de l'usage de cette puissance par aucun membre de la Co-écoute.

Lors de différents ateliers, nous avons discuté de la conclusion apparemment inévitable concernant l'existence de ce que nous avons appelé les automatismes d'impuissance, automatismes qui nous ont empêchés de mettre en pratique cette capacité qui est selon nous inhérente. En utilisant un ton de voix puissant, on a tenté de nombreuses démonstrations pour contredire ce que nous supposons être également un automatisme d'impuissance, et quand la démonstration était bonne, la décharge se produisait mais souvent n'allait pas plus loin que le stade d'un rire embarrassé. L'invisibilité de ces prétendus automatismes d'impuissance demeure frustrante et "mystérieuse". Il semble difficile de contredire un automatisme que nous ne voyons pas, ou que nous ne reconnaissons pas, ou que nous ne pouvons pas décrire correctement.

Durant ces derniers mois, j'ai fait certaines expériences qui me donnent l'espoir que nous sommes peut-être sur la piste de cette proie indéfinissable et en fin de compte de sa décharge et de son élimination.

Ceci a commencé quand je me suis posé à moi-même et aux apprenants dans des classes et des ateliers la question suivante : « Pourquoi est-ce que je continue à faire des choses dont je sais qu'elles sont irrationnelles ? » « Pourquoi est-ce que je m'abandonne toujours à mes dépendances ? » « Pourquoi est-ce que je continue à avoir des comportements dont j'ai déjà réalisé (au moins une fois dans le passé) qu'ils nuisent à ma survie ? » « Pourquoi est-ce que je continue à agir stupidement ? (en ce qui me concerne personnellement, pourquoi est-ce que je continue à manger plus qu'il n'est nécessaire au plan diététique ?) »

En m'efforçant à penser à la décision et en agissant sur la décision de ne pas manger lorsqu'un automatisme me poussait à manger, je suis arrivé à penser : « Je peux prendre une bonne décision et agir en conséquence. » A ce moment-là, des bâillements s'échappèrent de moi spontanément, et je fus conscient de ce qui se passait. En prenant complètement conscience de cela, je continuai de répéter cette pensée à haute voix. Il devait très vite clair que c'était le "je peux" de la phrase qui déclenchait les bâillements de façon immédiate. J'eus l'impression qu'on m'arrachait à l'enfermement et à l'obscurité, comme si on m'élevait au dessus de la confusion.

Pour l'instant, je ne suis pas allé très loin sur cette piste. Il est facile d'oublier de le faire, et cela ne suffit pas de répéter les mots. En fait, je dois faire l'effort de penser le "je peux" de façon concrète, en me référant à une action concrète. Quand j'y arrive, alors les bâillements se produisent spontanément. En groupe, si j'invite d'autres personnes à me suivre dans cette direction, je constate qu'il se produit plusieurs types de décharge différents chez les autres membres du groupe, bien que les bâillements se retrouvent au moins chez la moitié des personnes présentes.

De toute évidence, je me dois de poursuivre cette recherche, et je le ferai (pour mon bénéfice personnel et pour ce que cela implique plus largement), mais même au stade où j'en suis, il est possible de progresser davantage en partageant le peu de connaissances et d'observations que je possède dans ce domaine.

Je travaille à contredire l'automatisme d'impuissance supposé-présent en disant "je peux". Je refuse de faire quoi que ce soit d'autre avant d'avoir pensé à ce que je souhaite accomplir et que je n'ai pas encore accompli. Dans mon esprit, je fais de cette pensée l'objet de la phrase qui commence avec "je peux". Il semble clair qu'une certaine détresse commence à se décharger, et comme la phrase formule une capacité, alors cela signifie que cette phrase contredit un automatisme d'incapacité. C'est peut-être là tout ce qu'il y a dans un automatisme d'impuissance. Il y a peut-être une grosse masse de structure et de détail prête à se révéler au fur et à mesure que la décharge continue de se produire.

Chaque fois que je fais ce travail, je commence par anticiper impatientement ce qui va être révélé, et jusqu'à présent, après un certain nombre de bâillements, je commence à avoir vraiment sommeil et souvent je m'endors.

Je me suis demandé pourquoi les automatismes d'impuissance semblent encore si "invisibles". Pour l'instant, ma meilleure hypothèse n'est pas qu'ils sont transparents mais que, peut-être, ils nous ont été imposés, à moi et à d'autres, si tôt dans notre vie qu'il est difficile d'atteindre des souvenirs qui ne sont pas enfermés dans ces automatismes. Je pense que la façon dont on traite la plupart des bébés doit leur laisser l'impression qu'ils sont les objets de la puissance de quelqu'un d'autre et qu'ils n'ont eux-mêmes aucune puissance. Peut-être que ces aspects de l'impuissance sont simplement devenus chroniques à un très jeune âge, et nous ne les reconnaissons pas parce qu'ils ont "toujours été là". C'est comme si nous avions vécu dans une pièce avec un certain type de papier peint sur les murs et que nous n'ayons aucun moyen de soupçonner qu'une autre couleur ou un autre dessin puissent exister.

Paru dans *Present Time* N°87 (Avril 1991)

Traduit par Dominique Louisor