

LES HAUT ET LES BAS

PAR RUTH MINSHULL

LES HAUT ET LES BAS	1
CHAPITRE 1 LES HAUTS ET LES BAS	3
CHAPITRE 2 POURQUOI CES MONTAGNES RUSSES ?	6
CHAPITRE 3 LA PERSONNE SUPPRESSIVE.....	7
CHAPITRE 4 LES TRAITES DE CARACTERE.....	10
CHAPITRES 5 L'IDENTIFICATION DE LA PERSONNE SUPPRESSIVE	25
CHAPITRE 6 COMMENT LA SUPPRESSION AFFECTE NOS VIES.....	34
CHAPITRE 7 POUVONS-NOUS NOUS PERMETTRE D'IGNORER LA SUPPRESSION ?	41
CHAPITRE 8 QUE FAIRE EN FACE DE LA SUPPRESSION?.....	45

CHAPITRE 1

LES HAUTS ET LES BAS

«La première fois que c'est arrivé, c'était après avoir fondé une entreprise avec mon associé, m'expliqua le jeune directeur. Je travaillais dur, mais j'adorais cela. L'argent rentrait. Je jouais mon jeu favori. Et soudain, je me sentis déprimé. J'étais crispé avec tout le monde, je perdais l'appétit et fumais de plus en plus. Quelque temps après, je commençai à avoir des ennuis d'estomac; j'étais sujet à de sévères migraines. Mon médecin m'examina de A jusqu'à Z: sang, urine, tout. Il ne trouva rien qui n'allât pas. «Ce sont les nerfs», me dit-il. Une semaine plus tard environ, je me sentis à nouveau bien. Je me remis sous le harnais et tout redevint florissant. Mais, je m'enfonce assez souvent dans ce marasme. Parfois, je dois m'évader seul avec mon bateau pendant quelques jours. Ça me remet d'ordinaire d'aplomb».

Une ménagère de quarante ans décrit son combat contre l'obésité: «Dans mes bons moments, je décide d'empoigner les choses et de me débarrasser au moyen d'un régime de mes quinze kilos de trop. Et je le fais! Je me sens bien. Je suis bien organisée et créative, j'écris de la poésie, je peins. J'ai l'esprit brillant et alerte. Perdre du poids m'est facile. En fait je pense rarement à la question nourriture».

«Et soudain sans la moindre raison, continua-t-elle, mon humeur noire me reprend. Je dors beaucoup et n'ai plus d'enthousiasme pour rien. Je me sens coupable de cet état de choses, mais je n'éprouve même plus d'affection pour mes enfants. Je commence à manger et ne peux plus m'arrêter. Avant que je m'en rende compte, j'ai déjà repris mon vieux poids. Le pire de tout ça, quand je suis ainsi dans le cirage, c'est que je m'en moque!».

Même les grands hommes d'état ont souffert de hauts et de bas.

Le fils de Winston Churchill rapporte que son père connaissait des périodes où il se sentait plein d'énergie, plein de force, actif et infatigable. Churchill semblait alors capable de réussir tout ce qu'il souhaitait, de venir à bout de toutes les situations impossibles, de réussir brillamment comme écrivain, politicien, homme de guerre, ou premier ministre. D'un autre côté, son fils raconte qu'il tombait dans un état dépressif pénible qui se prolongeait pendant des périodes assez longues de sa vie, et qu'il sombra dans l'alcoolisme chronique pour essayer de venir à bout de ses dépressions.

Abraham Lincoln passa la plus grande partie de son existence à balancer entre la bonne et la mauvaise humeur. Parfois, il était énergique, ambitieux, aimant la société, riant facilement et s'adaptant à n'importe quelle situation sociale. D'autres fois, accablé de timidité, doutant de lui, désespéré et épuisé, il était pratiquement reclus. Il souffrait de maux de tête, de manque de sommeil et d'indigestion nerveuse.

Il n'y a rien d'anormal à avoir le cafard de temps en temps. Lorsque quelqu'un que nous aimons nous abandonne pour quelqu'un autre, lorsque quatre professeurs nous surchargent de devoirs à faire à la maison le même soir, quand la sécheresse roussit notre récolte de navets, il est compréhensible que nous nous sentions lugubres.

La vie nous lance à tous de temps en temps quelques balles inattendues. Dans ces moments-là, naturellement, nous sommes loin d'être radieux, étant constamment sur la touche. Cependant, beaucoup trop a entre nous endurent des hauts et des bas constants qui se produisent sans aucune raison apparente.

Qu'est-ce qui provoque ces inexplicables changements d'humeur? Qu'est-ce qui pousse une femme d'affaires normalement pleine d'assurance et avisée à se lamenter auprès de moi: «De temps à autre, je tombe dans des moments où je me sens stupide. Je ne puis prendre de décisions». Pourquoi une personne se sentirait-elle assez optimiste pour gravir le Mont Everest sur une canne à ressort, pour se sentir à peine capable le jour suivant de se préparer un sandwich au saucisson?

Certaines personnes peuvent se convaincre que ce mouvement indésirable de montagnes russes est naturel, que la vie est ainsi. Elles sont résignées à leurs plonges périodiques. «Il faut prendre le mauvais comme le bon». «Une bonne chose ne dure pas éternellement». Une femme expliquait: «Quand je vais bien, j'ai l'impression que je cours à un échec. Quand je vais mal, je me cramponne, parce que je sais que les choses doivent s'améliorer».

D'autres se tracassent silencieusement (ou bruyamment) au sujet de leur équilibre mental.

Les formes extrêmes de sautes d'humeur sont connues depuis longtemps dans le domaine de la santé mentale: les patients qui basculent entre l'euphorie débridée, bavarde et la dépression profonde, suicidaire, étaient étiquetés «maniaques dépressifs» ou «schizophrènes». Des traitements de chocs cruels, prescrits en guise de thérapie, les réduisaient souvent à l'état végétatif. Ou bien, des doses massives de tranquillisants engourdissant l'esprit créaient des zombies ambulants. On ne faisait pas grand-chose d'autre pour eux.

Un nombre incroyable de gens font cependant l'expérience de hauts et de bas plus subtils, qu'ils ne peuvent expliquer. Dans leurs bons jours, ils sont gais et confiants. Au cours de leurs rechutes émotives ils sont tourmentés par l'angoisse, l'irritabilité ou l'apathie.

Chez certains individus, ces cheminements en montagnes russes se remarquent davantage dans leur travail que dans leurs émotions. Aujourd'hui un employé avance bien, demain il fait des fautes inexplicables, oublie des détails fondamentaux, perd des choses.

La plupart d'entre nous connaissent au moins un alcoolique, une personne obèse ou un fumeur à deux paquets par jour qui décide périodiquement de se corriger. Il est possible qu'il y soit parvenu une fois puis que, sans raison apparente, il ait à nouveau succombé à son habitude. «A quoi bon? entendez-vous. J'ai bien le droit de profiter **un peu** de la vie».

Il est facile de dire que c'est d'un manque de volonté que dérive ce système. «Je suis retombé – J'en suis sorti». Mais cette explication est inadéquate et n'offre aucune solution. Ces gens possèdent **vraiment** la force de contrôler leurs habitudes quand ils prennent leurs décisions de pro survie. Cependant, leur prochaine dégringolade dans un creux de montagnes russes les dépouille de la force suffisante pour tenir leurs résolutions. Leur vie progresse par à-coups entre un «oui, je peux...» et un «non, je ne peux pas...», avec trois pas en avant et deux pas en arrière (ou, quand les choses vont spécialement mal, deux pas en avant et trois en arrière).

Ceux qui sont sujets aux accidents ou enclins aux maladies fréquentes (maladies psychosomatiques particulièrement) cheminent aussi en montagnes russes. En fait, quand les médecins sont incapables de trouver une cause physique à des maux de tête, à des allergies, à des maladies de peau, à l'indigestion, à l'insomnie, à la fatigue chronique, ils les intitulent fréquemment troubles du «stress».

Le plus souvent la majorité des gens que vous connaissez sont la proie d'une forme ou d'une autre de ces rebondissements périodiques.

Quand ils sont en bas, certains se contentent de grogner et de supporter; d'autres pleurent doucement; d'autres encore subissent en observant un silence morose et sombre. Ils ne sont pas motivés. Cherchant à s'échapper, beaucoup lampent trop d'alcool, boivent trop de café ou mangent trop de barres de chocolat. D'autres se tournent vers la drogue. Et beaucoup trop deviennent des «drogués sur ordonnance». Certains deviennent hypocondriaques ou adoptent des régimes extrêmes. Certains dorment trop, d'autres sont insomniaques. Un petit nombre paient des analyses pour se tourmenter, en leur compagnie, à propos de leur instabilité mentale.

Mais devons-nous accepter ces hauts et ces bas? Devons-nous nous accommoder de ces inepties périodiques?

N'avons-nous pas le droit à la paix naturelle de l'esprit? Certainement oui.

Cependant, nous gaspillons nos efforts si nous ne comprenons pas la nature exacte du problème.

L. Ron Hubbard, le célèbre écrivain et philosophe américain a découvert que les montagnes russes de l'émotion sont provoquées en partie par des forces externes. Nous devons regarder à l'extérieur de l'individu pour déterminer ce qui déclenche ses indésirables hauts et bas.

CHAPITRE 2

POURQUOI CES MONTAGNES RUSSES?

Supprimer¹:

1. mettre une fin à, par la force, asservir, écraser.
2. restreindre ou prohiber les activités de.

(American Héritage Dictionary)

Nous entendons souvent le mot «répression» utilisé pour décrire les méthodes qu'un gouvernement totalitaire emploie pour écraser une rébellion, ou le moyen par lequel un dictateur sans pitié opprime ses sujets. Or cette répression, cette «suppression» se produit, s'exerce aussi de personne à personne.

C'est la «suppression» qui engendre les montagnes russes de l'émotion.

L. Ron Hubbard nous a donné une description bien nette de la suppression exercée par une personne:

«... intention ou action nuisible à laquelle on ne peut riposter.»

(L. Ron Hubbard, Cours d'Organisation pour Directeurs ²)

En soi l'hostilité n'est pas nécessairement de la suppression. La suppression ne se produit que lorsque la victime ne peut pas riposter. En revanche, vaincue, elle fait des «montagnes russes».

Mon amie Jeanne a décidé de prendre une année de liberté afin de gagner l'argent nécessaire pour terminer ses études. Quoique les places soient rares, sa persévérance lui vaut une position bien payée de vendeuse dans une boutique chic de vêtements féminins. Quelques jours après avoir commencé de travailler, elle me déclare avec excitation: «Je gagne de grosses commissions, il me sera facile d'épargner l'argent dont j'ai besoin».

Pourtant je la revis trois semaines plus tard, elle semblait ravagée et folle. «Qu'est-il arrivé, Jeanne?» lui demandai-je.

«Je ne sais pas, soupira-t-elle profondément. Depuis peu, je suis une épave nerveuse, je ne peux pas dormir, j'ai d'affreuses migraines. Parfois je me surprends à pleurer sans raison. Je voudrais bien savoir ce qui se passe».

¹ En anglais: to suppress. Etant donné le sens particulier donné à «to suppress» en Scientologie, les néologismes «suppresser», «suppressif» ou «personne suppressive», «suppressé(e)», «suppression» sont utilisés ici de préférence à «réprimer» et aux mots qui en dérivent.

² Organization Executive Course, 8 toms volumes, par L. Ron Hubbard.

Nous parlâmes quelques minutes, puis je lui demandai comment allait son travail.

«Oh! quand j'ai commencé, il me paraissait assez bien. Mais maintenant j'en ai vraiment assez du directeur. Il fait partie de ces gens onctueux qui sourient en même temps qu'ils font des remarques sournoises. Il ne rate jamais une occasion de me faire sentir que je suis idiot, quand j'ai commis une erreur. Et je n'ose pas me défendre. Pas plus tard qu'hier, il a flanqué à la porte une fille qui s'était emportée et qui l'avait rembarré. Si je n'avais pas besoin de l'argent je m'en irais sur l'heure».

Jeanne avait rencontré la suppression. Elle sentait qu'elle ne pouvait pas riposter. Son médecin lui avait dit que les migraines étaient le résultat du stress: il lui avait prescrit de l'aspirine.

Le dictionnaire définit le stress comme «agent agresseur et disruptif, agissant sur le mental ou l'émotion».

Dans le cas de Jeanne, le stress résultait des actions suppressives de son directeur.

Il y a plusieurs manières de supprimer, mais l'arme principale de la suppression de personne à personne réside dans les **mots**.

L'artiste proclame avec enthousiasme: «Ces mains créeront une forme d'art tout à fait nouvelle».

