

Les pièges de la « résilience »



Simon né le 16 février 2013

Résumé : Certains concepts font tout particulièrement obstacle à la résolution de nos souffrances.

C'est le cas de la « résilience » qui prône l'adaptation sociale au détriment de notre besoin légitime de vérité.

Dans un récent article consacré à la résilience, le psychanalyste et psychiatre Serge Tisseron s'interroge sur l'extraordinaire engouement que cette notion suscite actuellement auprès du public francophone. « La résilience, écrit-il, qui est en Amérique une vertu sociale associée à la réussite, est devenue en France une forme de richesse intérieure... » (1) Et le critique d'énumérer les « habits neufs » dont on pare aujourd'hui le concept, né de la psychologie sociale américaine: c'est un « merveilleux bijou », longuement secrété et poli par l'organisme de celui qui cultive « l'art de rebondir ». Pourtant, constate encore cet auteur, le résilient peut lui-même devenir une source de traumatismes pour les autres, en particulier ses proches, et « même parfois déployer une grande énergie destructrice ». Alors pourquoi l'idée de résilience paraît-elle si séduisante ?

Donner l'espoir

Conçue comme une métaphore, la résilience désigne à l'origine la capacité d'un métal à résister à la rupture, à reprendre sa forme initiale à la suite d'un choc. Appliquée au psychisme humain, cette notion expliquerait pourquoi certains individus, gravement traumatisés, parviennent à « surmonter » leurs souffrances et à survivre en dépit de l'adversité.



« C'est génial, la résilience, explique une psychologue, ça donne de l'espoir. » (2) Ainsi, l'éthologue et neuropsychiatre Boris Cyrulnik, dont les ouvrages ont largement contribué à populariser le concept, devient-il aujourd'hui « le psy qui redonne espoir » (L'Express, 16.1.03).

La notion de résilience évoque bien évidemment la faculté qu'a l'être humain de refouler les traumatismes qui lui sont infligés, afin d'assurer sa survie à court terme.

Mais, comme les promoteurs de ce concept ne reconnaissent pas la conscience incarnée en chacun, ni l'existence d'un processus naturel de résolution de la souffrance, ils font du refoulement de cette dernière un but en soi et désignent par résilience leur impuissance à accueillir en conscience leur vécu refoulé. Ainsi, l'espoir qu'on peut légitimement placer dans la libération de l'homme se transforme-t-il insidieusement en son contraire. En effet, une personne résiliente n'est pas libérée de ses souffrances, mais bien asservie aux mécanismes de refoulement et de compensation, aux schémas de comportement qui lui permettent, jadis, de survivre à un environnement hostile.

Passé refoulé

Le parcours personnel de Boris Cyrulnik illustre combien l'auteur d'un Merveilleux malheur a théorisé la notion de résilience à partir de son propre vécu refoulé, non reconnu comme tel.

Bien qu'il se soit longtemps refusé à parler publiquement de son passé dramatique, Cyrulnik a fini par dévoiler, au fil des interviews, quelques éléments biographiques qui permettent de comprendre les stratégies d'adaptation qu'il a dû mettre en œuvre, enfant, pour survivre et échapper à la mort, et leurs liens avec certaines des idées qu'il défend aujourd'hui.

Né en 1937, Boris Cyrulnik a grandi à Bordeaux. À cinq ans, ses parents, juifs d'origine russe et polonaise, sont déportés et l'enfant est abandonné à l'assistance publique. Une institutrice le prend alors sous son aile. Mais lors de la rafle du 10 janvier 1944, à la suite d'une dénonciation, il est à son tour arrêté et parqué à la synagogue en vue de son transfert vers le camp de Drancy. Une infirmière le dissimule sous sa cape, le sauvant ainsi d'une mort certaine. Il retrouve l'institutrice qui recevra, en juillet 1997, à son initiative, la Médaille des Justes(3).



Privé de la sécurité la plus essentielle du fait de la folie des adultes, et pour ne pas sombrer lui-même dans cette folie, le jeune enfant dissocie sa terrible souffrance de sa pensée consciente en faisant rire son entourage, glanant ici ou là un regard compatissant. « Moi, on m'a aidé parce que je passais mon temps à faire le pitre » confiera Cyrulnik à un journaliste(4). Dans son ouvrage *Les vilains petits canards*, le psychiatre théoriserait cette stratégie de survie en avançant notamment que certains enfants - « contraints à la métamorphose » - s'en sortent parce que privés de leurs parents, ils sauraient inspirer aux autres l'envie de les aider.

Déculpabiliser les parents

La popularité du « modèle » Cyrulnik ne tient pourtant pas seulement à la personnalité de son auteur. À travers le prisme de sa souffrance sublimée, la résilience prend certes un relief chatoyant qui pourrait expliquer un succès de librairie. Mais le concept s'infiltrerait aujourd'hui dans tous les rouages de la société. Et si l'on y fait volontiers référence au détour d'une conversation entre amis, c'est parce qu'il contribue à déculpabiliser les parents de leurs responsabilités d'adultes dans le mal-être de leurs enfants. Dans cette logique, un bébé qui pleure lorsque sa mère le dépose à la crèche ne souffrirait pas de cette séparation, mais « tricoterait sa résilience ». Un ado qui a des mauvaises notes à l'école ou des pensées suicidaires ne chercherait pas l'écoute de ses parents, mais aurait besoin d'un « tuteur de résilience » dans son milieu scolaire.

Ainsi, la conscience et la sensibilité qui devraient nous servir de guide dans la résolution de nos problématiques relationnelles et familiales se trouvent-elles anesthésiées.

En invoquant sa résilience, l'adulte en souffrance s'infligera compulsivement les injonctions qui, jadis, l'enchaînaient au refoulement : ne pleure pas, sois fort et courageux, sèche tes larmes maintenant... Il restera impuissant à se libérer des traumatismes qui lui furent infligés faute de pouvoir mettre en cause le comportement que ses parents et éducateurs eurent envers lui.

Marc-André Cotton

© M.A. Cotton – 04.2013 / www.regardconscient.net

Notes :

- (1) Serge Tisseron, « Résilience » ou la lutte pour la vie, Le Monde diplomatique, août 2003, <http://www.monde-diplomatique.fr/2003/08/TISSERON/10348>.
- (2) Maryse Vaillant, auteure de Il m'a tuée, éd. La Martinière, 2002, citée par L'Express, 16.1.03.
- (3) Informations recueillies lors du procès de Maurice Papon, Sud-Ouest, 6.2.98 et L'Humanité, 7.2.98.
- (4) Interviewé par Jean-François Duval, Construire, 3.1.01, <http://www.construire.ch/SOMMAIRE/0101/01entre.htm>.



