

Une présentation récente de la Co-écoute

par **Tim Jackins**

(durée de l'enregistrement : 45:20)

Piste 1 (00:06) : Droits d'auteur

Les droits d'auteur de cet enregistrement audio intitulé "Une présentation récente de la Co-écoute" appartiennent à Rational Island Publishers. Il ne peut être reproduit en tout ou partie sans l'autorisation écrite de l'éditeur: Rational Island Publishers, Post Office Box 2081, Main Office Station, Seattle, Washington 98111, Etats-Unis. Cette présentation a été enregistrée au siège de Re-evaluation Counseling Community Resources à Seattle (WA, Etats-Unis) le 21 Novembre 2007.

Piste 2 (00:47) : Bienvenue

Bienvenue, quel que soit le chemin qui vous a amené jusqu'ici. Mon nom est Tim, Tim Jackins, et je fais partie de cette organisation, je pense que c'est comme ça qu'on dit, qui s'appelle Réévaluation par la Co-écoute et qui est constituée de nombreux éléments dont la plupart ne sont pas visibles ici dans cette pièce ou dans ce bâtiment. Il s'agit en fait d'un groupe de personnes qui s'est formé au début des années cinquante avec certaines idées sur la nature des êtres humains et sur la manière dont nous sommes déboussolés et égarés, et sur la façon de faire pour que les gens conservent une plus grande partie de leur intelligence et qu'ils puissent profiter de la vie et avoir une existence plus riche. Et au fil des ans, ces quelques cinquante années, beaucoup de gens se sont impliqués et beaucoup de choses ont été éclaircies. Il y a beaucoup de livres sur ces étagères. Nous avons publié beaucoup de journaux. Divers groupes ont un journal qui leur est consacré pour dire comment utiliser ces idées dans les circonstances qui sont les leurs. Et je peux vous donner une rapide esquisse de ces idées de base. Je ne pense pas qu'elles vous seront étrangères; enfin, elles vous paraîtront un peu étranges d'une certaine façon, mais la plupart de ces idées, que vous les croyiez vraies ou pas, vous voudrez probablement qu'elles le soient même si vous ne pouvez y croire, parce que c'est un ensemble d'idées et de postulats plein d'espoir – des hypothèses que nous faisons à propos des êtres humains. Et tout notre travail est venu renforcer cet ensemble, mais il y a quand même une part d'hypothèse dans ce que nous pensons des êtres humains parce qu'on ne peut pas vraiment le prouver de façon certaine.

La première est que nous faisons l'hypothèse que vous êtes formidablement intelligents. La plus grande intelligence que vous rêviez d'avoir, vous l'avez. Vous l'avez. Vous l'avez. Vous l'avez. Il semble que tout être humain soit né avec des capacités énormes; à moins qu'il y ait eu des dommages très graves au cerveau, il semble qu'elles soient présentes. Mais si vous n'avez subi aucun dommage, alors vous êtes formidablement intelligents. Nous ne pouvons pas dire que vous êtes plus intelligents que vous l'êtes, mais ce qui est bien clair, c'est que s'il existe des différences, elles sont tellement faibles par rapport à toute l'intelligence que vous possédez, qu'elles n'ont pas vraiment d'importance. Et toutes ces manœuvres qu'on voit les gens déployer pour obtenir la meilleure position, pour se montrer plus habile qu'un autre, nous pensons que ça ne reflète pas du tout les êtres humains et leur intelligence, mais que c'est une confusion qui affecte les gens.

Nous pensons que votre intelligence en tant qu'êtres humains est différente de celle de toute autre créature. Il est évident que certains des animaux qui sont nos proches cousins nous ressemblent de bien des façons, comme dans la manière d'accomplir des choses que des animaux moins développés sont incapables de faire. Mais aucune autre espèce ne semble être tout à fait comme nous et vous pouvez le constater, eh bien, simplement par le fait que vous

êtes ici dans cet endroit. Aucune autre espèce ne construit des édifices, ou ne pose des vitraux aux fenêtres, ou n'a une vision aussi complexe de la façon de modifier l'environnement selon son désir. Et aucune autre espèce n'a pu se répandre sur Terre dans tous ces environnements si différents et y survivre en ayant des existences agréables. Quelque chose d'autre est nécessaire pour accomplir cela et apparemment, nous l'avons. Ça ne veut pas dire que nous brillons par notre intelligence à tout moment. Ça ne veut pas dire que nous ne faisons pas d'abominables erreurs ou que nous ne souillons pas de vastes parties du monde, mais nous avons la capacité de penser et de comprendre des choses dans notre tête.

Nous pensons que tout cela est naturel. Nous pensons qu'il est entièrement naturel que les gens aiment la vie, qu'ils soient vraiment heureux d'être en vie. Le meilleur mot que nous ayons pu trouver pour ça, c'est le mot "zeste" dans le sens d'enthousiasme. Nous pensons que c'est en quelque sorte ce qui caractérise un esprit humain quand rien n'interfère avec lui. Voyez le comportement de jeunes enfants à leur réveil, ça se met en marche d'un seul coup et ça tourne à plein régime. Ils veulent commencer à vivre cette journée maintenant, et ils vont réveiller leurs parents qui n'ont plus la même façon de voir. Mais eux, ils sont prêts pour l'aventure. Ils sont vivants et heureux de l'être. Ils veulent s'essayer à tout ce qu'ils voient les autres faire. Ils se moquent bien de savoir comment faire. Ça n'est pas ce qui importe, et même le fait de réussir n'est pas ce qui importe. Ils veulent essayer. Ils veulent essayer pour voir comment c'est d'être vivant de toute ces manières-là.