La critique observe tranquillement: «Hum! vos ongles sont sales».

«Nous allons **gagner** cette partie», insiste le joueur.

«Ha! tu as dit cela la semaine dernière», ricane son ami.

Un père, après avoir regardé un match de hockey de la ligne des juniors, cuisine son fils épuisé: «Pourquoi n'as-tu pas passé le palet? Tu aurais dû bousculer ce type. Tu ne passes pas le palet quand tu l'as vraiment. Pourquoi tombes-tu tout le temps?».

Marguerite peine la moitié du jour à préparer un délicieux canard chinois pour le dîner et ne reçoit pour tout commentaire de son invité que: «Ce n'est pas mauvais, mais j'ai toujours dit que le meilleur endroit pour acheter des poulets était chez Morey, la Troisième Avenue».

Simple conversations ordinaires?

Pas tout à fait.

Certaines personnes se spécialisent dans la suppression.

CHAPITRE 3

LA PERSONNE SUPPRESSIVE

«Le drame primordial de l'homme, c'est qu'il est divisé entre ceux qui construisent et ceux qui démolissent...».

(L. Ron Hubbard, Les Bulletins techniques de la Dianétique et de la Scientologie)

Après avoir étudié le phénomène des hauts et des bas de l'émotion, L. Ron Hubbard découvrit que l'individu fait des montagnes russes quand il est en relation avec une personne suppressive.

La personne suppressive se présente sous l'aspect d'une personne mentalement saine, mais qui est en fait frappée d'une folie persistante: elle est convaincue qu'elle doit écraser et opprimer les autres afin de survivre.

La folie qui domine cette personne suppressive (également appelée personnalité antisociale) l'amène à avoir peur des autres; elle voit un ennemi en chacun.

La conviction de la personne suppressive, quoique rarement exprimée, est plus incrustée et plus forte que les sentiments de persécution communément associés à la paranoïa. Pour se protéger elle-même, elle en est arrivée à la conclusion qu'elle doit entraver l'activité de tous les autres.

Malheureusement, cette personne est si astucieusement dissimulée qu'elle est rarement considérée comme folle à lier.

«Elle fait que les choses vont mal, elle blesse les gens, les opprime. Autour d'elle, toutes les bonnes actions s'évanouissent et les mauvaises surgissent».

(L. Ron Hubbard, Cours d'organisation pour Directeurs)

Ernie se retourne dans son lit et arrange son oreiller à coups de poing. Il reste tranquille pendant quelques minutes et puis, exaspéré, s'assoit et allume. Qu'est-ce que j'ai? se demande-t-il, pourquoi ne puis-je pas dormir?

Il passe mentalement en revue sa journée. Il l'a commencée en grande forme, passionné par le plan de son nouveau programme de ventes. Le patron aussi est enthousiaste et lui enjoint d'aller de l'avant. Ernie passe une agréable matinée à mettre le programme sur pied, jusqu'au moment du déjeuner avec son père.

L'après-midi, il se sent déprimé sans raison. Son estomac bouillonne désagréablement. Ce doit être le homard, conclut-il.

Le reste de la journée, son esprit bat la campagne, il commet plusieurs erreurs. Heureusement deux des erreurs, virtuellement les plus coûteuses, sont relevées par sa vigilante secrétaire.

Ernie éteint la lumière de la chambre. Les hauts et les bas semblent être l'histoire de ma vie, soupire-t-il. Pourquoi ne puis-je être un de ces types qui vont leur route allègrement à longueur de temps?

Le moment critique de la journée d'Ernie s'est réellement situé au cours du déjeuner avec son père. Dans l'espoir de gagner son approbation et son respect, Ernie lui a fait part de son nouveau programme de ventes. Son père a répliqué: «Bon, c'est bien là le genre de choses que tu dois faire. D'où vient que ça t'ait pris tellement de temps? Tiens, je me rappelle une grande campagne de ventes lancée par les Produits Associés...».

Son père se met à décrire plusieurs campagnes de ventes classiques conduites par des organismes internationaux géants. Un témoin non informé pourrait aisément en conclure que le père d'Ernie non seulement approuve ses idées, mais qu'il espère même lui suggérer de meilleurs résultats. En fait, l'interminable discours du père à propos de fabuleuses campagnes de ventes eut pour effet de faire paraître dérisoire la proposition d'Ernie – et même son entreprise – en regard du commerce international. L'intention réelle derrière ce bavardage tendancieux était de minimiser Ernie et ses plans.

Ernie est soumis depuis des années à ce genre «d'influence» paternelle.

Son père est une personne suppressive.

C'est l'**intention** d'une personne qui détermine si oui ou non elle est suppressive. La plupart des êtres humains sont bien intentionnés. Ils désirent honnêtement aider leurs semblables et les voir bien agir. Mais la personnalité antisociale – tout en prétendant aider ou guider les autres – les conduit inévitablement vers le malheur et l'échec.

A l'exception de ceux d'entre nous qui ont été abandonnés (seuls) sur un atoll du Pacifique Sud pendant les derniers vingt ans, nous connaissons tous quelques personnes suppressives.

Mais comment les identifier?

Plusieurs fois dans ma vie, j'ai ressenti une répulsion immédiate à la vue de certains individus. Chaque fois, je me faisais des reproches et, à mon grand regret maintenant, je dédaignais ces avertissements.

Jusqu'à il y a quelques années, je ne possédais pas de connaissances pour étayer ces premiers signaux de l'intuition. Aujourd'hui, considérant rétrospectivement ces gens-là, je réalise qu'il s'agissait dans tous les cas de «suppressifs»³.

Le chapitre suivant décrit les caractéristiques d'un suppressif. Si vous avez éprouvé intuitivement mais inexplicablement de l'antipathie pour certains hommes et certaines femmes (ou même de temps à autre pour un enfant dégénéré), peut-être ces lignes confirmeront-elles votre connaissance innée.

Quant aux âmes charitables qui parmi vous s'efforcent de n'avoir que des pensées bienveillantes pour tout un chacun, le chapitre suivant va les heurter violemment. Vous allez vouloir rejeter le tout en bloc et trouver une explication à chacun des caractères qui y figure.

Et finalement, si vous ressentez de la culpabilité à vous reconnaître trop souvent dans les lignes que vous lirez, tout ce que je peux vous dire est: «Continuez à vous accrocher, vous n'êtes pas le seul. Le chapitre 5 vous apportera un réconfort».

³ Substantif désignant la personne suppressive.

CHAPITRE 4

LES TRAITS DE CARACTERE

«... la plupart de ces gens ne laissent voir aucun signe extérieur de déséquilibre. Ils ont l'air tout à fait rationnels. Ils peuvent être très convaincants».

(L. Ron Hubbard, Introduction à l'Ethique de la Scientologie)

Etant donné son action dramatique et démoralisante, on peut penser que le suppressif est facile à reconnaître: s'il n'est pas armé d'une fourche, du moins devrait-il exhiber une paire de cornes.

Malheureusement, la personnalité antisociale porte plusieurs déguisements. Elle peut être la vedette d'une équipe de football ou un adolescent attardé. Elle peut avoir l'invective rageuse à la bouche ou être insupportablement sucrée. Il se peut qu'elle soit un gros bonnet puissant de la marine ou un pitoyable candidat à un poste de fonctionnaire. Elle peut être encore le grand-papa tranquille qui arrose ses pétunias à côté de chez vous ou un bravache de sept ans qui rosse un gamin dans la rue.

En dépit de plusieurs différences, cependant, tous les suppressifs partagent certains traits en commun. Il n'est pas nécessaire de reconnaître tous ces traits en chaque individu que vous examinez. Si une personne que vous connaissez en affiche une **grande partie**, elle est certainement une personne suppressive.

Aucun suppressif n'est mauvais sur toute la ligne: Adolf Hitler est décrit par l'un de ses propres assistants comme «le plus grand et le plus dynamique facteur de destruction que l'humanité ait eu à supporter jusqu'alors». En même temps, on l'a appelé «un monstre sans mauvaises habitudes». Fils respectueux à l'égard d'une mère sénile, il adorait aussi les

chiens et les enfants. Végétarien, il ne fumait ni ne buvait. Galant avec les femmes, aimable et prévenant pour les secrétaires et les chauffeurs, c'est ce même homme qui machinait la mort de dizaines de millions de gens.

IL REPAND PRINCIPALEMENT DE MAUVAISES NOUVELLES, DES REMARQUES CRITIQUES ET HOSTILES, ET IL INVALIDE⁴

N'importe lequel d'entre nous peut tomber dans de brèves périodes de mesquinerie, où il profère et fait des choses regrettables. Tout à fait différente est cependant la conduite de la personnalité antisociale: elle est implacable dans son attaque contre ceux qui l'entourent.

Julie décrit ainsi son mariage étouffant: «Je pesais vingt-cinq kilos de trop. Par deux fois je retrouvai mon poids normal au moyen d'un régime, puis je me remis à ballonner. Pourquoi?

⁴ En anglais: to invalidate, affaiblir, détruire, nier ce que les autres considèrent comme un fait, dévaloriser. Fait d'invalider.

Parce que mon supercritique de mari ne faisait pas plus de cas de moi si j'étais mince que si j'étais grosse. Il me reprochait, ainsi que ma graisse, tous ses ennuis. Tout ce qui n'allait pas dans sa vie – son affreux travail, ses conflits avec sa famille, même les pannes de sa voiture pour être précis – tout m'était reproché. Même après que j'eus perdu tout ce poids, il se plaisait toujours à me dire à quel point j'étais laide».

«J'allai voir un avocat, mais il ne voulut pas entrer dans mes vues: ii me déclara que ce n'était pas son affaire. Après un certain temps, je réalisai que je n'étais qu'un paillason pour mon mari. Quand je me débarrassai enfin de lui, je perdis également et pour toujours ces vingt-cinq kilos!».

Il peut y avoir invalidation⁵ sans même que soit prononcé un mot: une ancienne voisine à moi travaillait la plupart du temps au bureau de son mari; aussi employait-elle une merveilleuse femme de ménage nommée Judith qui travaillait avec application un jour par semaine à conserver la maison impeccable. Judith prenait un soin particulier de la poussière après qu'elle eut appris que ma voisine était très à cheval sur ce point. Comme Judith s'apprêtait un jour à partir – épuisée mais satisfaite de son travail – son employeur rentra. «Je suis fière de moi aujourd'hui, dit Judith, la maison est impeccable».

Sans un mot, ma voisine tendit la main et la passa sur l'ampoule électrique d'une lampe. Elle montra à Judith trois doigts légèrement poussiéreux. «Oh! non, gémit Judith, c'est justement le seul endroit que j'avais oublié!».

Il y a des années, je connaissais une femme à l'air angélique qui «n'aurait jamais prononcé un seul mot malveillant sur qui que ce soit». Malgré cela, infailliblement, elle parvenait à laisser échapper de mauvaises nouvelles et des critiques, comme par accident. «J'ai vu Pierre l'autre jour... Oh! j'ai entendu dire qu'il avait de gros ennuis à la maison, parce que sa femme pense qu'il l'écrase. Mais le pauvre chou, il est vraiment très gentil. De toute façon, il m'a dit... ».

Plusieurs suppressifs prennent un plaisir particulier à démolir les amitiés en transmettant des cancans malicieux et des mensonges à chacune des parties, en l'absence de l'autre. Ce marchand de chaos dit à Denny: «Le bruit court que Stève prétend que vous êtes stupide». Ensuite, il rapporte à Stève des commérages: «Savez-vous que Denny se moque de vous derrière votre dos?». Bientôt Denny et Stève deviennent hostiles l'un envers l'autre; ils ne peuvent plus du tout retrouver leur vieille amitié. S'ils s'asseyaient et s'ils parlaient franchement de toutes ces choses, ils découvrirait qu'une troisième partie – le suppressif – est en tram de saper secrètement leur amitié.

Certaines personnes ne vivent que de commérages, de méchants affronts, de conjectures et d'allusions malveillantes.

Le journaliste Jim Bishop écrivait à propos du défunt Walter Winchell: «Ce correspondant de presse avait une prédilection étonnante pour le meurtre. Il préférait le pilori aux éloges. Il aimait s'asseoir et passer en revue les noms des acteurs, actrices, agents de presse, girls de music-hall et fonctionnaires qui l'avaient dupé et qui avaient été ruinés par un article dans sa rubrique...

⁵ Fait d'invalider.

Son égomanie conduisit Winchell à croire qu'il aurait pu fabriquer ou détruire des hommes d'état... A la longue, la furie de ses flammes le consuma. Winchell perdit sa famille, ses vieux amis, son audience...».