Ce texte est la suite de la traduction du chapitre 3 du livre de Dianne Braden, Conversations au coin du feu, avec Hal et Sidra Stone. (VDS n° 70) Dianne a rédigé ce livre à partir des histoires et réflexions partagées lors de rencontres très particulières entre Hal et Sidra et certains de leurs plus anciens élèves devenus, au fil du temps, des collègues. Les italiques sont de Dianne Braden.

Quelques suggestions pour garder votre couple vivant (suite)

Suggestion 8

Partager ses rêves... ou non (p. 108)



Hal : Bon, voyons, où en sommes-nous ?

Hal regarde ses notes. Aujourd'hui, ils sont concentrés sur leur plan, ce que mon Organisatrice acharnée applaudit silencieusement. Elle adore les plans, toute planification la met en extase... et elle est totalement reniée ! Hal continue.

Hal : Je pense que nous avons mentionné l'importance de partager ses rêves. Je veux être clair : les rêves amènent toujours du nouveau matériel pour le couple, liens automatiques, subpersonnalités reniées, toutes ces sortes d'informations. Lorsqu'il existe dans le rêve une autre personne décrite de façon négative, très souvent, les gens pensent que cela veut dire que cette personne est réellement quelqu'un de négatif. Ce qu'il est essentiel de garder à l'esprit, c'est qu'en fait, l'inconscient est en train de vous équilibrer *vous*, d'équilibrer la position dans laquelle *vous* êtes.

Par exemple, une femme et sa fille de 15 ans visitent un appartement. Elles cherchent un logement, et elles trouvent un endroit superbe. Il ne coûte que 750 dollars par mois... exactement ce qu'elles voulaient. Il a deux chambres et l'environnement est plutôt agréable. La mère se sent un peu mal à l'aise avec l'homme qui gère l'immeuble, mais c'est un bâtiment assez grand, et en dépit de ce bémol, c'est vraiment une bonne affaire. Elle rentre chez elle. Cette nuit-là, elle rêve de cet homme, le concierge. Dans le rêve, il apparaît sous les traits d'un homme lubrique, au regard concupiscent. Le matin suivant, elle appelle et annule la location. Point ! Elle réalise que sa fille n'est pas en sécurité.

Elle peut avoir eu raison d'agir ainsi, mais l'inconscient ne lui a pas dit d'annuler sa location. L'inconscient, à sa manière (merveilleuse), lui a montré qu'elle avait manqué un point. « *Eh, tu étais un peu mal à l'aise avec ce type, hier. Fais attention à ce sentiment. Accorde de l'attention à ce qui te met mal à l'aise.* »

Il nous contraint à approfondir tout ce que nous ressentons. Alors, le conflit commence. Nous avons : « Je ne me sens pas bien avec ce type. Il est malsain » et « Oh, mon Dieu, c'est un appartement tellement chouette, à seulement 750 dollars par mois... Impossible de trouver mieux ! » Vous avez la réalité des opposés, comprenez-vous ?

Voilà, l'inconscient vous donne toujours la réalité des opposés, ce qui souvent est mal interprété ; c'est compris littéralement comme « C'est une mauvaise personne ». Oui, peut-être, mais peut-être pas... Dans notre lien avec les autres, ce genre de choses arrive continuellement, aussi est-il important de s'y rendre attentif. Le problème est que le plus souvent, c'est notre système primaire qui interprète et qui nous raconte l'histoire.

Sidra : C'est pourquoi il est bon de partager ses rêves.

Hal : J'ai beaucoup d'expérience avec les rêves. *(Avec un clin d'œil.)* Vous le savez peut-être... Je les aime, et je pense que je fais du bon travail avec eux, avec les miens comme avec ceux des autres. Mais vous ne pouvez pas savoir le nombre de fois où je me réveille le matin avec un rêve sans avoir la moindre idée de ce qu'il veut dire. Je n'en ai juste pas la moindre idée ! Je le partage avec Sidra, elle rit et dit : « Bla-bla-bla », et je réponds : « Ah oui, bien sûr... »

L'autre jour, mon système primaire s'est emparé de l'un de mes rêves. Un homme très négatif en était le personnage principal, vraiment un type totalement négatif ! J'ai raconté ce rêve à Sidra.

Sidra : *(Se joignant immédiatement à Hal, avec un sourire.)* C'était si drôle. Il me dit : « J'ai eu un rêve horrible, cet homme conduisait... »

Hal : *(Enchaînant, pris dans l'énergie.)* Cela semblait être un cauchemar si horrible, et je le lui raconte, et soudain, brusquement, je comprends. Je m'exclame : « Oh ! mon Dieu, mais c'était fantastique, ce qu'il faisait ! »

Je ris de bon cœur maintenant, tout autant devant l'humilité de Hal que devant la réalité de l'expérience. Je me souviens que Jung a raconté qu'il partageait ses rêves avec son jardinier. Il savait l'importance de ce dont Hal nous parle. L'important n'est pas nécessairement ce que l'autre va dire de notre rêve. Quelle que soit la personne à qui vous le racontez, cela peut être complètement hors sujet. Mais le simple fait de le raconter peut vous amener une toute nouvelle compréhension.

Sidra : C'est de cette façon que nous avons besoin l'un de l'autre.

Hal : Oui. Nous avons besoin l'un de l'autre, et je ne veux pas dire uniquement dans un couple. Même si vous ne vivez pas en couple, vous avez besoin de l'autre pôle. C'est une nouvelle façon de vivre, et nous devons créer de nouvelles formes.

Comme ce groupe, réuni ici, pour ces conversations autour du feu, c'est l'expression d'une nouvelle forme : un groupe de gens, en lien au niveau énergétique, qui se réunissent pour partager leurs processus et s'entraider. C'est une nouvelle forme.

Sidra : Avec tous les avantages et inconvénients inhérents à cela.

Hal : Oui... Tous les liens automatiques positifs et négatifs. Vous ne pouvez pas séparer le rêve du groupe dans lequel il est formulé. Pensez à toutes les personnes qui ont essayé de mettre sur pied un groupe où l'on ne travaille que sur les rêves. Combien de temps dure un tel groupe, un groupe axé uniquement sur le partage des rêves ? Vous le savez, la romance ne dure qu'un temps...

Sidra : C'est vrai. Au final, toutes sortes de conflits émotionnels surgissent et le groupe doit y faire face.