Nous pensons que le plaisir de communiquer et de coopérer les uns avec les autres fait intégralement partie de l'être humain. Qu'il n'y a rien de plus intéressant qu'un esprit pareil au nôtre probablement parce qu'il n'y a rien d'aussi complexe avec lequel interagir. Il existe un tas de choses intéressantes dans l'univers, mais il n'y a rien d'aussi enthousiasmant qu'échanger des idées ou coopérer pour faire quelque chose ensemble; ça met vraiment en jeu votre esprit. Nous adorons communiquer et coopérer. Et nous pensons que ça fait partie de nous ; de chacun de nous. Et c'est la façon dont les gens vivraient naturellement. Cependant, je suspecte qu'il y a des moments dans votre vie qui ne ressemblent pas tout à fait à ça. Des instants, rien que des instants. Des petites exceptions que vous connaissez. Il existe peut-être une personne dont vous n'appréciez pas la compagnie, ou avec laquelle vous avez des difficultés à communiquer, ou encore votre réveil ce matin n'était pas aussi joyeux, ou bien peut-être vous n'avez pas trouvé une façon nouvelle d'appréhender le monde, la maison que vous avez bâtie s'est écroulée, ou vous avez décidé de déménager dans un endroit où vous avez tout le temps froid.

Piste 3 (06:34) : *L'accumulation des détresses*

Nous prenons de mauvaises décisions et nous nous retrouvons bloqués. Nous avons des difficultés les uns avec les autres. Nous faisons des erreurs et ça ne fait pas vraiment partie de notre intelligence. Etre intelligent ne veut pas dire que vous ne ferez pas d'erreur. Ça veut dire apprendre de ses erreurs, et c'est un peu ce que nous faisons. Une erreur est une erreur uniquement quand le résultat n'est pas celui que nous recherchons. Voyez les jeunes enfants : si un enfant est en train d'apprendre à lancer et veut vous lancer une balle, il la lancera droit sur vous la première fois, et comme il ne contrôle pas bien ses mouvements, la fois suivante, la balle ira à côté. Et vous le verrez s'exercer et se rapprocher de vous, et encore un peu plus. L'enfant apprend à chaque nouvel essai, qu'un esprit chagrin qualifierait de mauvais lancer et d'erreur. Et bien-sûr, il ne maîtrise pas encore bien son geste. Mais un jeune enfant n'est pas dérangé par ça. Mais nous, quand nous faisons une erreur, nous avons tendance à abandonner. Ou bien nous répétons la même erreur encore et encore. Vous brûlez les oeufs toujours de la même façon, ou vous vous cognez le tibia toujours contre la même table, ou bien vous oubliez toujours d'ouvrir la porte assez grande, ou autre chose encore. Et vous répétez ces erreurs

encore et encore ; des erreurs dont vous n'apprenez pas. Et nous avons des difficultés dans nos relations, elles ne nous satisfont pas tant que ça. Toutes ces choses font partie de notre vie, mais nous pensons qu'elles ne sont pas inhérentes à la manière dont les êtres humains fonctionnent. Nous pensons qu'elles sont le résultat de dommages que nous subissons, et il semble que quand nous sommes blessés, l'esprit humain ne peut pas continuer à fonctionner de la même façon, ou bien il y a une forte pression en ce sens et nous avons tendance à abandonner. Et nous agissons de manière inattentionnée et alors quand les choses se passent mal, quand vous vous réveillez et que vous vous sentez perdus, combien de temps pouvez-vous rester dans cet état ? Eh bien, vous pouvez rester comme ça longtemps, et vous savez que ça ne sert à rien, mais vous pouvez rester dans cet état un long moment jusqu'à ce que quelque chose vous pousse à en sortir.

Nous avons des difficultés dans nos relations... On peut parler des relations avec les parents, par exemple. Il y a des situations dans les quelles nous sommes bloqués face à nos parents, et chaque fois que nous rentrons à la maison, il suffit que nous passions la porte et que nous entendions ce ton de voix. Et ça n'a même pas besoin de passer par la parole, il suffit que nous sentions l'odeur de la maison et toutes les anciennes difficultés et les vieux sentiments liés à ces difficultés peuvent nous inonder à nouveau. Parce que quand nous sommes blessés les choses se figent dans notre esprit. Elles ne sont pas traitées de la même façon. Et tout se retrouve figé dans notre tête. Nous disons qu'un automatisme de détresse se forme à ce moment-là, un enregistrement de détresse. Tout ce qui constitue cet incident minable se retrouve emmêlé de façon inextricable dans notre tête. Notre esprit ne peut en tirer aucun sens et nous réagissons malgré tout mais de façon inattentionnée. On tourne les talons et on quitte la maison en colère, ou on répond en criant, ou bien on monte dans sa chambre et on claque la porte, ou on fait comme on a l'habitude de faire dans sa famille dans ce genre de dispute. Et c'est dommage car nous ratons une opportunité de démêler la situation, mais aussi cette blessure fait que nous avons encore davantage de mal plus tard dans la même situation si bien qu'à chaque fois que nous rentrons à la maison ça devient plus difficile. On est de plus en plus perdu plus rapidement. Nous disons que nous sommes restimulés et tous les vieux sentiments liés à des difficultés resurgissent.