Je pense que nous pouvons tirer nos propres conclusions sur l'activité de ce professionnel du cancanage.

SES PROCHES FONT DES MONTAGNES RUSSES

Les suppressifs sont entourés de gens malchanceux qui subissent des hauts et des bas périodiques. Une partie du temps (ou peut-être la plupart du temps), leurs proches sont déprimés, effrayés, malades ou ratent tout ce qu'ils font. Une relation d'affaires me parlait récemment d'une famille qu'elle connaissait: le mari souffrait d'ulcères depuis des années, une fille se droguait sérieusement. Une fille plus jeune était affectée d'une timidité douloureuse; elle ne défendait jamais ses droits ni ne donnait jamais son avis. Son esprit était si débile qu'elle ne pouvait même pas aller jusqu'au bout d'une conversation. Il y avait aussi un fils qui quitta l'école à l'âge de quinze ans et s'enfuit de la maison.

«Parlez-moi de la mère», demandai-je.

«Oh! c'est une créature tranquille, placide. Il semble qu'elle seule soit calme dans l'histoire. En fait, elle ne change presque jamais d'expression».

La mère est donc la première que je soupçonnerais d'être la personne suppressive de cette famille perturbée.

Quand David commença à travailler dans sa nouvelle place, il remarqua que tout le monde, dans le bureau, parlait par chuchotements et circulait en prenant des airs effarés. Un jour, en parlant avec ses collègues, David réalisa que lui aussi avait parlé à voix basse. Il demanda à haute voix: «Pourquoi parlons-nous à voix basse?». Ses collègues sourcillèrent, rirent nerveusement et commencèrent alors à parler sur un ton normal.

David découvrit finalement que le chef de service était un exécrationnel suppressif qui exploitait à la plus légère provocation. Les employés se déplaçaient sur la pointe des pieds autour de lui, dans la terreur continuelle de déclencher le prochain éclat de ce marchand de peur.

Une certaine tension existe dans l'entourage de la personne suppressive. On se sent obligé de faire très attention, de marcher doucement. Quand le suppressif est parti, un sentiment de soulagement prévaut.

Sally voyageait seule avec son fils de douze ans pendant les vacances (des exigences professionnelles inattendues avaient contraint son mari à rester à la maison). «La chose la plus renversante se produisit, me raconta-t-elle plus tard. J'entendis mon fils rire à haute voix pour la première fois depuis des années! Nous nous comportâmes tous les deux comme de vrais nigauds: riant pour de petites choses. Nous étions comme un couple de gamins venant juste de quitter l'école pour l'été. Je ne pouvais y croire! Nous ne nous sentions jamais comme cela quand mon mari était là. Jusqu'alors je ne m'étais pas rendu compte à quel point il nous intimidait, tous les deux».

Les gens étroitement associés à un suppressif changent. Ils peuvent s'améliorer, être conseillés ou éduqués. Les bénéfices moraux qu'ils acquièrent sont temporaires. Aussi longtemps qu'ils restent sous l'influence de la personne suppressive, ils rechutent et reperdent ce qu'ils ont acquis.

Les enfants qui oublient régulièrement ce qu'ils ont appris (comment faire un problème de mathématique ou écrire correctement un mot nouveau) font des montagnes russes.

Quand elle reçoit un traitement médical, la personne en contact avec un suppressif peut voir son mal empirer réellement et devoir ensuite affronter une convalescence difficile.

ELLE MODIFIE LA COMMUNICATION AFIN DE LA DEGRADER EN LA TRANSMETTANT À D'AUTRES

Alors qu'elle néglige d'ordinaire de transmettre les bonnes nouvelles, la personne suppressive s'empare de n'importe quelle nouvelle défavorable qu'elle apprend, y ajoute quelques ornements et la transmet avec délice.

Agnès répand la nouvelle que son frère a récemment obtenu une excellente promotion. «Oh! il fait beaucoup d'argent maintenant, voilà ce que je puis vous dire de lui. Mais il ne voit plus beaucoup sa famille et si vous me demandez mon avis, renifle-t-elle, ce mariage ne durera pas...».

Si elle est votre collègue de travail, la personne suppressive sera la première à vous informer que la société a fait une perte importante, tout en négligeant de mentionner que le conseil d'administration vient de voter un bonus pour tous les employés, dividendes qui constituent une grosse somme.

La même personne critiquera la ponctuation de votre rapport sans vous dire qu'il a fait l'objet des plus grands compliments.

Michel décrivait ainsi une de ses connaissances à qui appartenait une société de fabrication d'outils, petite mais prospère: «Chaque fois que je le vois, je lui demande comment vont les affaires. Pas une seule fois, depuis des années que je le connais, il n'a admis qu'il réussissait. Il déclare sans cesse que «les affaires sont pourries», qu'il «perd de l'argent». Et même quand je sais

Qu'il en gagne à foison, il me dit que «c'est terrible, il n'y a plus moyen de trouver du personnel convenable». Ou bien: «Nous avons toujours des ennuis pour obtenir des matériaux». Je pense que si quelqu'un lui passait un million de dollars exempts d'impôts, il chercherait encore à trouver quelque sujet d'irritation».

Les rédacteurs de journaux se spécialisent souvent dans l'art de reprendre les mauvaises nouvelles dans des manchettes à caractère sensationnel. Alors que j'assistais à la dernière nuit des Jeux Olympiques de Montréal, à la télévision, je fus enchanté de voir plusieurs Américains gagner des médailles d'or. Le jour suivant, les manchettes du quotidien proclamèrent cependant (se concentrant uniquement sur les noms des deux hommes qui n'avaient rien décroché): **«Stones et Shorter n'ont pas réussi à arracher l'or olympique»**.

BESOIN OBSEDANT DE CONTRÔLER

L'individu sensé, bien équilibré, est capable d'exercer un bon contrôle de lui-même, de son travail, de son entourage et d'autres individus. Il est également capable de recevoir des ordres.

A l'opposé, la personne suppressive s'emploie à ce **qu'aucun effet** ne soit jamais créé sur elle. Plutôt que de se soumettre à quelque contrôle que ce soit, c'est elle qui doit contrôler et dominer tous les autres. C'est un peu comme si le suppressif déclarait: «Personne ne me touchera, personne ne m'atteindra, personne ne me blessera, personne ne me fera changer d'avis». Il porte une armure mentale complète et, bien qu'il puisse avoir une apparence amicale, ou même aimante, ses défenses sont impénétrables.

Cela se voit encore mieux dans la conversation: vos propos sont délicatement mis de côté, explicitement ignorés, tournés en ridicule ou écartés avec un air d'indulgence protectrice. Un de ces types qui refusent d'être effet et que j'ai observé commence toujours par balancer la tête en signe d'impatience quand vous essayez de lui dire quelque chose; il vous interrompt: «Je sais, je sais, vous n'avez pas besoin de me le dire».

Un autre, une femme d'allure plaisante, sourit poliment alors qu'elle n'entend rien de ce que vous lui dites. «N'est-ce pas charmant...» murmure-t-elle avec douceur, que vous lui disiez que vous venez d'être élu président du conseil d'administration ou que vous avez appris que vous avez un cancer incurable.

Autre exemple encore d'écraseur d'ego, ce personnage qui veut absolument renchérir sur chaque histoire que vous lui racontez en vous en relatant une plus impressionnante, une meilleure, encore. Quoi que vous disiez, il se refuse à s'en laisser imposer. Quand vous l'avisez que vous venez de trouver cinq dollars dans la rue, il vous fait savoir qu'un de ses amis à découvert dans une maison abandonnée un carton à chaussures plein de billets de vingt dollars. Si vous avez eu de la chance au poker la nuit précédente, il vous dégonfle au moyen d'une histoire sur son cousin qui a gagné le gros lot à la loterie la semaine d'avant.

J'ai travaillé une fois avec une femme qui ne pouvait pas conduire. Quoiqu'elle rentrât fréquemment en taxi à la maison, elle n'aimait pas attendre; aussi l'appelait-elle longtemps avant d'avoir terminé son travail. C'est pourquoi, elle était d'ordinaire encore occupée quand la voiture arrivait. Elle faisait attendre le conducteur, ou elle lui faisait signe de la main de continuer. Parfois, le conducteur impatient repartait sans elle. Pour finir, le responsable de la station de taxis refusa de lui envoyer une voiture quand elle appelait.

S'ils sont contraints de devenir effets involontaires d'une autre personne, certains suppressifs perdent tout contrôle et deviennent fous de rage. Debbie décrivait ainsi son sadique de mari: «Il tourmentait constamment les gens. Il cherchait habituellement noise aux jeunes enfants, puis il riait et déclarait qu'il voulait seulement blaguer. Il s'amusait surtout à me chatouiller. Il s'asseyait sur mes jambes et me maintenait les bras vers le bas; puis il me chatouillait jusqu'à ce que j'implore sa merci. Il se contentait de rire et de dire qu'il avait simplement voulu s'amuser. Une nuit je ne pus plus le supporter. Je lui dis: «Si tu n'arrêtes pas, je vais te cracher à la figure». Il se contenta de rire et dit: «Tu n'oserais pas».

Dans son désespoir, Debbie lui cracha vraiment dessus. Il entra dans une telle colère qu'il la battit jusqu'à ce qu'elle perde conscience. Le lendemain, quand elle alla voir son avocat pour parler de divorce, elle lui montra deux yeux au beurre noir, une mâchoire brisée et cinq dents enveloppées dans un mouchoir.

Peu de suppressifs sont aussi violents mais, d'une façon ou d'une autre, ils refusent absolument d'être effets des autres. Un homme décrivait ainsi sa femme: «Elle peut me dire de la «boucler», mais moi je ne peux pas le lui dire. Elle ne le supporterait pas. Elle fondrait en larmes ou bouderait pendant des jours entiers. Elle se démonte facilement quand elle n'exerce pas son contrôle sur chaque chose».

Beaucoup de personnes antisociales trouvent qu'il est difficile sinon impossible de dire: «Je ne sais pas». Elles ne peuvent pas supporter d'admettre leur ignorance.

D'autre part, on rencontre parfois un suppressif qui fait étalage de sa stupidité: c'est le perpétuel perdant qui se plaint constamment de son incompetence. «Je n'ai jamais appris à faire cela... ». Celui-là refuse de se prêter à toute tentative de l'éduquer ou de le conseiller, il met son orgueil à vous prouver que vos efforts ou vos solutions ne marcheront pas.

La personne suppressive se doit d'avoir **raison**. Elle ne s'accorde aucun examen de soi honnête (quoique vous puissiez en voir une qui adopte une attitude critique feinte envers elle-même, alors qu'elle ne change pas le moins du monde). Elle considère que ses actions sont tout à fait justifiées, quelque monstrueux qu'en puissent être les effets sur les autres.

Plusieurs suppressifs, dans leur besoin obsédant d'avoir raison, projettent une aura de certitude absolue. Ceux d'entre nous qui recherchent chez les autres des chefs ou des directives de vie confondent souvent cette auto assurance excessive avec la véritable compétence. C'est pourquoi certaines personnes sont enclines à accepter de suivre les suppressifs archi-sûrs d'eux-mêmes, lesquels obtiennent fréquemment de hautes positions dans le milieu des affaires et au gouvernement.

Si un suppressif est un tant soit peu amené à regarder ouvertement en face ses fautes, il est possible qu'il tombe gravement malade. Nous avons vu récemment les méfaits de ce politicien crâneur et méprisant qui, pendant des années, a exercé despotiquement le pouvoir. Le voilà soudain démasqué comme criminel: il a secrètement abusé des fonds du gouvernement. Il nie vigoureusement les accusations mais des preuves implacables le contraignent finalement à admettre sa culpabilité. Le choc provoqué par cette condamnation publique amène souvent un changement dramatique de la personnalité. Il se peut que le suppressif tombe malade ou devienne suicidaire. Certains, chassés définitivement de leur rôle suppressif et que le remords accable, deviennent des fanatiques religieux ou passent le restant de leurs vies à faire tranquillement des oeuvres de bienfaisance en guise d'amende honorable.

ABSENCE D'ETHIQUE

Jérémie adorait créer des sociétés d'affaires avec l'argent des autres. Pour une raison ou pour une autre, aucune de ses spéculations ne réussit jamais à prendre son envol. Cependant, Jérémie continua d'amener par son charme des naïfs à lui faire confiance. Promettant de fantasti-

ques profits, tissant un filet d'entreprises, de sociétés, de documents et de contrats, tout en débitant un jargon sibyllin impressionnant d'apparence juridique, il persuada des centaines de victimes pleines d'espoir d'aliéner leurs économies. Jérémie menait, pour sa part, une vie de millionnaire. L'exploitation était pour lui un mode de vie. Ceux qui avaient mis en lui leur confiance étaient trahis, furieux et ne comprenaient plus rien. Quand il fut finalement inculpé de fraude, il fut totalement désorienté. «Pourquoi tout le monde est-il furieux contre moi? Vous savez bien que ces gens étaient en quête de quelque chose dans quoi ils puissent investir. Je suis arrivé et je leur ai offert une bonne occasion. Pourquoi sont-ils ainsi tous contre moi?».

