

Surmonter défaites et découragement précoces

— Tim Jackins
Seattle (USA)

*Une présentation faite à l'atelier de formateurs-formatrices et dirigeant-e-s
aux Pays Bas en Septembre 2010*

Je suis ravi d'être de retour. Je suis ravi de voir beaucoup de gens que je connais et c'est bien qu'il y en ait de nouveaux. La Communauté d'ici se porte bien, et comme vous le savez, cela ne se fait pas tout seul. Cela veut dire que vous avez travaillé à la fois pour vous-même et pour les autres — assez de travail de connexion pour que les personnes arrivent à rester.

Il est difficile pour quiconque grandissant dans notre société d'avoir un sentiment d'appartenance. Toutes les pressions de la société consistent à nous diviser dans des groupes de plus en plus petits. La plupart du temps, le plus grand groupe de personnes avec lequel il vous est permis de collaborer, c'est votre famille. Dans cette société, vous êtes supposés ne travailler que pour vous-mêmes. Alors, chaque fois que vous parvenez à faire revenir des gens dans une classe fondamentale la semaine d'après, c'est une victoire importante. Si la moitié d'entre eux reste jusqu'à la fin, c'est bien. Et si un quart d'entre eux participent à la classe suivante, c'est très bien. Vous avez vu cette perte se produire autour de vous depuis des années. Mais vous êtes arrivés à rester et vous êtes arrivés à établir un contact avec les personnes de manière suffisamment efficace pour que certains arrivent à rester avec vous. Souvent, les gens pensent qu'ils auraient dû mieux faire. « J'aurais dû pouvoir garder tout le monde dans ma classe. Ce sont tous de bonnes personnes et ils sont partis. » Nous avons eu tendance à culpabiliser au lieu d'essayer de comprendre ce qui se passe. Ce qui se passe, c'est que toutes les forces de la société poussent ces personnes à être seules. Quand elles sont en classe, elles nous observent et voient que les choses peuvent être différentes. Ensuite, elles rentrent chez elles et commencent à douter. Et si leur Co-écoutant-e annule une séance, elles ne vont peut-être pas savoir quoi faire. Beaucoup ne font rien. Et cela nous vexe tellement que nous ne faisons rien non plus.

Un des mythes de notre société est que les gens prennent leurs propres décisions. Si vous ne comprenez pas les détresses, vous le croyez. Mais nous savons que tant que nous portons toutes ces détresses, nous ne sommes presque jamais capables de réfléchir et de prendre nos propres décisions parce que les détresses nous parasitent. Nous laissons nos détresses nous guider la plupart du temps.

La plupart des gens pensent que personne ne veut d'eux. Vous le pensez aussi, n'est-ce pas ? Allez, soyez honnêtes. Levez la main si vous le pensez. Regardez. Il n'y a pas que vous. Souvenez-vous-en. Si c'est comme cela pour tout le monde, ce ne peut pas être votre faute, et ce ne peut pas être un hasard. Cela doit faire partie de ce qui arrive à tout le monde. Une fois que vous avez compris cela, vous comprenez pourquoi les gens ne reviennent pas. Vous leur avez offert ce qu'il y a de meilleur pour améliorer leur vie et ils ne peuvent pas revenir. C'est une situation bizarre. Ils vous apprécient. Ils ne sont pas en désaccord avec vous. Ils pensent que vous avez raison. Ils ne peuvent simplement pas trouver comment agir en dépit de leurs détresses. Et nous n'avons pas pu leur donner assez de ressources, assez rapidement, pour continuer à les faire revenir.

TOUT LE MONDE SE SENT DÉCOURAGÉ

Chacun-e de nous qui a enseigné des classes fondamentales connaît des centaines, peut-être des milliers de personnes qui nous apprécient mais qui ne sont jamais revenus. Elles nous apprécient, elles souhaitent notre réussite, et que la Co-écoute marche. Elles sont simplement sans espoir en

ce qui les concerne. Vous avez la même détresse. Simplement, vous savez comment continuer. Vous êtes ceux et celles qui ne savent pas abandonner ; vous avez ce type de détresse. Vous savez vous appuyer contre le vent, et vous le faites tout le temps — même quand il n'y a pas de vent. Ça marche mieux que d'abandonner, mais cela ne veut pas dire que vous n'êtes pas en détresse. Vous avez juste été capables d'aller un peu plus loin à cause de cet automatisme particulier.