J'ai été enseignant de formation continue pendant 30 ans et il était évident que les gens que je rencontrais avaient enregistré une incroyable collection de détresses liées à la scolarité. Ils reprenaient volontairement des études. Il y avait des choses qu'ils voulaient apprendre. Et on pouvait les voir passer la porte de la classe et commencer à perdre leur élan – tous ces souvenirs de difficultés scolaires – et ils trouvaient une place et s'asseyaient. Pour certains d'entre eux, ils suffisaient qu'ils s'assoient à une table dans la classe pour qu'ils s'endorment. Tous les vieux sentiments de cette époque où ils avaient connu l'échec, l'ennui, la dévalorisation, ou le manque de compréhension, commençaient à resurgir, et ils perdaient véritablement connaissance. Si vous avez poursuivi des études, je suis certain que vous avez connu ces situations dans lesquelles vous ouvrez un manuel, vous commencez à le lire, et vous vous endormez. Ce sont simplement les effets des détresses que nous avons connues dans ces situations, quasiment nous tous. Et ça ne fait pas partie de notre intelligence. C'est lié au fait qu'elle a été interrompu et qui a fait que ce malheureux automatisme de détresse s'est installé.

Donc tout ça est très courant. Je veux dire, combien de choses vous énervent à présent ? Quatre mille trois cent dix-sept aujourd'hui. Et certaines d'entre elles vous mettent dans l'embarras. Certaines vous effraient. Certaines vous rendent tristes. Beaucoup d'entre elles vous font ressentir de la solitude. Certaines vous font ressentir de l'ennui. Vous pouvez même restimuler d'anciennes détresses physiques. Dans bien des cas, la maladie installe aussi en nous des enregistrements de détresse. Et vous avez remarqué qu'aujourd'hui vous tombez

malades presque toujours de la même façon ? Que vous ressentiez le même chatouillement dans la gorge et le même mal de tête ? Vous savez qu'il y a certaines choses qui reviennent sans arrêt. Pour qu'elles se reproduisent, il suffit qu'une situation ressemble à celle dans laquelle vous avez été blessés et votre esprit se remémore toutes les choses dont vous n'aviez pas pu tirer un sens à l'époque et alors ça devient vraiment confus dans votre tête. Et donc nous commettons beaucoup d'erreurs. Prenez les relations. Vous avez une relation avec quelqu'un. A quel point la personne ressemble t-elle à une personne que vous avez connue dans le passé ? Quand une relation se détériore, beaucoup de gens vont chercher ailleurs une nouvelle relation et ils se rendent compte qu'ils recherchent quelqu'un qui ressemble beaucoup à la personne avec laquelle ils viennent de rompre. Donc, vous pouvez voir ce type de relations constituées d'une longue suite de personnes qui sont réellement différentes mais qui ont suffisamment de points communs qu'elles provoquent la même attirance, et aussi les mêmes difficultés à chaque fois.

Donc, ces automatismes interfèrent avec notre apprentissage, avec nos relations, avec toutes sortes de choses que nous faisons. Et en vieillissant, nous en accumulons de plus en plus. Ils deviennent de pire en pire, et de pire en pire. (Au cas où vous n'aviez pas remarqué). Vous ne voyez pas ça chez les enfants. Quand un enfant s'est blessé, ou a subi une humiliation, ou a ressenti une gêne ou une peur, le jour d'après, c'est comme si rien ne s'était passé. L'enfant est tout aussi joyeux et animé à nouveau. Mais en vieillissant, quand un incident se produit, le temps de récupération devient un peu plus long. Vous vous sentez mal pendant un jour ou deux. Au travail, on vous dit de rentrer chez vous quand ça va mal, parce que "Vous ne ferez que des erreurs si vous continuez à travailler dans cet état". Il savent bien, nous savons bien, que notre esprit ne fonctionne pas aussi bien. "Ne conduisez pas d'engin à moteur" quand vous êtes dans cet état. C'est une situation dangereuse de ce point de vue-là.

Dans notre société, une grande part de ce qui est considéré comme étant la vieillesse est lié à l'accumulation de ces détresses si bien que vos grand-parents vous parlent comme ils l'ont toujours fait et c'est comme si ça venait du passé. Et quand ça devient assez grave, les gens mettent ça sur le compte de la vieillesse. Je ne pense pas que ça soit lié à l'âge chez les humains, c'est plutôt l'accumulation de ces choses. Ma grand-mère a vécu jusqu'à 96 ans et elle résidait dans une maison de retraite après qu'elle se soit cassé la hanche. J'allais la chercher pour aller manger un morceau ensemble dans un petit restaurant sympathique des environs. Là, je la poussais dans son fauteuil, je la portais sur la banquette du restaurant, et je rangeais le fauteuil. Une fois que j'avais fait ça, je revenais vers elle et elle me regardait en disant: "Quand est-ce que tu es devenu adulte ?" Son esprit était troublé ; pour elle, j'étais ce tout jeune petit-fils des jours anciens et elle cherchait à comprendre qui j'étais, luttant avec ces vieux enregistrements pour saisir la réalité de ce moment.

Bien, je viens de vous peindre un tableau assez désagréable de ce qui nous arrive. Je pense que c'est une description exacte; c'est désagréable. Nous sommes vulnérables face aux blessures et face à l'accumulation de ces choses.

Piste 4 (16:00) : *Le processus de guérison*

Mais une autre faculté de notre esprit, c'est que nous avons le moyen de réparer tout ça. Ce ne sont pas des dommages permanents. C'est comme si la confusion était installée en nous. Ça ne change pas notre capacité de penser, ça ne fait que la troubler et il existe un processus de guérison qui effaceraient ces difficultés si nous pouvions l'utiliser, et il se situe dans votre esprit. Vous êtes nés avec, tout comme vous êtes nés avec votre intelligence. Et vous avez pu le voir à l'oeuvre et vous avez essayé de le mettre en oeuvre. Et dans toute société organisée, il est éliminé. Il ne se produit pas. Il est interrompu, soit de manière amicale, soit de manière brutale. Et la meilleure façon d'en avoir une idée, c'est d'observer les petits enfants. Quand un

petit enfant est blessé, il cherche quelqu'un qui pourrait l'écouter, il va vers cette personne et il parle de ce qui lui est arrivé et il pleure. Et il pleure et il pleure et il pleure à un point que presque jamais personne ne peut le supporter. "Oui, oui, ça va aller mieux". "Oh, mais tais-toi donc", ou bien "Tiens, voilà ton biberon". L'un ou l'autre. N'importe quoi pour le calmer, et vous savez bien qu'une fois adulte, c'est une pilule ou un verre qu'on avale pour éviter d'avoir à montrer ses sentiments.