Hal : Parfois, les groupes qui travaillent sur les rêves se réunissent une fois par mois et ne s'occupent d'aucune des dynamiques interpersonnelles qui se jouent dans le groupe. Ils ne se posent pas la question : « Existe-t-il un lien automatique positif dans ce groupe ? » Mais c'est OK. Le plus souvent, les gens restent ensemble.

Mais si vous êtes dans un groupe continu de travail avec les rêves, un jour ou l'autre, vous aurez un problème avec une personne du groupe. Ça ne prendra guère de temps avant que ça n'arrive, que ferez-vous, alors ? Vous pouvez attendre qu'un rêve vous signale ce qui se passe. C'est tout à fait possible d'agir ainsi. Mais je pense que Dieu aime nous voir nous engager... acheter notre ticket en quelque sorte. C'est pourquoi Dieu aime tant le *Voice Dialogue* : lorsque vous pratiquez le *Voice Dialogue*, vous achetez votre ticket, et...

Sidra : ... et vous pouvez gagner le gros lot.

Hal : Oui. Si vous avez de la chance, les énergies d'organisation vont entrer en jeu et vous donner une chance de gagner le gros lot, d'obtenir une certaine séparation de vos automatismes grâce à vos rêves, et de voir quelque chose d'autre ; mais la plupart du temps nous devons faire ce travail nous-mêmes.

Sidra : Et c'est vraiment formidable d'avoir une autre personne qui puisse rebondir sur votre rêve. Lorsque vous avez un lien profond avec quelqu'un, que ce soit votre conjoint ou un ami proche, il peut souvent voir exactement à quoi se rapporte votre rêve. C'est l'un des avantages annexes.

Je réfléchis à tout ceci, me sentant moi-même privilégiée d'avoir un petit cercle d'amis avec lesquels je peux partager mes rêves. Mais ce n'est pas le cas de tout le monde, tout comme ça n'a pas, non plus, toujours été le cas pour moi.

J'ai toujours eu un lien très intense avec mes rêves, cela a donné lieu, au sein de mes différentes relations, à des réactions très diverses.

« Pourquoi réfléchis-tu à des choses qui n'en valent même pas la peine ? » ou « Ça doit être quelque chose que tu as mangé » et « Oui, j'ai rêvé mais je ne veux pas en parler, trop bizarre ». Avec quelques difficultés, les années passant, j'ai appris que tout le monde n'était pas, comme je le suis, fasciné par chaque petite image qui surgit dans sa tête. Ou il me semble souvent que beaucoup de gens sont beaucoup plus préoccupés par le fait d'éviter ce qu'ils ne comprennent pas que par l'idée de courir le rencontrer comme je l'ai souvent fait... avec, je dois l'admettre, des résultats mitigés. Je partage cette réflexion.

Hal : Bien sûr, de nombreuses personnes ne travaillent pas avec leurs rêves. C'est là où ils en sont, et il faut savoir que le simple fait de se les rappeler et de les enregistrer donne un certain résultat. Les premières recherches qui ont été effectuées sur les rêves sont très, très intéressantes. Elles ont été capables de démontrer que si vous ne rêvez pas, vous devenez complètement fou. Si on interrompt, délibérément, le stade des mouvements oculaires rapides (REM) chez un animal, il commence à se comporter comme s'il était psychotique.

Sidra : C'est juste. En fait, ma théorie de la psychose post-partum est exactement alignée avec cette découverte. Avec un nouveau-né, vous ne pouvez, de toute façon, jamais dormir beaucoup. Mais si à chaque fois que vous vous endormez, vous êtes réveillée, comme c'est le cas lorsque l'enfant a des coliques du nourrisson, forcément, vous allez vous sentir totalement zinzin.

Hal : Oui, la question du sommeil est très importante. Au niveau psychologique, le repos est important, mais le fait de pouvoir rêver l'est tout autant.

Sidra : Se réveiller et partager ses rêves, les dire tout haut, est aussi un énorme soulagement pour certaines personnes. Pour d'autres, c'est complètement différent. Lorsque nous nous sommes rencontrés, partager nos rêves ne me venait pas à l'idée, je n'étais pas jungienne de formation. Ma façon de considérer les rêves était davantage freudienne, quelque chose comme : « Mon Dieu ! Ce rêve montre cette terrible et horrible part de toi, c'est pourquoi tu l'as fait. Tu vois à quel point ton inconscient se roule dans la boue ! » Dès lors, vous pouvez imaginer que je ne voulais pas vraiment partager mes rêves... En fait, à cette époque, je ne voulais pas partager quoi que ce soit qui aurait pu avoir des conséquences incontrôlables. J'avais peur de trop m'exposer.

Mais avec Hal, le fait de simplement pouvoir les raconter a été incroyablement important. J'avais l'impression que mon inconscient lui parlait directement sans qu'il soit nécessaire que j'interfère. Il comprenait ce que mes rêves disaient et nous entretenions deux niveaux différents de communication. Je n'avais pas besoin qu'il m'en parle ; en fait, au début, je ne voulais surtout pas qu'il me dise ce que mes rêves signifiaient. J'étais très heureuse de simplement les partager avec lui. Lui faire confiance à leur sujet a été une démarche très intime.

Hal : Il n'est pas rare que chacun dans un couple ait un lien différent avec ses rêves. J'aimerais faire quelques suggestions lorsque c'est le cas. D'abord, vous devez avoir du respect pour une personne qui a une connexion différente de la vôtre avec ses rêves. Le fait que certaines personnes ne travaillent pas avec leurs rêves est OK. Mais si vous êtes intéressés par eux, si c'est votre passion, il y a une ou deux choses que vous pouvez faire.

Tenez deux journaux de rêves, ou un journal avec deux entrées. Écrivez vos rêves et écrivez les rêves de votre partenaire, notez ses associations, s'il veut bien vous les donner. De cette façon, s'il rêve de John Smith, vous savez qui est John Smith pour lui. C'est une possibilité. Écrivez ses rêves aussi bien que les vôtres et regardez le processus.

La deuxième chose que vous pouvez faire est de créer un pôle pour vous-même. En d'autres mots, créer un ou deux endroits où vous pouvez vous occuper de vos rêves. Vous pouvez appeler des amis ou des collègues, avoir un groupe hebdomadaire de rêves ou par téléphone une semaine sur deux. Vous devriez créer plus d'un pôle pour vous aider avec vos rêves, exactement comme vous le faites pour vos problèmes médicaux : un médecin pour la thyroïde, un généraliste, un médecin alternatif... Vous pouvez faire la même chose pour votre vie psychique, créer un endroit pour vous occuper de votre âme ! Bien plus de gens qu'autrefois sont maintenant intéressés par les rêves.