Ce qu'il faut que vous réalisiez, c'est que vous êtes peut-être allés aussi loin que vous le pouviez. Sur la base de cet automatisme, vous êtes allés presque au bout de ce que vous êtes capables. Vous allez jusque-là (*geste*) et la corde de votre automatisme est longue comme ça (*geste*), ce qui veut dire qu'il va vous falloir regarder en face cet automatisme et non pas juste continuer en serrant les dents tout votre vie. Vous allez devoir regarder là où vous êtes découragés tout le temps et où vous ne faites que continuer. Vous essayez d'avoir l'air heureux, mais ce n'est pas terriblement convaincant — bien que vous ayez l'air d'être en meilleur état que la plupart des gens parce que vous avez pu décharger beaucoup de détresses et qu'un peu de vous-même transparait. Vous connaissez certains d'entre nous depuis dix, vingt ou trente ans. Vous nous avez vus beaucoup changer et de façon importante. Vous constatez aussi qu'il y a des choses chez nous qui ne changent pas. Certains de nos automatismes ont le même aspect qu'il y a vingt ans.

Nous avons abandonné en ce qui concerne les autres, et nous avons abandonné en ce qui nous concerne. Quand la détresse s'est installée, c'était trop pour nous. Les conditions ne nous permettaient pas de triompher. Personne ne comprenait les enfants, ni comment être en contact humainement. Tous les adultes portent le fruit de leurs propres traumatismes et oppressions. Tous ont été vraiment maltraités dans leur enfance. Ce n'est pas quelque chose qu'on aurait pu changer. On ne pouvait que perdre. Les conditions étaient ainsi. Il est vrai qu'on perd parfois. On est vaincu-e par les circonstances. Être vaincu-e n'aurait pas été si terrible si on avait pu décharger, mais on ne nous l'a pas permis, et les sentiments de défaite sont devenus de plus en plus lourds.

Nous avons été incapables de nous en débarrasser. Et comme avec toutes les détresses, si on ne peut pas s'en débarrasser, la confusion s'installe en nous et les sentiments persistent indéfiniment. Non seulement nous sentons que nous avons été vaincus, mais nous sentons que nous *sommes* vaincus, et nous nous comportons comme tels. Des personnes très accomplies, y compris vous, se sentent vaincues.

Le sentiment de défaite nous empêche d'essayer beaucoup de choses et stoppe nos efforts très rapidement. C'est comme le sentiment de découragement. Nous avons beaucoup de sentiments de découragement enregistrés. La plupart d'entre nous sommes découragés de façon chronique. Nous nous réveillons découragés. Nous parvenons tant bien que mal à démarrer la journée, mais sans joie. Vous savez peut-être comment continuer, mais les sentiments de découragement nous retiennent tout le temps.

Vous êtes ceux et celles qui n'ont pas été stoppés par le découragement. Vous connaissez des gens qui le sont. Ils le montrent tout le temps. Vous n'aimez pas être avec eux ; ils sont trop restimulants. Si vous êtes là, c'est que vous avez appris à vous battre contre le découragement. Vous savez comment continuer et comment avoir l'air positif pour les autres. Mais vous avez probablement encore tout ce découragement.

Nous avons cette détresse en commun et ça nous empêche de faire plein de choses dans notre vie. Ça nous entrave surtout ici, en Co-écoute. Ça nous empêche d'être un-e écoutant-e aussi efficace que nous pourrions l'être, et de faire confiance à nos écoutants et de les utiliser à plein.

CONTREDIRE LA DÉTRESSE

Je veux que nous la contredisions. Je veux que nous regardions cette détresse "insupportable" parce que je pense que cela fera une grande différence. Comment ce serait si vous n'étiez pas inquiets et isolés tout le temps, si vous pouviez regarder votre écoutant-e et vraiment voir qu'il ou elle pense à vous ? Qui iriez-vous chercher pour l'inclure dans votre vie, alors que maintenant vous êtes trop timide pour le faire ?

Qu'est-ce qui nous empêche de contredire cette détresse ? Réfléchissez une minute à l'idée de la contredire. Saisissez l'idée inscrite dans vos notes et mettez-vous la dans la tête. Comment on se sentirait ? C'est possible de décharger sur ce qui vous est arrivé et en même temps de le contredire dans le présent. En séance, vous pouvez essayer de laisser quelqu'un d'autre "entrer" — pas seulement d'y penser théoriquement mais réellement de le faire. Comment ce serait ? Pensez une minute à l'idée de vous retourner et de faire face à cette difficulté. Peut-être que quelqu'un veut vraiment "entrer". Peut-être que vous pourriez le laisser faire. A ce stade, ce "peut-être" représente tout l'espoir permis à la plupart d'entre nous. Quand nous essayons de contredire cette détresse, nous commençons à sentir combien les conditions étaient difficiles quand nous avons fermé la porte aux autres. C'est là-dessus qu'il nous faut décharger. D'une certaine façon, nous avons besoin d'être là debout tirant cette porte, en pleurant. Il nous faut faire cet effort.