Donc, nous apprenons tous à dissimuler nos sentiments. Vous les ressentez en secret mais vous ne les révélez à personne ou peut-être seulement à un ou une ami-e. Si vous avez eu de la chance à un moment dans votre vie, vous avez eu un ou une ami-e avec lequel ou laquelle vous pouviez vous asseoir et vraiment montrer tout ce qui se passait dans votre tête et pleurer sur les difficultés rencontrées et sur les déceptions. Ou peut-être vous enfermiez-vous dans la salle de bains, vous ouvriez les robinets et vous pleuriez. C'est dans ces conditions-là que vous arriviez à trouver un moyen de pleurer. Mais tout le monde essaie de le faire et personne ne reçoit de soutien, encore moins de l'aide. Soit on est rabaisé, soit il se passe quelque chose d'autre qui stoppe ce processus. Et ces larmes font partie du processus. Ils sont les signes extérieurs du processus. Il constituent une indication fiable que le processus de guérison, que nous appelons processus de décharge, est à l'oeuvre. Et sur ce qui se passe à ce moment dans la tête, je ne saurais vous dire. Mais je peux vous parler des effets que la personne constate, et que d'autres personnes constatent chez elle. Tout ça à condition que la personne ait la possibilité de pleurer pendant assez longtemps, et ça peut durer pendant très longtemps si la personne a eu à porter cette détresse des dizaines d'années durant sans pouvoir pleurer. Il peut y avoir beaucoup de décharge. Chez un enfant, au bout d'une demi-heure, c'est comme si rien ne s'était passé pour lui ; il est à nouveau libre. Mais si la personne est autorisée à pleurer et qu'on l'écoute, qu'on ne lui donne pas des conseils, qu'on ne la fait pas taire, qu'elle n'est pas bousculée par l'urgence d'une autre personne, qu'on ne fait vraiment que l'écouter, qu'on accepte simplement ce que son esprit veut faire et qu'on ne s'en inquiète pas, alors la personne pleure, pleure et d'une façon ou d'une autre la tension liée à l'incident est canalisée et la personne est beaucoup plus détendue vis-à-vis de cet incident, elle peut y repenser sans être contrariée et les automatismes réactifs liés à ce type d'incident ne se matérialisent pas.

Vous auriez dû avoir cette chance quand ces choses-là vous sont arrivées, à commencer par la naissance. J'ai proposé qu'on crée une nouvelle profession appelée "soutien de bébé" qui consisterait uniquement à donner de l'attention à un bébé quand il a besoin de pleurer. C'est tout ce que la personne aurait à faire. Elle ne se soucierait pas de la santé du bébé ou de rien d'autre ; il y a d'autres professions pour ça. On comprend bien la raison d'être de ces professions. Mais l'idée consistant à écouter vraiment une personne n'est pas bien comprise. Du fait que nous n'avez pas eu cette chance, qu'aucun de nous n'a eu cette chance, les blessures sont restées à l'intérieur et elles nous dérangent et elles sèment la confusion en nous de toutes ces différentes façons. Et elles s'accumulent. Mais elles ne font pas que s'accumuler chez les individus, car les profondes blessures qui sont intégrées à notre société — le sexisme, le racisme, les divisions de classe — toutes ces choses sont également liées à des enregistrements de détresse. Elles provoquent toutes des enregistrements de détresse dans notre esprit et nous agissons de manière compulsivement raciste et sexiste une fois que nous avons été blessés. Pas parce que nous pensons que c'est une bonne idée, mais parce que nous ne pouvons plus penser correctement dans ces domaines une fois que la blessure s'est produite. Une partie du travail que nous sommes amenés à faire concerne les petites choses dont les détresses nous ont bombardé de manière individuelle, les accidents et les bizarreries au sein de notre famille. Et une autre partie de ce travail concerne la manière dont les gens dans notre société sont visés par les détresses comme le sexisme, le racisme, les divisions de classe et toutes ces choses-là.

Et s'il se trouve que vous êtes visés, vous savez à quel point c'est dur quand ça vous touche. Tous ceux qui ont été pris pour cible comprennent de quoi il s'agit et à quel point c'est dur. Mais nous avons été plus lents à comprendre que les personnes qui sont formées comme agents de l'oppression (les hommes envers les femmes, les blancs envers les personnes de couleur, les personnes de la classe possédante envers celles de la classe ouvrière) ont une foule de détresses qui ont été installées en elles pour les faire agir de cette façon. Et cela ruine également leur existence. Prenez les classes sociales. Les personnes de la classe possédante ont beaucoup plus de ressources et elles se sentent misérables, il se trouve qu'elles se sentent vraiment misérables à l'intérieur. Vous ne voudriez pas vivre leur vie. Si vous nous rejoignez, vous verrez. Ça c'est une question très intéressante. J'ai toutes ces détresses en moi. Bon, mais de qui voulez-vous avoir les détresses ? Si vous observez les gens autour de vous, elles ne sont pas mieux et au moins vous connaissez les vôtres. En fait, tout le monde vous dira : « Je garde les miennes ». C'est une quantité que vous connaissez. « Je sais quoi faire avec celles-là ».