Ce qui n'est pas le moins étonnant, comme le font souvent les personnes suppressives, il raconta ses actes malhonnêtes librement et avec aplomb, comme si ces événements «étaient arrivés simplement comme ça».

Beaucoup de suppressifs transgressent les lois d'une façon flagrante. La mafia construit ses entreprises d'extorsion sur la terreur pure. Des usuriers brandissent la menace de la violence pour extorquer à leurs victimes des intérêts exorbitants. Les commerçants de drogues détruisent des vies sans le moindre scrupule.

Parfois vous verrez cependant des suppressifs utiliser la loi pour effrayer les autres.

Des fonctionnaires de la Compagnie New-Yorkaise du Téléphone racontent que des pensionnaires du Metropolitan Correction Center⁶ de Manhattan avaient réussi à faire des appels à longue distance d'une valeur totale de 100.000 dollars, appels s'adressant à des endroits aussi éloignés que l'Amérique du Sud, sans payer un seul centime à la compagnie.

Par la suite, la Compagnie du Téléphone tenta de supprimer les vingt-trois appareils de la prison. Mais les pensionnaires, fertiles en ressources, bloquèrent cette action au moyen d'un procès, en invoquant le fait que la suppression des appareils de téléphone serait une violation de leurs droits de communiquer avec leurs avocats et leurs parents.

Tous les criminels sont suppressifs. Nous parlons ici des délinquants endurcis et invétérés, non de l'individu qui joue un ou deux mauvais tours (souvent sous 'influence d'un suppressif), mais qui fait ensuite preuve d'un authentique remords et d'un désir de se réformer.

Criminel: *celui qui est incapable de penser à autrui, incapable de décider de ses propres actions, incapable de suivre des ordres, incapable de faire fructifier les choses, incapable de déterminer la différence entre le bien et le mal, incapable de penser le moins du monde au futur. Tout le monde a quelques-unes de ces incapacités; le criminel les a toutes.*

(L.Ron Hubbard, Dictionnaire technique de la Dianétique et de la Scientologie)

Les criminels ne sont pas tous en prison. En fait, leurs crimes ne tombent même pas tous sous le coup des lois de notre société. D'une façon ou d'une autre, cependant, par la violence

⁶ Maison de redressement.

déclarée ou ses fraudes clandestines, le criminel s'efforce de priver les autres de leurs biens légitimes.

Attendez-vous presque toujours à ce que le suppressif viole la loi de façon chronique. Il se peut qu'il détourne une grosse somme à l'intérieur d'une société ou qu'il ne s'arrête pas au feu rouge. Dans tous les cas, il repousse toute forme de discipline. Et enfin, n'accordez pas l'absolution à la gentille petite vieille dame suppressive parce qu'elle ne se promène pas dans la rue avec un calibre trente-huit⁷ ou qu'elle ne vend pas de 'héroïne dans une arrière-boutique: il se peut qu'elle soit en train de persuader d'une manière pleine de compassion son mari diabétique de manger encore un morceau de gâteau à la crème fouettée, ou en train de saper la discipline des parents en glissant furtivement à son petit-fils bonbons, sucres d'orge et autres friandises destructrices d'appétit. Dans les conversations émaillées de mots tendres et recherchés, elle déchiquettera facilement une ou deux réputations. Elle n'ira jamais en prison pour ses méfaits. En outre, les bénéficiaires de sa «générosité» pourraient bien être tout aussi à plaindre que les victimes d'agressions de rue.

EFFORTS MAL ORIENTES

La personne suppressive ne vise pas le bon but. Elle attaque des gens qui ne lui ont rien fait. Elle investit son énergie dans des entreprises vaines. Elle fait des reproches injustifiés.

A table, le père qui a éclaté fait des gestes menaçants à l'adresse de son jeune fils tremblant et renverse un verre d'eau. En épongeant le gâchis avec sa serviette, il murmure: «Eau de malheur!».

Beaucoup de criminels accomplis et habiles pourraient légitimement réussir s'ils dirigeaient leur supériorité d'esprit vers des entreprises constructives. Au lieu de cela, ils ont choisi de voler et d'abuser des gens innocents.

Charles Manson, meurtrier et chef de bande, est 'exemple du suppressif le plus mortel. En plein tribunal, il se lança dans une longue tirade où il accusait «le pouvoir établi» des atrocités qu'il avait commises.

«... pour eux (les suppressifs), la société n'est qu'un grand tout hostile, envers l'antisocial particulièrement».

(L.Ron Hubbard, Introduction à l'Ethique de la Scientologie)

Alors qu'il prêchait «l'amour» à ses adeptes, Manson les persuadait de tuer sans remords. Dans la plupart des cas, ses victimes lui étaient parfaitement inconnues. Une fois de plus, il visait le mauvais objectif.

Selon son propre témoignage, il tentait de déclencher une guerre de races, qu'il prétendait lui avoir été inspirée par la musique des Beatles. «Pourquoi me blâmez-vous? alléguait-il. La musique m'a poussé à le faire». Ses attaques insensées conduisirent beaucoup de gens à la mort et à la misère. Le suppressif est passé maître dans l'art de faire dévier les efforts et l'attention des

⁷ Revolver.

autres. Bailey, assistant du président d'une petite compagnie avait persuadé son patron de mettre à la porte un homme innocent, pour cacher le fait qu'il avait accepté des pots-de-vin d'un important fournisseur.

A l'autre extrême, Irène me mystifia pendant longtemps. Elle paraissait être une personne aimable et avec peu de problèmes. Sa famille, en revanche, c'était une autre histoire. Les fréquentes maladies de son mari exigeaient des traitements inhabituels, des régimes, des tranquillisants et des somnifères. Irène était toujours pleine de compassion et d'attention.

Son fils, qui avait sans arrêt des ennuis à l'école, était allé deux fois en prison. Sa fille de vingt ans, obèse, ne faisait qu'entrer et sortir d'institutions psychiatriques depuis dix ans; elle avait été expulsée de deux collèges. Chaque fois qu'elle désespérait de son obésité, Irène la consolait au moyen d'une boîte de chocolat. «C'est bien, chérie, disait-elle à sa fille. Il n'est pas donné à tout le monde d'être mince. Pourquoi ne pas en profiter?».

Je m'émerveillais de sa tranquillité d'esprit tandis qu'elle était entourée d'une telle famille à problèmes. Puis je compris ce qu'étaient les suppressifs. A contrecœur, je me rendis compte qu'Irène était bien **trop** compatissante. Elle n'assignait aucune règle à la maisonnée, jamais elle ne guidait, ou ne conseillait, jamais elle ne disciplinait. Au lieu d'apporter une aide efficace, sa compassion inutile poussait simplement les autres à trouver des explications à leurs défaillances. Sa «gentillesse» perpétuelle dissimulait un manque total de responsabilité et d'intérêt.

Quelle étrange manière de se proposer un but erroné, réalisai-je en fait, **elle ne se propose jamais aucun but du tout!**

Et ce peut être là la pire espèce d'effort mal orienté.

IL SOUTIENT LES SOLUTIONS DESTRUCTIVES ET ATTAQUE LES ACTIVITES CONSTRUCTIVES

L'étude de l'histoire confirmera que bien des peuples faibles ont installé à leur tête un tyran corrompu en guise de solution à leurs problèmes nationaux. De tels individus étaient de classiques suppressifs qui recherchaient le pouvoir pour détruire. Napoléon, Hitler, Genghis Khan, Staline, Attila le Hun et Jules César sont parmi les plus abominables. Leur solution aux problèmes humains était la guerre, l'effusion de sang et le meurtre.

Napoléon, quoiqu'il fût un chef militaire brillant, ravagea l'Europe dans sa recherche fanatique du pouvoir et de la domination.

Joseph Staline ordonna le meurtre de dizaines de millions de ses propres concitoyens, au nom de l'unité nationale.

Plus récemment Chou-En-Lai, agissant comme bourreau principal de Mao-Tsé-Toung, fut à l'origine de lois qui, au cours des dix premières années du règne maoïste, conduisirent à la mort de trente à soixante millions de gens. Beaucoup moururent dans des camps de travaux forcés, d'une balle dans la tête, de faim ou sous la torture.

Tout groupe d'activistes qui se spécialise dans des actes de terrorisme, l'extorsion, le détournement, le lâchage de bombe au petit bonheur, l'enlèvement ou le meurtre de gens innocents

(objectifs mal choisis) est suppressif. Quoiqu'ils proclament leurs motifs généreux, la fin ne justifie pas leurs moyens. Ils détruisent, en fait, pour 'amour de la destruction, non de la réforme.

Peu d'entre nous rencontreront jamais un Hitler ou un Staline. Nous rencontrerons cependant ceux qui **encouragent** les mêmes mesures sanguinairement destructives.

Peu de jours après le second attentat manqué contre le président Ford, j'attendais dans une petite épicerie, tandis que le propriétaire totalisait le montant de mes achats. Nous nous lamentions ensemble sur l'inflation et le fait que le coût de mon panier de marchandises s'élevait à une semaine de salaire. «Ce n'est pas étonnant, me dit-il, que les gens se mettent à tirer sur le président».

Ce commentaire m'étonna tellement qu'il me fallut un moment pour répondre. «Eh bien! je ne pense pas que tuer le président puisse résoudre réellement la question de l'inflation, ne trouvez-vous pas?». Il acquiesça à contrecœur.

Cette seule phrase contenait trois traits de caractère suppressifs:

1. il semblait approuver une solution destructive,
2. il visait certainement un objectif mal orienté, et
3. sa déclaration était une généralisation trompeuse; les «gens» ne tiraient pas sur le président, mais seulement deux fous.

IL PARLE PAR GENERALITES

Il n'y a rien de mal à s'exprimer par généralités de temps en temps; nous en usons tous par commodité. Le marchand de chaos, lui, se spécialise dans la diffusion de généralités **fâcheuses**.

Il utilise habituellement des phrases du genre: «Ne pensez-vous pas que tout le monde...»; «Les gens sont...», «Toujours, ils...»; «Jamais les femmes...»; «Partout...», tout en faisant circuler ses mauvaises nouvelles. Cette façon de faire rend difficile le repérage et l'identification du suppressif. Ses généralités vagues dispersent nos pensées. On a l'impression que «tout le monde» l'a dit.

En parcourant un hebdomadaire populaire (rempli principalement de mauvaises nouvelles), je remarquai ce qui suit: «Les gens se demandent maintenant...», «Washington est accablé par le scandaleux...», «Le style de vie d'aujourd'hui reflète...», «On croit qu'il s'agit...», «On a l'impression que le candidat est trop...», «La Nation s'attend à ce que le président prenne position... ». L'impression que les rédacteurs s'efforçaient de créer était que «tout est mauvais partout». Et c'est l'effet que notre prophète de malheur s'efforce de produire au moyen de ses généralités négatives.

Le couple était en train de dîner dans un restaurant new-yorkais de grand luxe. Alors qu'ils terminaient leur second apéritif, le garçon apporta des petits pains chauds et de la soupe. «Apportez-nous un autre verre» lança la femme.

A peine avaient-ils goûté la soupe qu'ils se plongèrent dans une discussion animée. Quand le garçon servit le plat principal, la femme regarda autour d'elle d'une façon agressive, comme si elle cherchait quelque chose à critiquer. Elle découvrit les petits pains: «Garçon, lança-t-elle, ils sont froids. Apportez-nous en de chauds».

«Ça alors Ginger, lui dit son compagnon, je suis sûr qu'ils étaient chauds quand il vous les a apportés, mais vous avez demandé un autre apéritif. De toute façon, vous ne mangez jamais de petits pains».

Comme le garçon hésitait, Ginger grogna: «Etant donné vos prix, vous pourriez au moins nous fournir des pains chauds».

«Oui, Madame», reprit le garçon avant de détaier.

Le couple continua de se chamailler pendant les quelques minutes qu'il fallut au garçon pour revenir avec les petits pains. «Trop tard, aboya la femme en faisant un geste de la main, remportez-les».

Le garçon, confus, était toujours là quand Ginger déclara à la patronne: «Dites donc, le service est minable ici. Qu'est-ce qui se passe dans le restaurant? Ça va à vau-l'eau, comme tout le reste de nos jours».