Sidra : C'est difficile dans une relation lorsqu'une chose est tellement importante pour vous, et que l'autre n'est pas de la partie. Comme je l'ai dit, pour moi, au début, cela avait déjà vraiment de la valeur de juste être capable de les raconter. (*Regardant Hal.*) Tu as aussi entendu que je ne pouvais pas aller plus loin à ce moment-là.

Hal : Bien sûr, si l'autre sent que vous lui mettez la pression pour qu'il partage ses rêves... eh bien, je peux tout à fait écrire ce scénario : cela va probablement tourner mal très rapidement. Mais si vous attendez, en invitant l'autre, et en respectant le tempo de l'inconscient... les choses vont s'améliorer.

Sidra : Et si vous attendez suffisamment longtemps, la prochaine étape sera : « Tu dis juste *Merci pour ce partage*. Ne vas-tu rien me dire d'autre sur mon rêve ? »

Je ris de nouveau, reconnaissant la délicieuse séduction de cette sorte d'attention, de cette sorte d'intimité. La psychologie inversée marche toujours avec moi. Je me sens très proche des mots de Sidra, mais Hal reprend le fil.

Hal : Je pense qu'il est réellement important que le cadre soit posé. Nous avons besoin de comprendre que nous vivons une époque nouvelle, une époque dans laquelle le mouvement de conscience est réellement la priorité numéro un. Certains pensent que cela nécessite une structure formelle. Certains voudraient une structure précise pour savoir exactement que faire et où aller. Mais, d'une certaine façon, cela va à l'encontre même du développement de la conscience.

Sidra : Cela va à l'encontre du caractère évolutif de tout ceci. Une structure formelle arrête, en général, le processus de déploiement.

Hal : Autrefois, le sens des mots *évolution personnelle* voulait dire que Dieu se manifestait à travers une personne. C'était une manifestation véritable. Imaginez l'énergie de la divinité canalisée à travers un homme qui est chrétien, il fait une remarquable expérience du Christ. Il est rempli de cette expérience et bientôt, les gens sont attirés par ça. Ils veulent avoir cette expérience, ils veulent savoir comment faire pour l'obtenir. Ils vont donc commencer par mettre par écrit l'expérience de cet homme et bientôt, une église va naître. Il n'y avait pas d'église auparavant, il n'existait qu'une personne ayant fait l'expérience du divin canalisé à travers une civilisation occidentale. Si vous vivez en Thaïlande, alors c'est Bouddha qui vous embrasse sur la bouche ou qui se manifeste à vous à sa façon. L'énergie divine s'achemine de toutes ces façons différentes. Mais derrière tout cela, l'énergie est la même. C'est l'Intelligence qui organise l'univers qui se manifeste, et elle prend les formes de la culture par laquelle elle passe.

Donc, maintenant, tout le monde a consigné cette expérience par écrit et, comme ils sont attirés par vous, par votre expérience, ils ne peuvent rester loin de vous. Vous commencez à vous rencontrer une fois par semaine, puis deux, ils écrivent encore plus et plus, ils écrivent toutes vos paroles. Très rapidement vous avez la Sainte Église de Diane.

Hal commence à rire maintenant, et moi aussi. Hmmm... ma propre église. Maintenant une idée me vient, une idée qui ne m'était jamais venue auparavant... intrigante... effrayante.

Hal : Puis, ils veulent une forme parce qu'ils veulent faire cette expérience. Donc, vous leur dites : « D'abord, vous devez écrire vos rêves chaque nuit. Deuxièmement, vous devez faire... bla-bla-bla... », tout ce que vous pensez que vous devez faire. Vous faites un tas de règles sur ce qu'ils peuvent faire pour les aider à trouver ce que vous avez trouvé.

Maintenant, l'Église peu à peu passe d'un processus énergétique à une forme, et cette forme devient de plus en plus étroite. Avec le temps, les gens, les leaders de l'Église s'éloignent de plus en plus de celui qui en était à l'origine, celui qui le premier a reçu l'énergie. Ils s'éloignent de plus en plus de vous et sont de plus en plus liés par les règles qui ont été créées pour qu'ils puissent recevoir l'ordination. C'est ainsi que cela fonctionne.

Aussi avons-nous toujours essayé de ne pas reproduire cela dans notre enseignement et dans nos livres. Par exemple, nous ne parlons pas d'amour, car aimer est une telle règle... Mais, en réalité, si vous vous séparez de votre système primaire et intégrez les parts de vous qui étaient reniées, si vous tenez ensemble les contraires, vous êtes dans une position d'amour ou de compassion. Vous embrassez les opposés. Mais en réalité, peu importe ce que vous dites, les bouches affamées autour de vous attendent qu'une forme soit créée pour mieux la dévorer. Elles veulent être nourries. Elles ne désirent pas évoluer.

Sidra : C'est pourquoi, l'un comme l'autre, nous reculons devant les questions spécifiques comme : « Que faites-vous pour que la relation fonctionne ? » C'est important. Nous ne voulons pas une liste de quinze lignes directrices définies dans le temps et la forme. Tout ce dont nous parlons est souple. Tous les gens vivent en couple de différentes façons, et certaines personnes ont de très bonnes relations sans suivre aucune de nos suggestions. Tout ceci est juste ce que nous faisons ! Partager sa vulnérabilité chaque matin au réveil pour obéir à une règle peut être aussi épouvantable que le fait de ne jamais en dire un mot.

Hal : Cela devient une règle qui vous fait entrer dans un lien automatique négatif, mais vous pouvez aussi partager vos rêves, chaque matin, dans un lien automatique positif.

Sidra : Les choses deviennent alors vraiment compliquées : « Oh, mon Dieu, je voudrais vraiment qu'il passe à autre chose, mais il a ce rêve long et compliqué. Et je sais qu'il en a trois autres derrière. Bon, c'est normal, chacun son tour... » Cela peut devenir très vite quelque chose d'horrible ! En fait, parfois nous ne faisons que nous raconter l'un à l'autre un rêve et nous n'en parlons plus.

Hal : Mais si vous décidez que vous avez besoin de davantage de temps pour parler de vos rêves et que votre partenaire n'est pas sur la même longueur d'onde, prenez ce temps avec quelqu'un d'autre. Vous pouvez créer un groupe comme celui-ci ou vous pouvez partager par téléphone. Il existe de nombreux groupes de rêves qui communiquent par téléphone ; ils sont utilisés par beaucoup de personnes pour des raisons de temps, de distance ou de frais. Vous pouvez développer un groupe qui partage ses rêves et ainsi vous créer un forum qui satisfera vos besoins. Exactement comme cette idée que Iudita a eue au cours de son processus personnel. Elle a pensé à un groupe de *Voice Dialogue* qui se réunirait pour une retraite, Sidra et moi, nous joindrions à eux. Mais elle ne voulait pas que nous enseignions, car enseigner n'aurait rien eu de nouveau... en outre, nous ne voulions pas participer à un groupe d'enseignement.