Même les personnes formées pour jouer le rôle de l'opresseur se retrouvent réellement très meurtries par ça. Rien que le fait de grandir dans une société avec énormément d'oppression est blessant pour tout le monde. C'est très intéressant. En fait, c'est beaucoup plus important que les ressources matérielles. Vous avez besoin d'une certaine quantité de ressources matérielles pour survivre et puis passé ce stade, votre esprit est en fait beaucoup plus important qu'une petite quantité supplémentaire. Vous verrez. C'est quelque chose d'intéressant qui se produit chez les gens au fil de leur réflexion et de leurs décisions. Mais quoiqu'il en soit, vous n'avez pas eu la chance de faire ce travail, et donc vous vous retrouvez avec toute cette collection de choses que vous ne pouvez pas oublier et que vous pourriez effacer, et puis toutes ces autres choses difficiles qui vous sont arrivées et dont vous ne vous souvenez même pas. Et elles vous affectent toutes. Eh bien, il se trouve que ce processus fonctionne pendant toute la vie et que par chance, il n'y a pas de durée limite de conservation pour vos détresses. Les choses qui vous ont blessé restent accessibles par ce processus à tout jamais. J'ai travaillé avec des gens de plus de 80 ans qui parlent de leur enfance à la ferme et disent combien leur père était méchant quand ils avaient 6 ans, et ils explosent de colère contre lui et ils pleurent et ils crient, et un changement se produit dans leur tête. Une chose qui les a embêtés pendant 80 ans commence à se relâcher et ce relâchement leur permet de penser plus clairement. Ils se sentent mieux, ce qui est intéressant, mais ce n'est vraiment pas ce qui m'intéresse le plus. Ils pensent vraiment de façon plus claire et ils commencent à décider différemment, et à vivre leur vie de façon plus riche.

Piste 5 (24:35) : *La Co-écoute*

Nous n'avons jamais rencontré de détresse qui ne commence pas à évoluer quand on a l'occasion de suivre ce processus. Donc, pour une grande part, la Co-écoute consiste à trouver comment le faire fonctionner pour nous, et le plus important dans tout ça c'est comment être la personne qui peut écouter quelqu'un d'autre et lui donner du soutien dans ce processus. A la base, le mécanisme principal est une séance de Co-écoute dans laquelle on se donne autant de temps que possible, une heure, deux heures, et on partage ce temps en deux. Et pendant une moitié du temps, vous parlez de ce dont vous avez besoin de parler, et c'est vous qui décidez. Vous pouvez en parler avec de grandes généralités vagues, ou dans des détails très précis, selon le degré de sécurité que vous ressentez avec votre écoutant-e. C'est le facteur le plus important. Quand vous vous connaissez mieux, vous vous sentez plus en sécurité et vous en dites plus. Mais quelle que soit la manière dont vous le faites, vous parlez de ce dont vous voulez parler et l'autre personne écoute. Et pendant les premières séances, la personne qui anime le groupe de base et qui est là pour vous aider à comprendre le processus vous dira:

"Taisez-vous et écoutez, ne dites rien, ne donnez pas de conseils, ne commencez pas à raconter une histoire similaire. Vous aurez votre temps." Ne faites rien qui puisse interrompre, mais intéressez-vous à l'histoire de cette personne. Et plus tard, quand vous n'aurez plus tendance à vouloir interrompre la personne, vous apprendrez à poser des questions qui l'encouragent. Ce ne sont pas des questions pour que vous en sachiez plus, mais pour aider la personne à continuer à y penser, parce que la plupart du temps nous avons peur de n'intéresser personne, et ce n'est pas un sentiment dont on se débarrasse facilement. Et la plupart du temps, nous avons peur que personne ne puisse nous comprendre, alors au début nous parlons en termes soigneusement choisis. Et on fait cela pendant la moitié du temps, et ensuite on échange les rôles, celui qui écoutait parle, l'autre l'écoute. Et c'est très intéressant ce qui se passe, vraiment très intéressant.

Tout le monde remarque quelque chose de très étonnant. Ce que l'on remarque, ce n'est pas seulement que quelqu'un nous écoute, mais combien il est inhabituel d'avoir quelqu'un qui nous écoute. C'est une sorte de choc de découvrir comme nous sommes peu écoutés, et comme nous nous écoutons peu les uns les autres ici-bas. Et bien sûr, ça fait partie des mécanismes qui empêchent le processus de se produire. Ces conditions ont été fixées dans notre société bien avant que nous y arrivions, et nous n'avons fait qu'en hériter. Et il est donc vraiment intéressant de simplement parler, d'avoir son intelligence libre de présenter ses pensées à quelqu'un d'autre. C'est souvent la seule chose qui se passe pendant les premières séances. Et puis si vous continuez à faire des séances avec la même personne, ça commence à ne plus vous poser problème, et vous racontez les mêmes histoires mais pas de la même manière. La première fois que vous les racontez, c'est presque comme si vous parliez de quelqu'un autre. Vous dites : « Oui, il m'est arrivé ça », mais vous en parlez avec une grande distance. Du genre « il était une fois ». Et donc, après l'avoir raconté une première fois, lorsque vous y revenez à un moment où vous avez le sentiment de pouvoir compter un peu plus sur cette personne, vous y mettez un peu plus de vous-même. Et puis encore un peu plus. Et à force de construire la relation, vous finissez par pouvoir raconter vraiment l'histoire. Il est intéressant de remarquer ce qui se passe parce que vous ne l'avez pas planifié. D'une certaine manière, votre esprit prend le contrôle. Jusque là, en quelque sorte, vous pilotiez soigneusement la séance pour ne pas en révéler trop, pour ne pas prendre de risques. Et puis, lorsque vous vous sentez assez en sécurité, votre esprit prend une décision que vous n'aviez pas l'intention de prendre, il prend plus ou moins le contrôle sur vous, et vous commencez à raconter l'histoire comme elle s'est vraiment passée, et vous vous rappelez ce que vous ressentiez. Vous vous rappelez ce que vous ressentiez et tout ce qui se passait pendant cet incident.