«De quoi s'agit-il, Madame?», demanda courtoisement la patronne.

«Cet endroit empeste, voilà tout le problème».

Le garçon et la patronne essayèrent ensemble de déterminer s'il y avait d'autres sujets de plainte (que celui des petits pains) mais la cliente n'en devint que plus bruyante et plus grossière. «C'est tout simplement un endroit ignoble. J'essaye de vous le dire et tout ce que vous savez taire, c'est de me poser des questions stupides. Nous payons. Nous n'avons pas à vous prouver quoi que ce soit. Je vous disais que ce n'est rien d'autre qu'une boîte ignoble».

Une fois que vous avez commencé à les écouter, vous entendrez les personnalités antisociales créer intentionnellement l'alarme et des désagréments au moyen de généralités fallacieuses.

IL EMPECHE QUE LES CHOSE NE SE FASSENT

Beaucoup d'entre nous diffèrent l'achèvement de certaines choses; nous ne sommes pas toujours aussi efficaces que nous aimerions l'être. Cela ne signifie pas que nous soyons des personnes suppressives. Les marchands de chaos, cependant, laissent régulièrement des cycles inachevés derrière eux, qu'il s'agisse des leurs ou de ceux des autres.

Je connais un suppressif environné de projets inachevés et abandonnés. Sa maison, son bureau et son atelier éclatent de quantités incroyables de choses de rebut, dont il «pourrait avoir besoin un jour ou l'autre». Il est impossible d'y repérer quoi que ce soit ou d'y accomplir un travail quelconque. La pensée de mettre en ordre un tel endroit ou simplement de le nettoyer ferait gémir la plupart d'entre nous.

Un autre ne rangera jamais rien. Il se pourrait qu'il règle la tondeuse à gazon, mais il laissera éparpillés les outils dans tout le garage.

Le suppressif fait d'ordinaire si mal son travail qu'il faudra le refaire. Il écrira un rapport si incomplet que vous serez forcé de revenir lui demander des précisions.

Une autre sorte de destructeur se précipite dans le travail – mais en ne le poursuivant jamais jusqu'à un résultat correct. Il installe une nouvelle porte, mais il n'arrivera jamais à la peindre pour qu'elle s'accorde avec le reste de la pièce.

J'ai connu quelques suppressifs qui laissaient toujours l'amabilité des gens auxquels ils rendaient visite. Il était presque nécessaire de les mettre dehors pour les empêcher de s'installer en permanence.

Quand bien même vous trouverez toujours beaucoup de personnalités antisociales vivant dans une ambiance très ordonnée, leur incapacité à terminer ce qu'elles ont commencé se manifeste d'autres façons. En premier lieu, chaque suppressif que j'ai connu avait sans cesse quelque motif de rancune. Il ne pardonnait ni n'oubliait. Il ne se remettait pas de ses émotions. Il ne pouvait laisser les choses aller. Des semaines, des mois, des années même plus tard, il se plaignait amèrement de vieilles insultes, de malheurs et d'injustices (réels ou imaginaires).

Certaines personnalités antisociales ne payent jamais leurs notes. L'une d'entre elles semble être extrêmement à l'aise et réussir sa vie. Cependant, il y a cinq personnes auxquelles elle doit de l'argent depuis plusieurs années. Leurs efforts assidus pour le recouvrer sont restés vains.

Outre son incapacité à terminer des cycles, le suppressif empêche les autres de compléter les leurs. C'est une de ses principales méthodes pour créer le chaos: quand vous essayez de faire quelque chose, il se peut qu'il vous interrompe sans arrêt. Si ce destructeur est votre patron, il se peut qu'il insiste pour vous faire refaire un travail déjà accompli de façon satisfaisante (en fait, le perfectionniste que nous ne pouvons jamais satisfaire est un suppressif). Un autre type de suppressif pousse toujours les gens, les empêchant de conserver leur rythme et les contraignant à terminer leur travail prématurément.

Un père suppressif accepta d'aider son fils, Doug, à construire un modèle réduit d'avion, encourageant le projet jusqu'à ce que le garçon s'y fût entièrement plongé. Mais quand Doug eut besoin d'une pièce importante pour terminer l'avion, son père persista à «oublier» de la lui trouver. Frustré, Doug essaya de trouver la pièce dont il avait besoin dans l'atelier de son père, mais l'endroit était un fatras impossible d'outils et d'accessoires. Après de nouvelles demandes et de nouvelles promesses non tenues, Doug renonça. L'avion resta délaissé sur l'établi – où il disparut peu à peu sous un amas d'objets.

Une autre spécialité des suppressifs est d'empêcher les autres de terminer leurs communications. Ils interrompent vos récits. Ils vous arrêtent pour discuter d'un sujet hors de propos. Ils négligent de vous répondre, vous laissant vous demander si l'on vous a entendu ou s'il vous faut répéter votre message. Un spécimen désormais sur ma liste noire intervint une fois pour me reprendre juste comme j'en arrivais au moment crucial d'une plaisanterie.

Un nombre surprenant de personnalités antisociales ont leur manière particulière de travailler dans le domaine des communications. J'ai étudié les techniques suppressives d'un type,

un spécialiste Radio-TV d'interviews de personnalités. Il posait une question et, avant que son invité ait achevé de répondre, il l'interrompait au moyen de deux ou trois questions supplémentaires, tout cela en manifestant ouvertement un pseudo intérêt. La célébrité interrogée était ainsi surchargée de plusieurs questions auxquelles elle n'avait pas répondu. A présent, quelle que fût celle à laquelle elle choisissait de répondre, elle donnait l'impression de vouloir éviter les autres. Si elle est douée d'une excellente mémoire et d'un aplomb certain, l'invitée retenait peut-être chaque question dans son esprit et répondait successivement à toutes. I est cependant improbable que l'interviewer suppressif lui en ait jamais laissé l'occasion. De telles tactiques ébranlent l'invitée et distraient son attention. Elle finit épuisée (ce qui arrive quand nous ne pouvons achever des actions que nous avons projeté de mener à bien); il se peut qu'elle trébuche, qu'elle bégaye et qu'elle ait l'air stupide. C'est là, bien sûr, l'intention secrète du marchand de chaos.

LES POSSESSIONS

Beaucoup de suppressifs pensent que «personne ne possède réellement quoi que ce soit» et ils agissent avec une indifférence totale vis-à-vis de leurs propres possessions ou de celles des autres.

Le manque de considération pour la propriété se montre souvent dans la manière dont quelqu'un traite les choses qui appartiennent à autrui. Il est possible qu'il cabosse votre voiture, qu'il perde le livre que vous lui avez prêté, ou qu'il s'approprie nonchalamment les cisailles que vous lui avez permis d'utiliser la semaine dernière.

Certains suppressifs vivent dans des conditions lamentables, au milieu de meubles délabrés, d'appareils qui ne fonctionnent pas. Il se peut qu'ils soient entourés de vastes collections d'objets de rebut, de projets incomplets et de matériel inusité. Le désordre et la saleté prévalent.

Au travail, le suppressif est le seul qui n'a aucune considération Pour la propriété ou la réputation de l'entreprise. Ses efforts aboutissent à de la casse, à des objets perdus et à des relations Publiques compromises. Il est probablement en train de chaparder fournitures et accessoires.

Un groupe d'étudiants que je connais sous-louèrent pendant 'été la maison qu'ils louent eux-mêmes à un homme qui omit de leur indiquer que les lieux serviraient à abriter de jeunes adolescents fugitifs. Au bout de quatre mois, les locataires retournèrent chez eux et trouvèrent la maison, qui avait été naguère coquette, semblable à une zone dévastée. Quatre fenêtres étaient fracassées, plusieurs volets brisés. Une porte manquait. De larges trous crevaient plusieurs murs. Le lavabo de la salle de bains était arraché du mur et, des tuyaux descellés, l'eau avait coulé: celle-ci avait abîmé le carrelage de la salle de bains, le plafond en dessous. Des objets personnels d'une valeur supérieure à 4000 dollars avait été volés dans un grenier fermé à clé.

Tout suppressif ne provoque pas de destructions matérielles. Beaucoup vivent dans des intérieurs luxueux et très beaux. Certains sont des ambitieux impitoyables, qui s'enrichissent. Ils n'ont aucun remords à s'approprier les biens des autres (y compris leur argent), pour atteindre leurs buts. Ils utilisent ensuite leur argent pour contrôler et dominer les gens.

Une riche veuve prête continuellement de l'argent à des amis et parents pour soutenir des combinaisons douteuses ou pour les aider à se sortir de difficultés financières. Aucun d'entre eux ne l'a jamais remboursée, ce qui lui permet de se plaindre interminablement de leur ingratitude et de leur manque de parole. En outre, il semble que l'expérience ne lui serve à rien puisqu'elle continue à prêter de l'argent et à en perdre. Elle aime se plaindre que les gens ne sont «rien d'autre qu'une bande de voleurs».

Le travail d'une personne peut également refléter son caractère suppressif. L'avocat qui utilise habilement des échappatoires égales pour faire libérer un meurtrier notoire est loin de rendre service à l'humanité. Pas davantage que le fabricant qui vend sur le marché une drogue plus dangereuse que bénéfique, pas davantage que l'entrepreneur qui se spécialise dans les prix élevés, les constructions de mauvaise qualité et bâclées.

Enfin je connais plusieurs suppressifs qui vivent dans des cadres somptueux, mais leurs possessions matérielles sont **tout** ce qui compte pour eux: ils rabaissent toute recherche spirituelle et toute tentative pour s'améliorer soi-même. Ils considèrent les amis et la famille comme de simples «objets» à utiliser, dont ils puissent faire étalage et qu'ils puissent contrôler. Leur sens pervers de la propriété se manifeste dans leur système de valeurs entièrement matérialiste.

AVERSION IRRATIONNELLE POUR L'AIDE

Pour le suppressif, il n'y a pas d'aide. Toute tentative pour l'aider est interprétée par lui comme une attaque contre sa personne.

L'aide apportée aux autres le menace également, étant donné qu'il considère tout le monde comme son ennemi et, bien sûr, il préférerait que ses ennemis restent faibles.

La personnalité antisociale peut devenir vraiment malade si vous essayez de lui prêter assistance; elle attribuera la maladie à votre aide.

Une connaissance suppressive vint une fois se plaindre à moi du fait qu'elle se sentait tout le temps fatiguée. Elle avait vu un médecin, mais il n'avait rien trouvé d'anormal. Je lui demandai si elle prenait des vitamines ou des minéraux. «Non, répondit-elle, je n'ai jamais pris de vitamines. Pensez-vous que je devrais le faire?».

Je lui dis que cela m'avait personnellement aidée. Elle me rappela quelques jours plus tard: «Vous savez quoi? J'ai attrapé le pire rhume que j'aie jamais eu depuis des années! Vous m'avez dit que ces vitamines me redonneraient la santé. Je savais que je n'aurais pas dû les prendre, dit-elle, je pense que ce rhume est dû aux vitamines».

Je connais un homme d'affaires prospère qui venait de se marier. Sa jolie femme se plaignait: «Toi et tes amis avez tellement plus d'assurance que moi!». Pour toute réponse, il lui suggéra de suivre un cours d'amélioration de soi qui l'avait aidé, lui et des milliers d'autres. Elle y allait encore de temps en temps quand je la rencontrai, plusieurs mois plus tard. Il semblait qu'elle ne trouvait pas le temps de le terminer. «C'est un bon cours, je pense, me dit-elle, mais je ne suis pas aussi douée que les autres. Je fais vraiment de mon mieux, mais je me demande si ça m'aide réellement».

Elle résistait subtilement au fait de recevoir quelque bénéfice que ce soit du cours. Cela ne suffit pas à me convaincre qu'elle était une suppressive, mais un regard jeté sur son mari me suffit: ses manières naguère cordiales, enjouées, avaient disparu. Son expression était sombre, ses yeux sans vie et, avec l'air de ruminer, il m'assura (très sérieusement) qu'il était heureux depuis son récent mariage. Dans son intérêt, j'espère qu'il trouverait bientôt un remède à cette sorte de «bonheur».

Par ailleurs, «l'aide» que le suppressif dispense a plutôt tendance à priver le bénéficiaire de son argent, de son équilibre mental, de sa réputation ou de ses possessions. Il existe une variété d'aide suppressive qui n'est que pure destruction.

Beaucoup de thérapies brutales ont été proposées en guise de traitement des problèmes mentaux: l'ironie, c'est que la plupart des malades mentaux sont déjà victimes d'une suppression sévère et que, quand ils cherchent de 'aide, ils tombent fréquemment dans les mains d'un autre suppressif qui les écrase encore un peu plus.