LES CHOSES SONT DIFFÉRENTES À PRÉSENT

Vous pouvez vous concentrer sur le moment précis, il y a longtemps, où vous avez abandonné. Quand vous avez abandonné, il n'y avait pas le choix. Les conditions étaient à ce point difficiles. Ce n'était pas votre faute. Vous n'avez pas abandonné avant d'y être forcé. Vous étiez petits, seuls et dépendants. Il est compréhensible que vous ayez abandonné, mais c'est différent à présent. Vous n'êtes pas seuls, vous n'êtes pas petits ni dépendants et vous comprenez ce qui s'est passé. A l'époque, vous ne compreniez pas ; c'est simplement arrivé. Le fait que ce soit arrivé était injuste, et c'est arrivé. Maintenant, vous comprenez. Maintenant, les conditions sont différentes de celles dans lesquelles vous avez été blessés. Alors maintenant, vous pouvez décider autrement. Votre sentiment est que vous ne pouvez pas changer d'avis. C'est ce que font ressentir les détresses. Mais vous *pouvez* changer d'avis, même quand la détresse est encore là. Vous pouvez décider de changer d'avis. C'est ce que je veux que vous essayiez. Je veux que vous retourniez à cette porte fermée, que vous attrapiez la poignée et que vous disiez : « J'ai changé d'avis. Je peux changer d'avis maintenant, et je l'ai fait » et que vous commenciez à tirer.

Trouvez quelqu'un pour une mini-séance de six minutes chacun-e.

Il est important de décharger les émotions de découragement et de défaite, et elles sont suffisamment lourdes pour que ce soit difficile de les décharger uniquement grâce à votre seule détermination. Une bonne façon, c'est de le faire avec d'autres personnes qui veulent travailler sur les mêmes choses. Le plus efficace, c'est quand il y a autant de monde que maintenant, quand je peux en parler suffisamment clairement, et quand vous pouvez faire une séance tout de suite après. Plus vous attendez pour votre séance, plus c'est difficile d'y retourner et de bien travailler dessus. C'est pour ça que je veux vous garder focalisés sur ce point précis, aussi longtemps que je le peux. Près du bord, c'est là où vous pouvez vous sentir vraiment vivants. C'est le fait de travailler juste là où vous avez abandonné qui vous redonne de l'espoir.

Qu'est-ce qui fait que nous osons reprendre espoir ? Qu'est-ce qui fait que nous osons faire face à nos batailles perdues, avec tous les sentiments de défaite encore présents ? Une des choses merveilleuses de l'esprit humain est que les détresses n'entravent pas sa capacité de prendre des décisions. Les détresses sèment la confusion en nous, mais elle ne nous privent pas de la capacité de prendre des décisions. Nous pouvons décider d'affronter ces luttes. Nous

pouvons décider de reprendre la lutte là où nous avons abandonné. Nous pouvons décider de récupérer notre intelligence cette fois-ci. Pour cela, nous devons comprendre que les choses sont différentes de ce qu'elles étaient alors.

Regardez les gens autour de vous. Regardez les yeux d'une personne. Il y a ici des personnes que vous connaîtrez pour le restant de votre vie. Vous les connaissez depuis pas mal de temps déjà, dix, vingt, trente ans. Quelque chose a changé. Vous n'êtes plus seuls. Objectivement, vous n'êtes pas seuls, même si vous vous sentez encore seuls. Votre monde est différent, même si vos détresses vous empêchent de le voir. Vous n'êtes pas petits, et vous comprenez les choses beaucoup mieux que quand vous étiez petits. Vous savez ce que sont les automatismes de détresse. Vous savez d'où viennent les émotions et pourquoi elles semblent si crédibles. Et vous savez que vous pouvez les changer.

Tout ces choses que nous n'avions pas il y a longtemps quand nous avons abandonné, nous les avons maintenant. Et nous comprenons cela suffisamment bien pour que je sois persuadé de notre réussite maintenant. Je ne crois pas que c'était le cas il y a cinq ans. Je crois que tout notre travail de Co-écoute nous a conduits à cette capacité. Nous ne pouvions pas le faire avant. Maintenant, c'est réellement différent, même si c'est difficile à réaliser. Notre monde a changé, et maintenant nous devons le rattraper.