Alors que précédemment vous aviez peut-être une petite larme qui coulait doucement le long de votre joue, les larmes commencent à venir. C'est comme si vous reveniez en arrière et que vous vous battiez pour vous-même au lieu d'être victime. Maintenant, c'est votre tour. Maintenant, c'est mon tour de le faire à ma façon et de ne pas simplement être bousculé par ce qui m'est arrivé. A ce stade, le processus se déroule comme il aurait dû le faire dès le début, comme il attendait de le faire depuis toutes ces années. Et vous verrez que quelque chose se modifie dans votre esprit. Je ne peux pas vous le décrire. Mais toutes ces choses, toutes ces idées, il y a 57 ans que nous les appliquons, nous connaissons bien ce processus. Cela ne marchera pas si vous n'y réfléchissez pas et si vous n'essayez pas. Vous ne devez pas accepter aveuglément ce que vous entendez ou lisez, vous devez y réfléchir, parce que ce sont des idées, pas des manières rigides de faire quoi que ce soit. Il s'agit de retrouver toute votre intelligence, et c'est important que vous essayiez vraiment d'y réfléchir et d'essayer les choses à votre manière. Nous avons des règles pour vous aider à le faire, pour que vous ne refassiez pas toutes les erreurs que nous avons commises pour arriver à comprendre tout ça.

Fondamentalement, nous voulons que vous ayez accès à tout ce que nous avons découvert et que vous vous l'appropriiez. Ainsi, il y a des groupes qui pratiquent cela dans des endroits dont vous n'avez jamais entendu parler, comme Ufa en Bashkortostan, où il y a un très bon groupe. C'est au-delà des montagnes de l'Oural en Russie Orientale. En divers endroits d'Afrique, du Japon, de Chine, il y a beaucoup de gens qui ont assez bien compris ces idées pour travailler ensemble et construire un petit groupe. Il y a un groupe de bonne taille ici. Il y a des groupes importants dans beaucoup d'endroits différents, et nous utilisons tous ces idées pour nous aider les uns les autres à avoir l'esprit plus clair et à prendre plus de choses en charge. Et cela implique de les rendre accessibles aux autres, parce qu'on peut faire beaucoup pour libérer notre esprit en séances, mais il y a un élément d'impuissance dont on ne peut pas se débarrasser à moins d'essayer de toucher plus de personnes.

Si vous observez des enfants, vous pouvez voir qu'en fait toutes les personnes avec lesquelles ils sont en contact sont importantes pour eux, pas seulement leur famille. La famille est juste l'endroit où nous avons une excuse pour être ensemble. Ce que les enfants recherchent, c'est une autre intelligence, un autre être humain. Donc si vous pouvez leur montrer cela, vous faites partie de leur famille pour eux. Ils viennent vers vous comme ça. Et l'idée de laisser les autres personnes en difficulté ne pas arriver à se sortir de leurs détresses est vraiment une idée qui ralentit les gens. Alors les personnes qui ont tendance à utiliser le mieux ces idées les utilisent d'abord pour elles-mêmes, font un peu de ce travail préliminaire, et puis décident de chercher à y investir d'autres personnes. Faire cela semble vraiment accélérer la manière dont leur esprit les utilise.

Nous pensons que tout le monde peut être leader, être vraiment leader et faire toutes sortes de choses. Nous ne pensons pas que nous qui faisons ces choses avons quoi que ce soit de particulier, sauf peut-être que nous avons eu des occasions plus tôt que les autres. J'ai eu des occasions dès le début parce que mon père était l'un de ceux qui travaillaient là-dessus, donc j'ai pu commencer il y a 49 ans. Et donc j'ai pu faire beaucoup de séances, comprendre des choses, faire plein d'erreurs, essayer de toucher plein de gens. Et en faisant cela on explore le processus. On comprend soi-même de mieux en mieux, et ça marche mieux pour nous quand on fait ça. C'est tout un ensemble de choses qui se complètent de façon intéressante. C'est à cela que sert la Co-écoute, à essayer d'aider les gens à apprendre ces choses et à les soutenir dans leur exploration. La manière habituelle de commencer est de suivre un groupe de base, un groupe qui se réunit un soir par semaine pendant 16 semaines. Dans ce groupe on peut avoir entre 2 et 20 personnes. Comme ce soir, on ne sait jamais qui va décider de venir et d'essayer. Une formatrice explique ce processus et montre des exemples de ce travail avec les personnes du groupe. Et ce qui est important c'est de faire des séances avec quelqu'un entre les réunions du groupe. Cela donne l'occasion d'essayer ces idées entre vous, de revenir au sein du groupe et de dire comment ça s'est passé et ce qui vous a fait peur ou vous a posé question, ou les choses que vous voulez ne jamais refaire, ou quoi que ce soit qui vous vient à l'esprit. Et la formatrice peut vous aider à comprendre cela et à passer à l'étape suivante et ainsi de suite.

Et ensuite il y a beaucoup de groupes, et puis les ateliers, la littérature, plein de choses que nous avons mises en place, mais c'est comme cela que ça commence.