Une clinique psychiatrique d'une grande ville fait actuellement l'objet d'une enquête, à la suite des constatations ci-après: un médecin affirme qu'il a vu des malades sur le point de divorcer, ou de s'effondrer mentalement ou affectivement, à cause de la prétendue thérapie qu'on leur applique... «Des attaques verbales sans pitié y sont lancées contre les individus, au cours de séances. On prétend que cela les aidera, mais la plupart des gens trouvent que c'est extrêmement pénible».

Un assistant social rapporte que le médecin-chef est «fasciné par la colère. Il se plaît à provoquer les gens et à les mettre en colère les uns contre les autres, puis il se renverse dans sa chaise et les contemple avec délice».

Un ancien malade se rappelle: «Ils vous disent que si vous quittez le groupe, il n'y a pas d'espoir pour vous».

«Ces expériences, rapporte un enquêteur, ont causé un grand tort psychologique à beaucoup de gens. Ils pensent qu'elles ne valent rien et qu'ils ont failli se faire rouler... C'est encore un échec pour eux».

Est-ce là de l'aide?

CHAPITRES 5

L'IDENTIFICATION DE LA PERSONNE SUPPRESSIVE

Vous relèverez, quant aux caractéristiques de la personnalité antisociale, que l'intelligence n'est pas un critère: les antisociaux sont tantôt brillants, tantôt stupides, tantôt moyens. Ainsi, ceux qui sont extrêmement intelligents peuvent-ils s'élever à des niveaux remarquables et même devenir chefs d'état.

La position sociale, les capacités ou le désir de s'élever au-dessus des autres ne sont pas non plus des indices de personnalité antisociale. Quand ils acquièrent une importante position ou qu'ils s'élèvent dans la société, ils sont cependant assez réparables, étant donné les énormes conséquences de leurs actes. Mais il peut s'agir aussi bien de gens sans position, occupant des places modestes ou ne souhaitant rien d'autre.

(L. Ron Hubbard, Introduction à l'Ethique de la Scientologie)

Après avoir lu le dernier chapitre, il se peut que vous mettiez sur le dos de la moitié des gens que vous connaissez l'étiquette de suppressif – peut-être aussi sur vous-même. Il n'y a pas un seul d'entre nous qui ne se soit rendu coupable, une fois ou l'autre, d'avoir supprimé quelqu'un d'autre.

Malheureusement, identifier la personnalité antisociale n'est pas toujours facile. Il n'y a parmi nous ni anges purs ni démons absolus: la plupart d'entre nous se situent quelque part entre les deux. Pour porter un jugement précis, nous devons peser le bon et le mauvais et décider si, dans l'ensemble, les résultats produits par l'individu sont constructifs et aident à la fois lui-même et ses proches, ou si ses efforts produisent principalement des résultats destructifs.

C'est une question de proportion. Comment cette personne agit-elle la plupart du temps? Si elle travaille dur pour mener une vie décente et qu'elle ne fait de faux pas que de temps en temps, elle se range certainement du côté positif du registre. Mais si elle affiche habituellement la plupart des caractéristiques suppressives, alors nous pouvons présumer qu'elle est une personne suppressive.

Tous les hommes ont commis des actes de violence ou d'omission pour lesquels ils pourraient être blâmés. Dans toute l'humanité, il n'y a pas un seul être humain parfait. Mais il y a ceux qui s'efforcent de faire les choses comme il faut et ceux qui se spécialisent dans la mauvaise méthode, dans ces sortes d'actes et dans ces traits de caractère qui vous permettent de les reconnaître.

(L. Ron Hubbard, Introduction à l'Ethique de la Scientologie)

Si vous découvrez que vous avez le symptôme des montagnes russes et que vous subodorez quelque suppressif dans votre vie, cherchez quelqu'un – de proche – qui vous a tourmenté et causé des ennuis constants. Cela pourrait être papa, maman, l'épouse, les frères, les soeurs, les tantes, les oncles, les grands-parents, les amoureux, les patrons, les professeurs ou les amis. Quant à la famille et à ceux que l'on aime, il est difficile de voir plus loin que l'affection qu'on

leur porte, pour des raisons évidentes; pourtant c'est souvent là que nous trouvons le suppressif. Notre dépendance affective ou financière augmente notre vulnérabilité. Basez votre jugement sur le fait que la personne vous fasse dégringoler ou vous freine de façon constante.

Utilisez la table des traits positifs et négatifs pour vous aider à déceler un éventuel suppressif.

TRAITS POSITIFS ET NEGATIFS

La personnalité sociale fera montre d'une majorité de traits positifs, tandis que la personnalité antisociale exhibera une **majorité** de caractéristiques négatives. Dans certains cas, il se peut que vous n'ayez pas suffisamment de renseignements pour vous prononcer sur chaque point de la liste. Par exemple, si vous ne savez pas si les proches de cette personne sont malades, vivent dans la crainte et l'échec, ne supposez pas immédiatement qu'ils sont heureux et bien portants. Laissez cette question en blanc jusqu'à ce que vous possédiez les renseignements suffisants.

TRAITS POSITIFS

Préfère parler des bonnes nouvelles; s'efforce de ne pas blesser les gens.

Ses proches sont plutôt stables, bien portants et heureux.

Relaie les communications en les altérant peu. Tend à laisser tomber les mauvaises nouvelles.

Suit les ordres et accepte les conseils. Est intéressé à changer, à s'améliorer. Peut admettre Qu'il a tort.

A honte de ses mauvaises actions. Assume la responsabilité de ses erreurs et de ses transgressions.

Essaye de trouver des solutions correctes.

Encourage les actions et les groupes constructifs; s'élève contre les activités destructives.

Essaye d'être précis quand il relate des événements.

Termine d'ordinaire ses actions. Respecte le

TRAITS NEGATIFS

S'occupe surtout de mauvaises nouvelles, de commérages, de remarques critiques, hostiles; dénigre.

Ses proches font des montagnes russes, sont souvent malades, vivent dans la crainte et l'échec.

Dénature les communications quand il les relaie à d'autres, bloque les bonnes nouvelles et amplifie les mauvaises.

S'efforce de tout contrôler. N'est pas effet. Ne change pas. Ne peut pas admettre qu'il a tort.

Transgresse la règle. N'a pas d'éthique. Pas de conscience.

Efforts mal orientés. Blâme ce qu'il ne faut pas. Vise un objectif mal choisi.

Encourage les solutions destructives, s'en prend aux activités constructives.

Parle en généralités vagues, surtout quand il s'agit de relayer des on-dit et des mauvaises nouvelles.

Empêche que les choses ne se fassent. Bloque

temps et les efforts des autres. N'a pas de rancune.	ses propres cycles ou ceux des autres. Rancunier.
Respecte les droits des autres. Désapprouve le vol et l'abus de propriété.	Fait peu de cas du droit de propriété. Pas soigneux de ses biens ou de ceux des autres. Souvent matérialiste.
Désire aider les autres et est apte à recevoir de l'aide.	S'oppose à ce qu'on l'aide. Cherche à détruire au nom de l'aide.

Cette liste est tirée en partie des matériaux contenus dans la circulaire de L. Ron Hubbard, intitulé «La personnalité antisociale» (OEC I, p. 449).

SORTI TOUT DROIT DU PASSE

Dans certains cas, des connaissances qui ne sont pourtant pas réellement des suppressifs sont susceptibles de nous traumatiser. C'est parce que nous faisons des montagnes russes lorsque quelqu'un nous remémore un vrai suppressif de notre passé.

Une femme de ménage que j'avais engagée une fois était presque incapable de recevoir des ordres. Trudy était féroce et efficace dans le nettoyage (elle attaquait la saleté comme si c'était son ennemi mortel, mais chaque fois que je lui suggérais un changement ou un correctif quelconque, elle s'embrouillait, se dispersait et faisait des gaffes incroyables. Elle se défendait quand personne ne l'accusait, anticipait sans cesse et s'efforçait d'écarter la critique. Trudy perdait la tête chaque fois qu'elle apprenait que j'attendais des invités. Elle courait d'un bout de la maison à l'autre, descendant des rideaux, récurant les meubles, polissant frénétiquement chaque surface. «Trudy, lui disais-je d'habitude, ce n'est pas la reine d'Angleterre qui vient, vous savez. Ce sont seulement quelques vieux amis. Jamais ils ne se mettraient à examiner le dessous de ce canapé».

Elle refusait de laver les bibelots, parce qu'elle était terrifiée à l'idée de les casser. «C'est bon, Trudy, essayais-je de la rassurer, je ne possède rien que je n'aie la crainte de perdre. Allez-y et cassez tout ce que vous voudrez».

«Oh! ne dites pas cela!» frissonnait-elle.

Quelque part dans son passé, on lui avait à l'évidence inculqué péniblement ces idées, au point qu'elle résistait à toutes les instructions présentes. Le ton sur lequel je le lui demandais, aussi doux fût-il, importait peu, elle réagissait comme si je brandissais un fouet de cuir sur elle. Dans son esprit, j'étais totalement identifié à quelque mystérieux perfectionniste de son passé.

Pour aider quelqu'un atteint de cette sorte de faiblesse, il faut trouver l'identité du marchand de peur originel et effacer les dommages qu'il a commis. Dans la plupart des cas, cela requiert l'intervention d'un conseiller scientologique professionnel.

LE SUPPRESSIF-LIMITE

Quand une personne est exposée à une répression continue et ne fait rien contre cela, elle tend de plus en plus à devenir suppressive elle-même: sa courbe des montagnes russes s'aplanit et la personne reste au fond du gouffre pendant des périodes Plus longues.

Bien qu'une telle personne affiche plusieurs caractéristiques du suppressif, nous pressentons là-dessous de bonnes intentions, et nous avons du mal à croire qu'elle soit un authentique suppressif: une telle personne est-elle suppressive? Je crois personnellement qu'il y a deux types de personnalités antisociales: le suppressif «sous-développé» qui agit comme si on lui avait infligé la suppression pendant des siècles, et le «suppressif fonctionnel» qui est en moins mauvais état, mais qui a succombé à tant d'attaques qu'il ne peut s'empêcher d'être suppressif (il riposte en définitive beaucoup trop tard et il attaque le mauvais ennemi).

Dans tout événement, la différence entre le sous-développé et le fonctionnel est simplement théorique. Dans un but pratique, nous ne devons que nous demander: la personne est-elle en train de contrecarrer activement les autres? Est-elle plus nuisible que bénéfique? Si la réponse à l'une ou l'autre de ces questions est oui, alors nous devons considérer cette personne comme suppressive.

L'ATTITUDE AFFECTIVE

Nous trouvons d'ordinaire la personnalité antisociale fixée dans l'une ou l'autre d'une série d'attitudes affectives chroniques.

Certaines sont hargneuses, vicieuses, colériques et discutailleuses. Elles se réjouissent ouvertement de froisser, de réprimer, de heurter, d'abuser et de terroriser. Si tous les suppressifs agissaient comme ces chiens furieux, il deviendrait facile de les identifier.

Le plus souvent, cependant, le marchand de peur cache son hostilité derrière un masque souriant et gai. Il réussit toujours à vous percer de ses paroles acérées, de ses remarques humiliantes au cours de l'une de ses conversations «amicales». Il ridiculise, se moque, sape et déprécie. Toujours «juste pour blaguer, bien sûr».

Moins effrayant mais non moins démoralisant est le suppressif «gentil», très empressé, qui étouffe subtilement la vie chez ceux qui l'entourent. Il vous achète des cadeaux; il est aux petits soins avec vous; il insiste pour ne rien recevoir en retour. Il réduit à néant votre capacité de faire quoi que ce soit pour vous-même.

Pendant plusieurs jours, Madame Baker surveilla son fils qui construisait laborieusement son modèle réduit de bateau. Comme elle allait sortir un jour, pour faire des achats, il lui demanda de lui racheter de la colle. Au lieu de cela, elle lui «fit la surprise» en revenant avec un bateau tout fait et coûteux. Sa propre création informe, inachevée, fut reléguée dans un cabinet de débaras jusqu'à ce que sa mère l'élimine finalement lors d'un grand nettoyage de printemps.

Cet apparent bienfaiteur vous étouffe par excès de protection, il démoralise par son insistance à prendre soin de vous quand vous n'en avez pas besoin. Le même suppressif se confond souvent en excuses mielleuses, sans la moindre raison.