JE VEUX QUE VOUS VOUS BATTIEZ POUR VOUS-MÊMES

Nous pouvons gagner cette bataille, j'en suis sûr. La question est : « Combien de temps ça va prendre ? » Plus nous pourrons travailler ensemble, plus vite ça ira. Ecouter quelqu'un d'autre défier cette détresse rend nos séances plus efficaces. Voir d'autres personnes oser se battre pour elles-mêmes nous dote d'une immense puissance. Il est beaucoup plus facile de se battre si nous avons tout le soutien et l'attention possibles autour de nous. Je veux que vous vous battiez pour vous-mêmes. Il y a beaucoup d'endroits où le faire. Ici, c'en est un parmi d'autres.

Une chose dont nous privent les sociétés oppressives, c'est de notre capacité de lutter pour nous-mêmes. Il ne s'agit pas uniquement de vous. Il s'agit de nous tous et de notre capacité de lutter suffisamment fort pour changer la société. Cela doit commencer par votre capacité de lutter pour vous-mêmes. Il n'y a rien d'égoïste à ça. On souhaite que chaque enfant continue à se battre pour soi-même. C'est exactement la même chose pour vous.

Vous devez oser faire ça pour vous, pas seulement à cause de ce que vous ferez pour les autres, pas seulement à cause de ce que avez fait, mais simplement parce vous en valez la peine du fait que vous êtes humains. C'est la seule raison dont vous avez besoin. Quand vous voyez des bébés, vous savez qu'ils valent la peine qu'on se batte pour eux. Ils n'ont rien accompli, et ils sont "inutiles" pour quelques temps encore, mais vous savez que simplement parce qu'ils sont humains, ils valent tous les efforts. C'est exactement la même chose pour vous. Vous valez tous les efforts. Vous valez tous les défis. Vous méritez de nous avoir tous avec vous. L'univers entier peut être avec vous. Vous le méritez. Comprendre cela vous permet d'affronter les moments où vous avez été vaincus.

Vous devez changer de point de vue maintenant. Vous n'aviez pas le choix à l'époque. À présent, vous avez le choix. À présent, vous savez qui vous êtes et vous savez que les gens autour de vous sont de votre côté.

C'est l'heure de commencer à récupérer notre intelligence des défaites que nous avons subies. Une défaite précoce, c'est le moment où nous avons abandonné et avons continué seuls. C'est l'heure de tirer sur cette porte aussi fort que possible. Pas gentiment, pas doucement, mais avec toute la force disponible.

LUTTEZ DES DEUX CÔTÉS DE LA DIFFICULTÉ

Question : Il y a deux ans, tu parlais de la même théorie, mais tu disais que nous devions retourner auprès du petit garçon ou de la petite fille et emmener notre écoutant-e avec nous. On dirait que maintenant, tu nous dis de retourner mais pour emmener le petit garçon ou la petite fille loin de là-bas. Est-ce que c'est une façon plus efficace de gérer la situation ou bien c'est une variation du même thème ?

Tim : Je le vois comme une variation. J'essaie de décrire différentes possibilités. Il n'existe pas une approche qui marchera dans toutes les situations. Deux choses me viennent à l'esprit : premièrement, au fur et à mesure que nous développons des connexions plus proches entre nous, nous devenons de meilleur-e-s écoutant-e-s les un-e-s pour les autres. Nous devenons de meilleurs rappels de la réalité les un-e-s pour les autres, ce qui nous permet de travailler sur les grosses détresses sans nous y perdre comme avant. Quand je parle d'emmener votre écoutant-e avec vous, c'est pour que vous gardiez avec vous un rappel de la réalité du présent. Votre écoutant-e peut être la meilleure contradiction contre beaucoup de détresses qui viennent du passé — comme celles d'être seul-e, d'être impuissant-e, d'être piégé-e là-bas pour toujours.

Mais je veux aussi que vous, en tant que client-e-s, soyez puissant-e-s. Je veux que vous pensiez à vous battre sur les deux côtés du front. Vous ne retournez pas là-bas pour faire échapper le petit garçon ou la petite fille à la situation. Vous y retournez pour achever le combat d'une manière qui ne vous a pas été possible alors. Vous ne pouvez pas changer ce qui s'est passé, mais vous pouvez changer l'effet de ce qui s'est passé. Je l'imagine comme une sorte de retour en arrière pour rétablir ce qui aurait dû être. Vous quittez cet endroit non pas parce que vous voulez vous échapper, mais parce que c'est fini, parce que vous y êtes retournés, vous avez déchargé et vous en avez terminé. C'est une perspective un peu différente. Elles sont toutes utiles.

Paru dans *Present Time* N°162 (Janvier 2011)

Traduit par Frédérique Braguiier