Sidra : ... car nous avons déjà nos quatre groupes de formation.

Hal : Mais Iudita nous a dit : « Parlez juste de vous-mêmes. Laissez tout le monde poser des questions. Faites en sorte de rester personnels. »

Sidra : Et nous avons pensé : « Ce sera super. » L'idée de partager et de parler de nous, avec vous tous, d'aborder des sujets qui nous semblent importants, ou encore de nouvelles questions et de simplement laisser les choses évoluer dans cette sorte de *téménos*, était très attirante. (*Téménos : espace sacré chez les anciens Grecs.*)

Hal : Oui, nous avons pensé que ça pourrait être agréable de simplement partager. C'est aussi enseigner, mais d'une manière différente. Ceux qui ne peuvent pas accepter ce genre de proposition sont enfermés dans une sorte d'enseignement patriarcal ou matriarcal, qui va

de l'enseignant, au sommet, à vous, tout en bas. Ce que nous faisons ici, et c'était la vision de Iudita, ne va pas du haut vers le bas. C'est : « Voici ce que nous faisons, ce qui marche, ce qui ne marche pas. Nous sommes tous dans le même bateau. »

Sidra : Puis vous pouvez trouver ce qui fonctionne pour vous, car chacun va fonctionner de façon différente. Nous parlons de ce que *nous faisons et avons fait*. C'est tout. En parlant de ça... voyons où nous en sommes.

Suggestion 9

Le lien énergétique

Je pense que la prochaine chose dont nous voulons parler est le lien, la connexion énergétique, et l'importance d'admettre son absence lorsque c'est le cas, de l'admettre en votre for intérieur. Prendre cette habitude a été très difficile pour moi car j'aimais penser que j'étais en lien même lorsque ce n'était pas le cas. Je pouvais même aller dans un certain déni sur ce point.

Ce dont je parle, c'est de ce sentiment d'avoir réellement perdu le contact avec l'autre personne, au niveau énergétique. Vous devez le savoir et le reconnaître ; l'admettre aussi face à l'autre personne, si c'est possible. Il est facile de dire quelque chose comme : « Tu me manques » ou « Je ne peux pas sentir la connexion. J'aimerais me sentir plus proche de toi »... ou quelque chose comme ça.

(Sidra se tourne vers Hal.) En fait, tu as toujours su faire ça mieux que moi. Et je répondais : « Oh, non, non non, nous sommes très proches. » Mais c'est la différence entre l'énergie personnelle et l'énergie impersonnelle. Si vous avez suffisamment d'énergie impersonnelle, vous pouvez dire : « J'ai le sentiment que nous ne sommes pas en lien. » Vous êtes suffisamment séparé de l'énergie personnelle pour dire ça. Mais si vous êtes davantage personnel, il est plus difficile de simplement regarder les choses comme elles sont et d'admettre : « Je ne suis pas en lien. »

À nouveau, il s'agit de connaître votre propre instrument, de sentir lorsque vous êtes solitaire et sans lien énergétique. Bien sûr, il n'est pas toujours possible, dans l'instant, de faire quelque chose pour ça, mais il s'agit de faire face à ce manque de lien et de s'y arrêter. Parfois, ce n'est tout simplement pas le bon moment pour une connexion énergétique. Lorsque cela arrive, si vous avez développé suffisamment d'énergie impersonnelle, vous pouvez dire : « Tu sais, nous ne sommes pas très proches en ce moment, mais tu me manques », ou « Posons l'intention d'être un peu plus proches dès que ce sera possible ». Naturellement, je parle d'une relation dans laquelle les deux ont le désir du lien. Le pas suivant est d'avoir réellement la capacité de savoir lorsqu'il existe ou non ; de savoir quelle est votre part dans ce lien et de sentir quand vous n'y contribuez plus.

Hal : Le plus difficile est de sortir du lien automatique négatif. Vous plongez dedans et c'est une rupture, comme une fracture de la relation pour un certain temps. Et ce n'est pas possible pour moi...

Sidra : ou moi...

Hal : ... de revenir immédiatement dans le lien. Cela m'est tout simplement impossible. Si je suis clair dans ces moments-là, je vais simplement dire : « Écoute, tu sais que je t'aime. Mais le fait est que nous ne sommes pas en lien, en ce moment. Nous devons simplement être patients avec ça et ne pas en faire un grand drame. » Ça, c'est dans mes bons jours !

Hal rit de bon cœur sans aucune contrainte. Je ris aussi. C'est un tel saut, de la théorie à la pratique, certains jours ! Je connais cette place à partir de laquelle je regarde une situation avec sagesse, sachant ce que je devrais faire et reconnaissant simultanément ma totale impossibilité de le faire.

Hal : Mes mauvais jours... Bon, il n'y en a plus trop. Mais je dois dire qu'une des choses agréables lorsque l'on vit ensemble depuis longtemps est la compréhension que ces ruptures-là ne vont pas vraiment durer.

Sidra : (*Acquiesçant de la tête.*) Nous le savons maintenant, nous sommes passés par là suffisamment de fois.

Hal : Il est impressionnant de voir, au fil du temps, le nombre de choses auxquelles on doit prêter attention. Il existe deux situations qui reviennent régulièrement. Nous avons chacun notre « pire scénario ». Pour moi, c'est lorsque je travaille trop. Je me débrouille très bien lorsque je ne travaille pas ; ne pas travailler, avant, voulait dire ne pas avoir une pratique de psychologue clinicien. Mais bon, maintenant, cela peut être, en fait, toute sorte de travail... Je dois être très, très attentif à mon rythme de travail.

Sidra : Cela peut aussi bien être du jardinage.

Hal : Oui, le jardinage également. Je paye un lourd tribut lorsque j'en fais trop. C'est encore choquant pour moi de voir quel terrible prix je paie lorsque j'en fais trop. Peu importe ce que c'est, voir trop de clients, travailler au jardin trop longtemps...

Sidra : ... faire un trop grand nombre d'allées et venues avec la brouette.

Hal : Peu importe la tâche, lorsque j'en fais trop, une des pires conséquences est que je me sens terriblement mal au niveau psychophysiologique et que le contact avec Sidra est perdu. Ça n'a vraiment rien à voir avec elle, ce n'est pas comme dans un lien automatique négatif. C'est une situation entièrement différente.