Arthur décrivait avec enthousiasme son nouveau travail quand sa mère intervint: «Mon Arthur a eu la chance de trouver quelque chose. Il est si difficile de trouver du travail aujourd'hui. Je suis sûre qu'il fera mieux la prochaine fois. Il n'a que vingt-neuf ans, vous savez».

La personne super bienveillante peut être la plus insidieusement suppressive de toutes, parce qu'il est mal vu d'avoir de mauvaises pensées envers celui qui est si évidemment bien intentionné.

Et ne négligez pas la victime professionnelle, qui se sert délibérément de son malheur et de ses afflictions pour briser la vie des autres. Elle s'agrippe, elle entrave, elle accable avec son désespoir. Elle reste insensible à vos conseils bien intentionnés. Vos efforts pour être optimiste et cordial lui paraissent stupides.

L'assistant social encourageait la candidate à trouver l'emploi ou de l'aide ailleurs, mais la jeune femme apathique débitait d'un ton monotone, encore et encore, son histoire comme si elle était sourde à chaque mot qu'on lui disait. «Je ne peux pas travailler. Je suis épileptique. Ma soeur m'a donné une fois de l'argent, mais elle ne me laissera plus revenir ici. Ma mère m'a aidée pendant un certain temps. Chaque fois que je l'appelle maintenant, elle ne veut plus entendre parler de moi. Je continue à l'appeler et elle se contente de raccrocher. J'avais un mari, mais il me répétait que je le rendais fou. Il m'a quittée. Je ne sais pas où il est. Pourquoi est-ce que personne ne m'aime? Tout le monde dit toujours qu'il est difficile de vivre avec moi. Mais personne n'est parfait. Il n'y a pas de raison pour que tous soient contre moi. Je n'ai même pas un endroit où aller depuis que mon ami m'a mise dehors. Maintenant j'ai perdu mes tickets de nourriture. C'est un cas urgent. Je suis également épileptique. Je ne peux pas travailler...»

Autre type d'antisocial, la personnalité froide et insensible. Capable des plus cruels manques de coeur, c'est un perfectionniste qui réussit à déconcerter et à intimider au moyen d'une légère moue, d'un froncement de sourcil ou d'un regard glacé⁸.

Kitty abandonna Dick après cinq années de mariage. «Il était si froid, me dit-elle plus tard, que vous ne pouviez lui dire quoi que ce soit. Il pensait connaître toutes les réponses. J'étais malheureuse, je n'arrivais pas à savoir ce qui n'allait pas. J'ai beaucoup pleuré. Une fois, je lui suggérai de m'accompagner chez un conseiller conjugal; mais il s'abstint de parler, se contentant de déclarer au conseiller qu'il n'éprouvait pas le besoin d'exprimer comme Kitty ses **senti-ments**».

«Quand je l'épousai, continua Kitty, je voulais qu'on prenne soin de moi. Je recherchais la sécurité du mariage. Le prix que j'ai payé a été terrible. J'ai perdu l'estime de moi-même, ma

⁸ En lisant ce passage, on pense au portrait que Chateaubriand dressait de son père dans ses **Mémoires d'Outre-Tombe**: «Lucile et moi, nous échangeons quelques mots à voix basse, quand il était à l'autre bout de la salle; nous nous taisions quand il se rapprochait de nous. Il nous disait, en passant: «De quoi parliez-vous?». Saisis de terreur, nous ne répondions rien; il continuait sa marche. Le reste de la soirée, l'oreille n'était plus frappée que du bruit mesuré de ses pas, des soupirs de ma mère et du murmure du vent» (tome I, p. 97, Ed. du Livre de Poche). Un peu plus loin, Chateaubriand continue: «(mon père) se retirait au fond de la tour... Le talisman était brisé; ma mère, ma soeur et moi, transformés en statues par la présence de mon père, nous recouvrions les fonctions de la vie. Le premier effet de notre désenchantement se manifestait par un débordement de paroles: si le silence nous avait opprimés, il nous le payait cher» (p. 98) (N. du T.).

confiance, le sentiment que je valais quelque chose. J'ai perdu le sens de l'humour. Il y a une éternité que je n'ai pas ri, réellement ri. Pendant cinq ans, je me suis sentie coupable, stupide, sans valeur et incompétente. Il n'approuvait jamais rien. C'était passable, ou mauvais ou inadéquat. Ce n'était jamais bien».

Ainsi voyons-nous que la personne antisociale peut être coléreuse, sournoisement hostile, propitiatoire, apathique, froidement insensible ou située à n'importe quel niveau inférieur de l'échelle des tons. Elle est presque constamment coincée dans une émotion bien particulière*.

ON NE PEUT PAS RIPOSTER

D'une façon ou d'une autre, le marchand de peur s'assure que ceux qu'il domine ne riposteront pas. Comment il s'y prend dépend de l'émotion dominante du suppressif.

Pour une étude complète de la remarquable échelle des émotions, de L. Ron Hubbard, lisez **la science de la survie**, par cet auteur, et **dis-moi qui tu es**, par Ruth Minshull.

S'il est bourru, brutal ou froidement critique, ses victimes auront peur d'encourir sa colère et sa critique. Il pourrait les battre, les flanquer à la porte, en dire du mal ou les rayer de son testament.

Quand une personne défie le plus sournois des suppressifs, elle peut s'attendre à être l'objet d'attaques redoublées (derrière son dos, naturellement) sous forme de mensonges, de commérages malicieux et de critiques.

Quand le suppressif est du genre gentil, sympathique, il est si «aimable» que vous ne voulez pas être l'ogre qui le condamne.

Bien sûr, vous vous sentez tout à fait désarmé face aux victimes professionnelles, sans le sou, chagrines et infirmes: votre culpabilité les protège.

Voici les raisons les plus courantes pour lesquelles les victimes de la suppression croient qu'elles ne peuvent riposter:

1. elles redoutent le chantage, la violence ou une autre forme de vengeance,
2. elles ne veulent pas blesser les sentiments d'un suppressif pour lequel elles ont eu de l'affection,
3. elles sont d'une manière ou d'une autre sous la dépendance du suppressif,
4. elles souffrent d'une paralysie de l'esprit qui les empêche de combattre qui que ce soit,
5. quoiqu'elles n'en soient probablement pas conscientes, elles pensent mériter le traitement qu'elles subissent.

LES CONFLITS

Certaines personnes antisociales se plaisent à être en état de guerre permanent avec leurs proches. Elles réussissent à soulever d'innombrables inimitiés, procès et controverses mesquines.

Il se peut que vous vous demandiez comment n'importe quel individu peut être dans une situation tellement embrouillée. La réponse est que le suppressif n'abandonne jamais ses rancunes et travaille inlassablement à maintenir son entourage dans un état d'agitation perpétuelle.

J'ai lu récemment la description suivante d'un marchand de chaos de New-York: «Il était en colère, disputait et était méfiant. Il refusa qu'on le soigne jusqu'à ce qu'il soit au fond du gouffre. I jetait l'argent par les fenêtres, ourdissait de grands plans pour s'enrichir, entreprit de vastes projets et se heurta à l'autorité légale avec délice. Il était trop gros et buvait beaucoup. Une nuit, après un incident mineur, il fut arrêté pour s'être querellé avec la police.

«Il investit dans deux sociétés fantoches. Puis il acheta une énorme maison. Bientôt s'élevèrent des altercations entre lui et les fonctionnaires locaux à propos de lois sur l'urbanisme. Puis il devint si grossier à l'égard des ouvriers et des fonctionnaires municipaux qu'ils refusèrent toute coopération et il dut abandonner son projet. Il perdit énormément d'argent sur la vente de sa maison. La dernière fois que je l'ai vu, il était en conflit avec l'Administration de l'impôt sur le Revenu, parce qu'il avait réclamé une énorme déduction d'impôts».

LES BAVARDS COMPULSIFS

Beaucoup de suppressifs sont des bavards compulsifs. Ils aiment détruire la communication en monopolisant les conversations (une exception notable est le suppressif maussade, ennuyeux, qui rejette silencieusement les communications). Un ami me citait l'exemple d'une femme loquace qui n'interrompait même pas son bavardage quand elle était au cinéma.

«Que faire d'une amie qui ne s'arrête jamais de parler? demandait Evelyne. Je connais Lillian depuis des années et elle a toujours été prolixe, mais ces dernières années elle était devenue insupportable, sautant d'un sujet à l'autre, ne s'arrêtant que pour reprendre son souffle ou poser une question. Ensuite elle continuait de parler, ne donnant pas à la personne une chance de répondre. Lillian parlait principalement de sa solitude, de la façon dont tous ses vieux amis (excepté moi) avaient disparu de la circulation, et à quel point son mari était silencieux. Je fus tentée de lui demander: «Comment pourrait-il te parler? Tu ne donnes jamais aux gens 'occasion de glisser un mot». L'interrompre ne servait à rien. Elle parlait par dessus ma tête».

Parfois l'un de ces bavards intarissables crée artificiellement l'illusion qu'une communication réciproque s'est établie, vous interrogeant sur les détails les plus minutieux, comme s'il était intensément intéressé. Il utilise la technique de l'enquête à feu continu; il vous interrompt avidement pour finir vos phrases; il vous pose innocemment des devinettes extravagantes à la fin de votre narration. Ainsi contrôle-t-il votre conversation en vous rendant effet de ses questions et suppositions.

Répressif: «Comment faites-vous pour garder votre pelouse si verte?».

Victime: «Eh bien! je...».

Répressif: «Avez-vous un jardinier?».

Victime: «Non, je...».

Répressif: «Un de ces services de pelouse? Combien cela vous coûte-t-il?».

Victime: «Non, je le fais moi-même...».

Répressif: «Ah! des fertilisants chimiques alors?».

Victime: «Pas exactement. Je fabrique un compost...».

Répressif: «J'ai lu quelque chose là-dessus. Vous jetez toutes vos ordures dans l'arrière-cour et vous les laissez pourrir».

Victime: «Eh bien! c'est plus que cela...».

Répressif: «Est-ce que ça sens mauvais? Je veux dire, est-ce que ça en vaut la peine? Vous pouvez acheter cette substance sous forme emballée, elle rendra votre herbe verte, tuera les mauvaises herbes et vous débarrassera également des punaises».

Un cuisinage de la part d'un tel maître interrogateur est si épuisant qu'il ne faut pas s'étonner que ses victimes renoncent à communiquer.

ENERGIE IMPLACABLE

Un assez grand nombre de marchands de chaos font preuve d'une énergie implacable. Ils s'activent sous l'effet d'une tension interne, ne se relaxent jamais complètement. Un homme décrivait son ex-femme, serviable à vous rendre fou: «Elle allait rarement se coucher avant une ou deux heures du matin et elle était toujours la première à se lever. Elle s'affairait toute la journée. Faisant toujours quelque chose pour quelqu'un, qu'il le veuille ou non».

Certains ne sont pas aussi actifs, mais ils se heurtent encore à vous de façon implacable. «Ma tante était la personne la plus fatigante que j'aie jamais connue, me. disait un jeune homme. Quand elle venait nous rendre visite, elle n'était jamais détendue. Elle nous suivait, moi ou ma femme, à travers la maison en parlant sans arrêt. Elle exigeait l'attention. Elle nous harassait à nous rendre fous! Elle ne pouvait pas supporter que nous essayions de nous concentrer sur quelque chose d'autre qu'elle. Alors que nous nous' en retournions, après l'avoir déposée à l'aéroport, après sa dernière visite, ma femme m'annonça, en entrant dans la maison: «Je vais me coucher. Que personne ne me parie pendant trois jours».

LE COMPORTEMENT SEXUEL

Le sexe obsédant et avide de promiscuité est un frère jumeau de la psychose.

(L. Ron Hubbard, Cours d'Organisation pour Directeurs)

Certains suppressifs sont débauchés et ont souvent un comportement sexuel pervers. Nous trouvons ici l'adultère chronique – chez 'homme ou chez la femme – , le pervers caché, la personne folle de sexe.

Ross décrivait ainsi son frère suppressif: «Il était aussi différent de moi qu'une personne peut l'être. Sa vie sexuelle, par exemple, était absolument frénétique. Il était insatiable. Il avait, littéralement, des centaines de femmes. Il en rendit au moins dix enceintes et dut les faire avorter. Mais il persistait à dire qu'il était «sain et naturel» en matière de sexe».

RELIGION

De temps en temps vous trouverez un suppressif qui a une passion pour la religion. Son attitude de bon apôtre, cependant, masque un manque total de sympathie pour l'esprit humain. Il ne contribue en rien à guérir, aider ou aimer. Au lieu de cela, Il utilise la religion pour condamner, freiner, culpabiliser les gens.