Bien sûr il s'avère que vous avez assez de choses à raconter pour des années, mais souvent pendant les séances, surtout au début lorsque vous êtes mal à l'aise avec le processus, vous ne savez pas de quoi parler. Souvent la formatrice du groupe de base va vous dire de raconter simplement l'histoire de votre vie en commençant par le souvenir le plus ancien et en continuant à partir de là. Certaines personnes le font en environ 4 minutes, et pour d'autres l'heure est passée et ils en sont à l'âge de 5 ans. C'est très intéressant et utile parce que dans ce qui vous vient à l'esprit chaque fois que vous faites cela il y a des choses bonnes et

importantes, mais aussi en grande partie des choses sur lesquelles vous avez besoin de revenir pour travailler dessus et pour pleurer. Ce sont les endroits où vous avez eu des difficultés non résolues. Il s'avère que si vous racontez l'histoire de votre vie tous les six mois, chaque histoire ne va pas ressembler beaucoup aux autres. C'est-à-dire que si vous avez eu la possibilité de faire des séances et de décharger vraiment vos émotions, des choses qui semblaient vraiment énormes et importantes et qui occupaient votre esprit deviennent plus petites et d'autres choses apparaissent. Et donc il est vraiment utile de temps en temps de simplement laisser votre esprit s'auto-examiner. Ça met en place des petites balises auxquelles vous pourrez revenir.

Maintenant ce sur quoi vous allez travailler, ce sont les endroits où vous n'avez pas pu décharger vos émotions. C'est ce que nous essayons de mettre en place. Vous aurez en partie besoin d'en parler, vous aurez besoin de porter votre attention dessus, mais il y a beaucoup d'autres choses que nous savons que l'on peut faire pour aider ce processus à se produire, et c'est ce que vous allez apprendre dans les séances et en lisant ou en écoutant les enregistrements. Nous avons des DVD de conférences de mon père, par exemple, où il travaille avec des gens, et cela peut beaucoup aider à se faire une idée. En réalité, j'ai appris en le regardant. J'ai suivi les premiers groupes de base quand j'avais 13 ans. Mon frère et moi étions les deux seules jeunes personnes dans ces groupes, et ça m'a beaucoup aidé, et j'ai compris beaucoup de choses. Mais là où j'ai vraiment le plus appris c'est en le regardant travailler et expliquer. Je pouvais étudier et comprendre sa pensée, pourquoi il posait cette question à la personne avec laquelle il travaillait, comment il apprenait à aider cette intelligence à aller là où elle ne pouvait pas aller d'elle-même. C'est dans ce but que l'on pose des questions. On pose des questions pour que la personne sache que l'on est intéressé, et puisse garder son attention sur l'endroit où elle essaye de travailler. Très souvent, c'est difficile de le faire tout seul. On en devient de plus en plus capable, mais c'est toujours utile d'avoir quelqu'un d'autre qui y pense avec nous.

Piste 6 (36:28) : *Les règles*

Je pense que je dois parler de quelques autres points. Il y a un ensemble de règles que nous avons mises en place pour que ça marche et pour que nos groupes fonctionnent, parce que c'est quelque chose de beaucoup plus compliqué, d'arriver à ce que toutes ces personnes fonctionnent ensemble. Et l'une des choses que nous vous demandons, que nous réclamons, que nous exigeons, sur laquelle nous insistons auprès de vous si vous devez participer à un groupe de co-écoute c'est que, pour les personnes que vous rencontrez par la Co-écoute, vous n'essayiez pas d'avoir une autre sorte de relation avec elles que la relation de Co-écoute. Il y a beaucoup de bonnes raisons importantes pour ça, que vous comprendrez de mieux en mieux en faisant de la Co-écoute, mais la plus importante est que beaucoup de nos souffrances sont liées aux relations. C'est un endroit où nous avons beaucoup de difficultés et donc nous essayons de garder les relations de Co-écoute en dehors de ces difficultés de manière à pouvoir les utiliser et à ne pas les polluer. Donc, quand vous rencontrez quelqu'un dans la Co-écoute, vous pouvez faire de la Co-écoute ensemble si vous voulez, mais rien d'autre. Et vous êtes tenus de le faire. L'autre avantage qu'il y a, ou l'autre manière de le formuler, est que cela rend la relation sécurisante pour vous. On ne peut pas attendre, vouloir, demander autre chose de vous que la relation de Co-écoute. Nous avons parfois des attentes bizarres envers les autres qui peuvent vraiment compliquer les choses. Or nous sommes là pour faire ce travail particulier, et c'est ce mode de relation que nous devons avoir les uns avec les autres. Vous n'allez pas au cinéma avec eux, vous ne leur vendez pas des assurances, et vous ne couchez pas avec. Vous ne prenez pas le petit déjeuner ou un café avec eux ou quoi que ce soit de ce genre. Vous faites de la Co-écoute ensemble. Et ce que vous découvrirez, c'est que vous

pouvez en faire une relation très importante et tenir profondément l'un à l'autre, sous réserve que vous vous limitiez au travail que vous faites ensemble et que vous n'essayiez pas de faire toutes ces autres choses que vous n'êtes pas arrivé à faire marcher correctement dans vos autres relations.