Ce dont je parle ne dépend que de moi. Je dois composer avec ça depuis ces trois, quatre ou cinq dernières années, et en plus, ça devient de plus en plus extrême.

Aussi dois-je faire des choix de façon de plus en plus consciente. Je suis sur mon tracteur, par exemple, j'ai déjà fait huit allers et retours à travers le champ. Lorsque je coupe l'herbe, je suis assis sur mon tracteur, le soleil est là, c'est beau et je me sens très bien. Puis ce petit « unch » vient. Si j'écoute ce « unch », les choses les plus inimaginables peuvent être évitées. Mais si je ne l'écoute pas, toutes sortes de choses peuvent arriver avec le tracteur, je peux vous l'assurer ! C'est comme si les énergies se mettaient de travers, et les choses se passent mal. Le tracteur tombe dans un trou, il est coincé et je casse la lame. Ou je dois le soulever pour le décoincer, ce que j'avais l'habitude de faire moi-même, et je me suis blessé plusieurs fois avant de comprendre que je ne pouvais plus le faire.

C'est ce qui est le plus difficile lorsque l'on vieillit, apprendre que vous ne pouvez plus faire « ça », peu importe ce que peut être ce « ça ». C'est absolument choquant ! Donc, ce scénario demande à Sidra d'être simplement patiente. Je peux lui dire : « Je me sens vraiment très mal » et Sidra reste simplement en lien. Elle n'essaie pas de forcer quoi que ce soit. Puis, je peux revenir, mais cela prend quelques jours car c'est quelque chose de psychophysiologique.

D'un autre côté, le pire scénario pour Sidra est lorsqu'elle passe dans son mode « travail ».

Sidra : *(Jouant maintenant la surprise.)* Moi ?

Hal : *(Dans le même rythme.)* Par exemple, si nous sommes partis et rentrons à la maison, je vais lui dire : « S'il te plaît, s'il te plaît, ne va pas dans cette façon de faire où nous savons tous deux que tu vas aller. Ne fais pas ça. » Mais elle va dans cet état, comme je l'ai prévu, et elle devient comme un puissant tracteur.

Sida : Je dirais plutôt un semi-remorque.

Hal : Elle est cent pour cent coupée et le restera, si je n'interviens pas, jusqu'à ce que tout soit terminé. Puis dès que c'est fini, elle veut faire ami-ami...

Je ris de nouveau, appréciant l'intimité et l'enjouement qui flottent dans l'air. Ces situations « mortelles » font partie de toutes les relations et je me suis sentie, la plupart du temps, impuissante face à elles, sauf à prendre une position irrécusable, du genre : « Je vais me battre à mort avec toi, parce que tu fais toujours la même chose, et je ne renoncerai que lorsque je t'aurai de nouveau convaincu ! »

Hal : Donc, si j'interviens, bien sûr, ce qui va être important est la qualité de mon intervention et *qui*, en moi, va intervenir. Les choses ont évolué. Sidra me laisse intervenir maintenant d'une façon qui indique de grands changements chez elle. Je pense que c'est parce que tu habites ton corps d'une façon différente aujourd'hui, tu acceptes réellement les changements qui s'opèrent, tu es plus ouverte.

Sidra : Il existe aujourd'hui une plus grande séparation d'avec la responsabilité : c'est un des réels plaisirs dans le fait de devenir un peu plus âgée... (*Elle se penche gracieusement sur sa chaise et joue.*) «J'ai 72 ans. Je pourrais juste ne rien faire tout et ce serait très bien ! » Ça aide beaucoup.

Mais le point essentiel est que tu avais l'habitude de dire que tu avais perdu le lien avec moi, et que c'était difficile pour moi de l'admettre. C'est ce que je veux dire par « faire vraiment face à la réalité ». Je pouvais me sentir complètement déconnectée de toi même lorsque je travaillais pour nous et ne pas le sentir : « C'est notre travail, et je m'en occupe. Que veux-tu dire par *je ne suis pas en lien énergétique* ? » Je pouvais facilement aller dans cette position et essayer d'être gentille.

Le réel travail était de m'autoriser à me rendre compte que je n'étais pas en lien et à t'écouter lorsque tu me le signalais. Il me fallait simplement l'admettre au lieu de le nier, d'essayer de le réparer, puis de le rompre aussitôt ; c'est ce point qui a été le plus difficile. Quand j'ai pu faire ça, je me suis sentie très solitaire sans ce lien avec toi, ce lien dont j'avais besoin.

C'est surprenant combien cela aide de simplement dire : « Le lien n'est pas là » plutôt que de s'efforcer de le maintenir vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sept jours sur sept et d'avoir le vague sentiment qu'un incroyable crime a été commis, qu'une règle a été enfreinte : « Le lien est coupé ! »

Hal : Je pense que c'est ce qui a changé pour moi. Lorsque je parle du lien, et que tu n'es pas en lien, je me sens mal. Je n'aime pas vivre de cette façon, donc je ne la choisis pas. Mais, bien sûr, je peux l'accepter pendant un certain temps pendant que quelqu'un...

Sidra : ... se rééquilibre.

Hal : Oui, se rééquilibre, exactement comme j'ai besoin de me rééquilibrer à certains moments. Mais ce qui est essentiel pour tous les deux dans notre relation est que nous faisons attention au lien de façon continue. Point.

Sidra : C'est la priorité numéro un..

Hal : C'est l'un des moyens principaux par lesquels nous nous nourrissons l'un l'autre. C'est essentiel. Je suis un junkie énergétique, j'ai absolument besoin de ça.

Sidra : Nous avons toujours dit que, peu importe ce que nous faisons, nous nous sentons mieux lorsque nous sommes reliés énergétiquement. Mais naturellement, il existe des moments durant lesquels nous avons besoin d'être séparés et de nous retrouver dans nos propres énergies.

Hal : Une chose intéressante à souligner ici : lorsque nous étions plus jeunes, la question du lien était souvent réglée par la relation sexuelle. Lorsque nous avons eu une de ces périodes de séparation, très souvent, la sexualité montait et nous remettait ensemble physiquement. Très souvent, cela nous ramenait l'un vers l'autre énergétiquement, pour un certain temps. Bien sûr, parfois cela ne marchait pas, cela nous réunissait mais tu avais le sentiment d'avoir mangé de la paille séchée simplement pour que l'autre se sente bien. Puis avec l'âge, la sexualité n'est plus là de la même façon ; le lien en devient d'autant plus important. Plus vous êtes âgés, plus vous devez pouvoir en prendre soin au niveau psychologique, car vous ne pouvez plus le trouver dans le niveau physique comme avant.

Les choses semblent s'apaiser pour moi maintenant et je réalise combien mes énergies ont changé avec l'âge. Je suis plus jeune que Hal et Sidra, mais arriver à la soixantaine a eu un grand impact sur moi. Étonnamment, ma relation avec mon corps, et les énergies qui lui sont associées, est devenue moins familière, à un certain niveau. J'ai une conscience aigüe des différences dans mes besoins et mes désirs, des changements majeurs par rapport à ce à quoi j'aime me connecter et à ce que je n'apprécie plus ou ne tolère plus. Arriver à maturité amène une différence de ton et de texture. J'ai souvent moins confiance en moi dans des domaines où je me sentais bien auparavant et, curieusement, je me sens plus habile dans d'autres où je ne l'étais pas. Alors que j'avais l'habitude de rester en retrait, je me sens mieux maintenant lorsque je m'investis davantage, lorsque j'explore tout le tableau et non simplement la tâche à accomplir. Je ne suis plus intéressée par le fait de faire tout moi-même, alors que mon système primaire opérationnel standard, historiquement, refusait toute aide même lorsqu'il en avait besoin.

Je me demande maintenant comment mieux gérer les choses. Certaines choses que j'avais l'habitude de considérer comme sans conséquence me hantent maintenant jusqu'à ce que je puisse revoir ma position. Je suis aussi surprise par la somme d'efforts que je dois amener dans mes relations, tout comme je suis surprise d'être surprise ! Je mets en doute l'aisance de ma jeunesse et je suis fascinée par mon désir de liens ; maintenant, tandis que je repense à ma vie, je rends hommage aux contributions qui ont été faites pour que ces liens puissent exister.

Tandis que je traverse cette soixantaine, je vois que j'ai toujours nourri un certain besoin égoïste de garder pour moi ce que j'apprenais, comme si j'avais eu peur qu'il ne me reste plus rien si je le partageais. Maintenant, je constate que j'aime apprendre, parler de ce que j'apprends et partager. Bien que les groupes que j'ai trouvés pénibles n'aient jamais été ceux des Stone, il n'en reste pas moins que j'écoute dorénavant avec une attention différente. L'idée d'enregistrer ces conversations au coin du feu est venue en grande partie de ce désir de partager ce qui m'avait été donné, d'en préserver quelque chose pour la communauté du Voice Dialogue, et aussi pour une audience plus large.

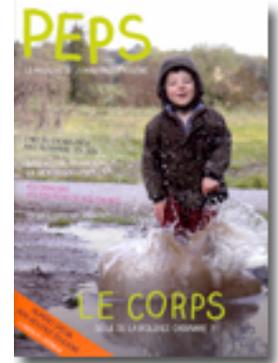
Brusquement, je me rends compte que Hal et Sidra ne parlent plus ; ils réfléchissent tranquillement, ce n'est pas moi qui suis « partie ». Tout va bien. Hal choisit un autre thème.

États-Unis : de la violence éducative aux mises en scène du pouvoir

Cet article est paru dans la revue PEPS d'avril 2013

Résumé : La politique américaine est le prolongement d'un système éducatif punitif dont les séquelles débordent largement le cadre national. Quelques pistes pour comprendre comment les violences infligées aux enfants génèrent les guerres.

La récente réélection de Barack Obama à la présidence des États-Unis a été accueillie avec soulagement dans le monde occidental. Une victoire de son rival républicain aurait sans doute ressuscité les heures sombres des « années Bush » au cours desquelles l'Amérique se discrédita en engageant deux campagnes militaires aux conséquences désastreuses.



L'actuel locataire de la Maison-Blanche se présente cependant lui aussi en chef de guerre. Honoré par un Prix Nobel de la Paix, il a dans le même temps ordonné un programme d'assassinats ciblés visant les ennemis de l'Amérique où qu'ils se trouvent. Des drones téléguidés survolent nuit et jour les vallées reculées du Pakistan ou du Yémen et exécutent des djihadistes présumés, mais aussi des douzaines de civils venant secourir les victimes ou assister à leurs funérailles.

Cela rappelle le « feu de l'enfer » que les prédicateurs de la Nouvelle-Angleterre promettaient aux mécréants dans une théologie de colère divine remontant aux sources du protestantisme.

La terreur pour discipliner les enfants

Mais pourquoi l'Amérique est-elle si obsédée par la revanche guerrière ? Quelle énergie dynamise de telles remises en scène ? Lorsque j'étais enfant et qu'on se chamaillait, nos parents nous disaient ne pas être étonnés qu'il y ait des guerres dans le monde. Ils refusaient de voir dans notre comportement les conséquences d'un mode relationnel qu'eux-mêmes nous imposaient, ni leur part de responsabilité dans la genèse des guerres. Ils déploraient aussi la permissivité supposée de l'éducation américaine dans le dessein inavoué de justifier leur propre intransigeance.

Je sais aujourd'hui que les enfants sont les miroirs de leurs parents et grands parents – qu'ils rejouent l'histoire de leurs lignées dans un rôle qui leur est très tôt assigné.

Ce n'est donc pas leur énergie spontanée, ni l'absence de dressage qui dynamisent les rivalités familiales et bientôt sociétales, mais le refus de prendre en compte les multiples expressions de la sensibilité et de la conscience des enfants. J'ai aussi appris que contrairement aux idées reçues, les Américains sont dans l'ensemble très attachés à un modèle d'éducation fondé sur la soumission des jeunes à l'autoritarisme parental.

Dans une étude récente, le sociologue Murray Straus affirme qu'aux États-Unis, la proportion de parents infligeant des fessées à leurs enfants est encore supérieure à 90%¹. En cela, ils sont toujours fidèles aux préceptes de l'Ancien Testament où l'on peut lire : « *La folie est ancrée au cœur du jeune homme, le fouet de l'instruction l'en délivre.* » (Pr 22, 15) Convaincus que le Mal est en l'homme, ils considèrent avoir le droit de recourir à la terreur pour soumettre un enfant ou un adolescent qui n'obéit pas à leurs commandements.

De sordides passages à l'acte défraient régulièrement la chronique. Un récent article paru dans la *Tribune de Genève* dénonce ainsi « *de nombreux cas dramatiques de violences sur des enfants* » – comme cette fillette d'Arizona, morte d'épuisement et de déshydratation après avoir été forcée à courir autour de sa maison pour la punir d'un mensonge².