Donc nous essayons de garder ces relations protégées de cette manière. C'est une très bonne idée. Ça m'est égal que vous soyez d'accord ou non. Vous êtes coincés à ce niveau-là. Vous êtes coincés au point que je peux vous dire que vous voudrez avoir d'autres relations avec certains Co-écoutants. Les autres Co-écoutants et Co-écoutantes vont être extrêmement attirants et attirantes pour vous, en grande partie à cause de vos souffrances. Les vieilles histoires qui ne se sont pas bien passées ont généré des aspirations insatisfaites que vous allez projeter sur les gens. Je peux prédire que c'est ce qui va se passer pour vous. Vous pouvez jurer que non : « Non, pas moi ». Mais cela va se produire et ce n'est pas un problème tant que cela ne vous embrouille pas ; c'est un excellent moyen de travailler sur les manières dont vous avez été blessés dans des relations, mais il faut en quelque sorte que vous l'admettiez, sinon vous ne pourrez pas travailler dessus. Il faut que vous puissiez le dire à quelqu'un : « Oh, comme j'aimerais... bla bla bla ». Le premier groupe de base que j'ai animé en 1970, c'était à Berkeley en Californie, pour un groupe de Quakers, dont plusieurs étaient psychiatres. L'un d'entre eux était un psychiatre réputé et hautement respecté qui se sentait complètement à plat, et il avait fait deux psychanalyses sans que rien ne change. On lui avait même donné du LSD, sans que rien ne change non plus. Il semblait en quelque sorte figé dans sa souffrance. Il y avait quelqu'un dans le groupe qui lui rappelait sa mère. Alors il a fait des séances avec elle, où il la regardait simplement, et il pleurait et pleurait et pleurait. Il était très content, mais il ne pouvait pas du tout penser à elle. Il était un écoutant déplorable pour elle. Il ne pouvait pas être là pour elle à cause de cette relation imaginaire, essentiellement. Il l'identifiait à sa mère. Et donc ça vous empêche de penser correctement à quelqu'un quand votre intelligence est coincée comme ça.

Et c'est donc une protection pour vous, en même temps qu'un moyen d'éviter que nous et le groupe ayons à réparer les dégâts. Donc, vous devez comprendre que vous aurez des souffrances qui vont se projeter sur quelqu'un d'autre, et c'est bien, à condition que vous le voyez pour ce que c'est et que vous fassiez des séances dessus, que vous en parliez à la formatrice sans craindre d'être gênés. Mais nous ne pouvons pas vous accepter si vous n'êtes pas prêts à vous donner du mal pour suivre cette règle, parce que c'est ce qui fait que le groupe est sécurisant pour beaucoup de personnes, de pouvoir faire une séance avec quelqu'un sans avoir à se défendre contre ces risques. C'est donc une règle très importante.

Il y a quelques autres règles autour des dépendances. Nos cerveaux veulent utiliser ce processus et décharger les émotions, et certains produits chimiques qui affectent le système nerveux central vont venir interférer. Les psychotropes et les produits chimiques, tout ce qui affecte le cerveau et le système nerveux central peut se mettre en travers. C'est le cas de l'alcool, particulièrement. Et donc si vous voulez faire une séance, si vous voulez participer à un groupe, cela n'a pas de sens que vous y alliez si vous avez bu parce que ça ne va pas marcher. On vous demande donc de ne pas prendre ces produits avant les séances. En fin de compte, toute personne qui fait de la Co-écoute depuis longtemps finit par décider que ce n'est pas un truc très utile de toutes manières et s'en débarrasse. Ce n'est pas ce que nous vous demandons. Mais pour que ça marche pour vous, il faut que vous restiez à l'écart de ces produits avant des séances et des groupes. Quoi d'autre ?

La confidentialité. C'est un point essentiel. Qu'est-ce que vous allez raconter à une personne sur votre vie ? A quel point allez-vous rester secret ? Eh bien, cela dépend de la confiance que vous avez en cette personne. Nous avons donc une règle qui dit en substance que quoi que je vous dise dans une séance, vous ne devez jamais en parler à personne, un point c'est tout, sans

mon autorisation, et pareil pour tout ce que vous me dites. C'est l'accord implicite qu'il y a dans toute relation de Co-écoute, dans toute séance de Co-écoute. Et si vous n'arrivez pas à le respecter, eh bien, personne ne voudra faire de séance avec vous. Ils ne sont pas stupides. Ils peuvent avoir de gentilles petites séances sur des problèmes mineurs, mais ce ne sont pas ceux-là qui ont détruit leur vie. Les choses qui ont détruit leur vie sont des choses dont ils ne peuvent pas parler facilement, et ils ne pourront pas en parler s'ils ne savent pas qu'ils peuvent compter sur vous. Et donc la confidentialité est une condition très importante pour ça. Il y a pas mal d'autres choses, mais celles-ci sont les plus importantes. Si vous décidez de les respecter, quelle que soit la difficulté que cela représentera pour vous, alors vous êtes bienvenus.

Nous aimerions que vous nous rejoigniez. Comme je l'ai déjà dit, il y a longtemps que nous faisons ce travail. J'ai suivi mon groupe de base il y a 49 ans. Nous savons plein de choses. Nous travaillons beaucoup. Le week-end dernier, j'ai animé un atelier en Nouvelle-Zélande. Il y a des groupes qui font un réel travail et qui veulent continuer à le faire parce que cela rend leur vie meilleure. Et nous désirons que vous ayez accès à tout ce que nous savons. Il faudra que vous fassiez le travail, connaître les idées n'est pas suffisant. Il faudra que vous le mettiez en pratique dans votre vie, dans vos séances, mais nous serons heureux d'être là pour vous aider à le faire. Tout ce que nous voulons, c'est présenter ces idées partout où des gens peuvent les utiliser, parce que cela fait une énorme différence dans leur vie. Et au bout du compte nous voulons changer la société pour que les choses par lesquelles nous avons été blessés, comme le racisme, le sexisme, les classes sociales, ces choses-là ne se reproduisent plus. Alors nous pourrions avoir une société dans laquelle les gens n'essayent pas d'exploiter et de dominer, n'agissent pas par cupidité et tout ça. Mais pour en arriver là, il va falloir d'abord arriver à ce que beaucoup de gens aient l'esprit plus clair. Et c'est là où nous en sommes actuellement. Voilà qui nous sommes, bienvenue à vous.

Traduction par Régis Courtin et Brigitte Guimbal