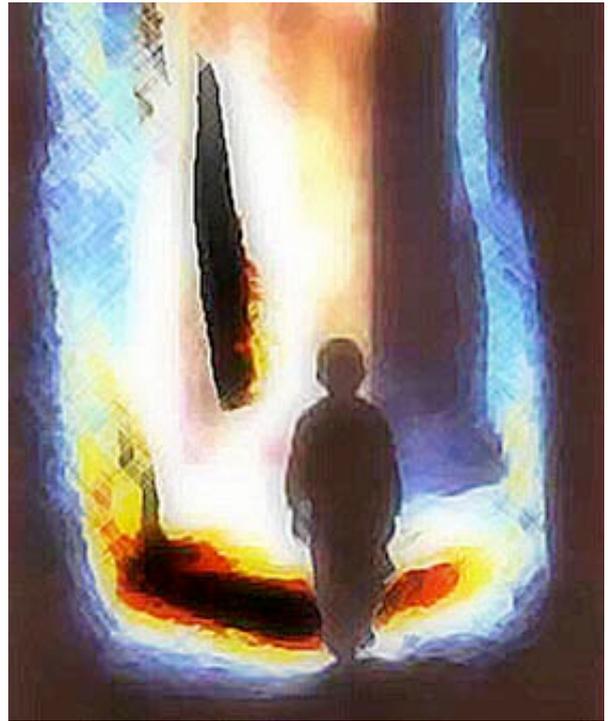


Un système éducatif punitif

La violence éducative déborde le cadre familial. Dix-neuf États américains la cautionnent en autorisant le recours à la bastonnade dans les établissements scolaires. D'après les derniers chiffres publiés par le bureau des Droits civils du département de l'Éducation, au moins 223'190 élèves ont subi une ou plusieurs punitions corporelles dans les seules écoles publiques durant l'année scolaire 2006-2007 – dont 49'197 dans l'État du Texas qui totalise le plus de victimes³.

Selon des témoignages recueillis par *Human Rights Watch*, la bastonnade est fréquemment ordonnée d'une façon arbitraire pour de petites infractions entraînant chaque fois de un à trois coups : ne pas respecter les codes vestimentaires, être en retard, parler en classe ou ne pas rendre ses devoirs. Un jeune homme de dix-huit ans récemment diplômé explique : « *Vous pouviez recevoir une bastonnade pour presque n'importe quoi. Je détestais cela. C'était un moyen utilisé pour humilier, pour faire honte aux élèves.* »⁴

Certains collèges et lycées ont leurs propres forces de police qui patrouillent dans les couloirs et verbalisent les écoliers pour une insulte ou un comportement jugé inapproprié. En 2010, quelque 300'000 contraventions ont ainsi été dressées contre des écoliers texans – parfois aussi jeunes que six ans – pour des infractions mineures qu'un tribunal sanctionne ensuite par une amende, un travail d'intérêt général ou même une peine d'emprisonnement⁵. Sous le prétexte de lutter contre la délinquance juvénile, les États-Unis sont aussi devenus le seul pays industrialisé à imposer la réclusion à perpétuité à des jeunes de treize ans sans possibilité de libération conditionnelle.



La vengeance comme politique étrangère

Ces souffrances infligées aux enfants et le déni de leurs conséquences psychologiques ont un impact considérable sur l'ensemble de la société américaine. On sait aujourd'hui que les victimes de maltraitements infantiles, de sévices sexuels ou de brutalités banalisées par les adultes éprouvent une réactivité chronique face à toute situation leur rappelant le traumatisme initial. Si certaines sont plus tard portées à se blâmer elles-mêmes ou à s'attacher compulsivement à un nouvel agresseur, d'autres développent une hostilité incontrôlable qu'elles dirigent contre des cibles émissaires dans le secret espoir de punir leurs propres bourreaux.

La prise en compte de ces mécanismes inconscients devrait inciter le gouvernement à interdire toute violence à l'égard des enfants, suivant en cela l'exemple de plusieurs pays européens. S'il ne le fait pas, c'est peut-être que cette agressivité latente alimente le soutien qu'une majorité d'Américains lui accorde lorsqu'il rejoue la même violence sur la scène internationale.

L'annonce de la liquidation d'Oussama Ben Laden fut ainsi accueillie avec ivresse dans le pays. Devant la Maison-Blanche, plus de mille personnes se rassemblèrent en scandant « USA, USA ! ». Le taux d'approbation du président Obama grimpa soudainement de neuf points – comme l'avait fait celui de Bush après la capture de Saddam Hussein – et 72 % des personnes interrogées par un sondage se déclarèrent « soulagées » par ce dénouement⁶.



À l'évidence, ce n'était pas la mort du chef d'Al-Qaida qu'on célébrait de la sorte, mais l'élimination d'une figure parentale terrifiante – une sorte de « croque-mitaine » que les autorités avaient utilisée pour justifier la guerre en détournant les citoyens de leurs souffrances réelles.

Les terreurs subies dans l'enfance cherchent toujours un chemin pour parvenir à notre conscience – si douloureux qu'il fut. Seul l'accueil et la patiente écoute de nos blessures intimes peuvent nous libérer de la nécessité de les remettre en scène. En particulier sur ceux qui nous sont les plus chers : nos propres enfants.

Marc-André Cotton

© M.A. Cotton – 04.2013 / www.regardconscient.net

Notes : ¹James H. Burnett III, *Ils donnent encore la fessée*, *The Boston Globe/Courrier international* No 1134, 26.7.12. ²Jean-Cosme Delaloye, *D'effrayantes punitions abusives aux États-Unis*, *Tribune de Genève*, 6.8.12, <http://journal.tdg.ch/effrayantes-punitions-abusives-etats-unis-2012-08-05-0>.

³Human Rights Watch, *A Violent Education, Corporal Punishment of Children in US Public Schools*, août 2008, p. 3, <http://www.hrw.org/reports/2008/08/19/violent-education-0>.

⁴*Ibid*, p. 37.

⁵Chris McGreal, *Au Texas, un bon élève est un élève fliqué*, *The Guardian/Courrier international* No 1109, 2.2.12.

⁶Sondage réalisé par le Pew Research Center et le Washington Post sur un échantillon de 654 adultes, le 2 mai 2011. *Lire Public "Relieved" by Bin Laden's Death, Obama's Job Approval Rises*, <http://www.people-press.org/2011/05/03/public-relieved-by-bin-ladens-death-obamas-job-approval-rises/2/>.

L'étrange lien entre le refoulement des souffrances et des terreurs de l'enfance et la torture. Dossier complet à télécharger sur mon site. (illustré par mes soins : 40 p, 40 images)