SANS AMI

Beaucoup de suppressifs se retrouvent seuls et sans ami. Un homme décrivait ainsi sa femme: «Elle affirmait qu'elle blaguait, mais elle ridiculisait les gens. Il semblait qu'elle ne fût jamais satisfaite jusqu'à ce que la personne devint si enragée ou choquée qu'elle ne remît plus les pieds à la maison. Pendant des années je l'ai observée qui se débarrassait de tous nos amis».

Quand l'un des parents ou les deux sont suppressifs, les enfants vont souvent chercher du travail dans d'autres villes ou épousent quelqu'un qui vit à l'autre bout du pays. Certains enfants quittent aussi des foyers heureux, bien sûr, mais restent en contact avec leurs parents et retournent chez eux avec plaisir. En revanche, quand le parent est un suppressif, les fils et les filles sont amenés à ne plus communiquer et redoutent le moment de la visite obligatoire.

Ce n'est pas par accident qu'une personnalité antisociale se retrouve seule et sans ami. Un documentaire télévisé sur les programmes d'assistance sociale dépeignait une jeune femme en quête de travail, au milieu d'une conversation téléphonique: «Je devais recevoir une lettre de mon père disant qu'il ne m'aiderait plus financièrement. Je devais amener une lettre officielle de mon médecin et une de mon compagnon de chambre disant qu'il ne désirait plus vivre avec moi. Elle (l'assistante-sociale) dit que je ne puis avoir de rendez-vous avant lundi. Que vais-je faire durant le week-end? Elle voulait que j'aille dans un hospice. Je n'ai pas besoin de ça. Je ne puis supporter d'être avec tous ces gens. Elle s'en moque. Personne ne s'en soucie. Je lui ai dit que je n'avais pas d'ami. Je lui ai dit que je n'avais pas d'endroit où aller...».

LE FIN MOT DE L'AFFAIRE

Préparez-vous à l'idée que le suppressif puisse paraître tout à fait normal, avoir l'air tout à fait raisonnable et même être extrêmement intelligent. Pourtant, la personnalité antisociale réussit toujours à suggérer l'idée que tout ce qui vous arrive, à **vous**, est un tant soit peu absurde, probablement sans importance et à tous les coups mérité. D'un autre côté, si vous lui faites, vous (ou d'autres), quelque chose, cela est important, extrêmement sérieux et, plus encore, irréparable.

CHAPITRE 6

COMMENT LA SUPPRESSION AFFECTE NOS VIES

En famille, dans les affaires, en classe, dans nos amitiés, il est important et vital de connaître les symptômes et méthodes de la suppression, avant même de pouvoir régler le problème.

LE SUPPRESSIF CREE UN ENVIRONNEMENT DANGEREUX

Le suppressif n'est pas du tout sûr de lui; il se bat constamment par des moyens détournés pour abaisser la puissance et les capacités des autres.

(L. Ron Hubbard, Les Bulletins techniques de la Dianétique et de la Scientologie)

Un des moyens utilisés par la personne suppressive pour diminuer les autres est de les convaincre que leur environnement est dangereux.

Cela détruit l'esprit d'aventure. En dernier recours, la victime de la suppression se retire dans sa carapace comme une tortue. Elle n'essayera pas de mener à bout une idée nouvelle, par crainte d'échouer. Elle repoussera une promotion dans son emploi plutôt que de confronter 'inconnu. Elle ne demandera pas un rendez-vous à une jeune fille: il pourrait être repoussé.

LE SCHEMA BIENSEANCE-CRUAUTE

Le suppressif sporadique suscite délibérément des montagnes russes chez ses victimes, en faisant alterner d'une manière imprévisible bienséance et cruauté. Comme un chat jouant avec la souris qu'il a capturée, il laisse à sa victime un peu de liberté puis la saisit dans ses griffes. La personne supprimée, ne sachant jamais à quoi s'attendre, marche sur la pointe des pieds, dans la crainte constante de la prochaine explosion.

Un acteur décrivait ainsi le travail avec un comédien naguère célèbre: «Sa conduite était plus changeante que n'importe quelle arlequinade dans laquelle il aurait joué en face d'une caméra. Parfois il se mettait en colère; la minute suivante il invitait toute la troupe à jouer au volley-ball avec lui. Il était furieux quand il perdait ou si quelqu'un osait le critiquer. Il pensait qu'il était un expert dans tout ce qu'il faisait; mais beaucoup de ses actions se terminaient de façon désastreuse».

«Parfois il arrêtait le tournage et disparaissait dans sa roulotte privée. Personne ne savait quand il reviendrait. Mais au moment où il réapparaissait, il fallait que tout le monde soit prêt, là où il les avait laissés, prêt à reprendre le travail. Il criait: «Bougez-vous! Vous ne voyez pas, tas d'imbéciles, que nous tramons sur cette prise de vues?».

«Il maintenait les gens autour de lui dans un état d'inquiétude constante. Certains d'entre eux finirent chez un psychiatre ou avec un ulcère, ou les deux. Je ne pense pas que beaucoup de gens puissant normalement agir quand ils ne savent jamais à quoi s'attendre».

«Il était sans pitié pour ses plus proches collaborateurs, puis, il essayait de compenser sa mesquinerie en nous faisant de coûteux cadeaux».

PROFESSIONS PERILLEUSES

Un professeur de Berkeley avait passé plusieurs années à étudier deux cents cas d'avocats des pauvres, de médecins, de personnels des prisons, d'assistants sociaux, de psychologues et de psychiatres travaillant dans un hôpital psychiatrique, de pédiatres et d'infirmières en psychiatrie. Après un certain temps, de telles gens sont «finis». Il rapporte que: «... ils sont souvent incapables de tenir tête à ce stress émotif continu, et le «claquage» se produit. Ils perdent toute affinité pour les personnes avec lesquelles ils travaillent et en viennent à les traiter de manière détachée ou même inhumaine».

«Chez les assistants sociaux, le claquage peut changer une personne créative en un bureaucrate mécanique, insignifiant».

«Le claquage, écrit-il, conduit souvent à une détérioration de la santé. Le professionnel finit par s'épuiser, il est fréquemment malade et parfois assailli par l'insomnie, les ulcères et les maux de tête, aussi bien que par des maladies plus sérieuses. Certains gardes de prison faisaient état de problèmes physiques avec leurs dos ou leurs cous, quoique quelques-uns seulement semblaient réaliser la nature psychosomatique de leurs troubles».

«Afin de tenir tête à ces problèmes physiques, le travailleur peut avoir recours aux tranquillisants, aux drogues ou à l'alcool».

«En outre, le claquage est à rattacher à d'autres indices nuisibles de stress, tels que l'alcoolisme, la maladie mentale, les conflits conjugaux et le suicide...».

C'est là une liste tout à fait impressionnante des symptômes des montagnes russes.

EN FAMILLE

Dans les familles qui se démembrent, nous trouvons couramment impliquées une ou plusieurs personnes qui possèdent une telle personnalité.

(L. Ron Hubbard, Introduction à l'Ethique de la Scientologie)

S'il existe une mère ou un père qui n'ait jamais supprimé ses enfants, j'aimerais rencontrer ce parangon de la paternité. Parfois simplement nous nous lassons, nous perdons patience, nous sommes à bout de nerfs et nous disons ou faisons des choses suppressives. D'autre fois, nous devons arrêter un jeune enfant afin de le protéger, quoiqu'il le comprenne rarement sur le moment.

Mais n'allez pas vous jeter par la fenêtre pour ces actes suppressifs occasionnels. Les enfants **veulent** un contrôle et une direction fermes. Si vos intentions sont pleines d'amour, vos enfants s'en rendront compte et vous apprécieront à mesure qu'ils se développeront.

Le père ou la mère vraiment suppressif, au moyen d'un traitement abusif et en le rabaisant continuellement, écrase la confiance en soi de l'enfant au point qu'il ne pourra pratiquement plus la recouvrer.

Le tyran n'est qu'une sorte de suppressif parental. Une fille que je connaissais fut forcée de passer les étés de son enfance en compagnie d'une grand-mère protectrice qui rabâchait constamment la nécessité de «faire attention», attention aux camarades de jeu, attention à sa réputation, attention aux microbes, attention où elle jouait, à ses vêtements. Attention à la vie. Des années plus tard, la fille me disait: «Il me semblait qu'on m'étouffait à mort!».

Récemment, une jeune adolescente me décrivait une situation qui pourrait avoir été provoquée intentionnellement ou simplement par erreur: «Que dire du parent ou de l'autorité qui ne se montre jamais et ne dit jamais non? C'est chaque fois: «Vous ne voulez vraiment pas le faire?» Il semble qu'on veuille que vous preniez vous-même vos propres décisions. Au bout d'un certain temps, vous ressentez réellement que vous ne voulez rien faire... Vous commencez à le croire...». Beaucoup de parents suppriment par inadvertance un enfant en ne lui accordant pas un espace qui lui appartienne. Cette privation d'espace peut décourager n'importe qui, petit ou grand. Chaque enfant doit avoir un espace à lui qu'on lui octroie, une zone dans laquelle il soit le seul maître. Ne la nettoyez pas, ne lui dites pas ce qu'il doit faire. Je me suis souvent demandé si l'enfant qui devient en grandissant un perpétuel vagabond n'est pas simplement quelqu'un qui n'a jamais trouvé un espace sûr qui lui appartînt: il doit bouger tout le temps.

Les parents désirent un milieu sûr pour leurs enfants, mais 'emplacement physique n'en constitue qu'une partie. Nous ne devons pas négliger des influences moins tangibles dans l'entourage de notre enfant. Un seul suppressif peut ronger irréparablement l'esprit et la confiance d'une jeune. Il vaut la peine de payer presque **n'importe quel** prix pour épargner cela à un enfant.

Une variété insidieuse de suppressif parental est la mère ou le père trop indulgent, trop plein de sympathie. Quand un parent donne compulsivement à son enfant et ne demande rien en retour, cet enfant pourrait aisément devenir un criminel qui continue de demander quelque chose en échange de rien pour le restant de ses jours.

Les maris et les femmes se créent souvent mutuellement des difficultés. Cela ne signifie pas nécessairement que l'un ou l'autre soit un authentique suppressif. Nous nous vengeons habituellement de nos frustrations sur les personnes les plus proches (qui d'autre tolérerait nos humeurs maussades?). Si aucun des deux partenaires ne prend ces fautes au sérieux, une bonne communication peut aisément en effacer les conséquences fâcheuses.

DANS LES AFFAIRES

Quand nous recherchons pourquoi une affaire périclité, nous découvrons inévitablement quelque part dans ses rangs une personnalité antisociale à l'oeuvre.

(L. Ron Hubbard, Introduction à l'Ethique de la Scientologie)

June semblait si confiante que je supposais qu'elle était compétente. Elle allait à l'université, travaillait à temps partiel à la bibliothèque et paraissait toujours occupée et efficace. Quand elle me demanda du travail, un été, je l'engageai dans ma petite affaire.

Avant longtemps, je pensai que j'allais devenir telle. Mon bureau était dans un désordre constant et nous recevions journallement des plaintes de clients. Des tâches simples prenaient trois fois plus de temps. En dépit d'une activité harassante, moins de travail était accompli.

Bien que je n'aie rien su sur les suppressifs à cette époque, je commençai à me poser des questions. I y avait visiblement quelque chose qui n'allait pas. Alors je sus. Le chaos n'avait pas existé avant que j'engage June.

Après m'en être séparé, je fus émerveillé de la rapidité avec laquelle un rendement continu fut obtenu dans notre petite organisation. Après avoir éliminé tous les ordres bousillés et les erreurs d'écriture, je trouvai, à mon étonnement, que nous pouvions désormais accomplir deux fois plus sans «l'aide» de ma dernière employée.

Si une entreprise commence à mal tourner, à perdre des ventes, à mélanger les commandes, à voir sa production baisser, la direction devrait examiner les statistiques de chaque département et délimiter la zone incriminée. A une première inspection, il peut sembler que chaque individu de ce département soit incompetent et doit être remplacé. Cependant, il se peut que les problèmes proviennent d'une seule personne, un suppressif.

Quand vous rencontrez un suppressif dans les affaires, attendez-vous à une malhonnêteté flagrante, à de fausses déclarations, à un gâchis dissimulé et à des rapports d'une inexactitude flagrante. Il se peut aussi que ce ravageur d'affaires dissimule et encourage une conduite immorale chez les autres.

La source réelle de la suppression est parfois à l'extérieur de l'organisation elle-même. Un agent comptable pourrait devenir à moitié cinglé en essayant de tenir tête à un employé suppressif de l'administration des impôts. Un directeur commercial peut avoir des ennuis en essayant de satisfaire les inspecteurs du gouvernement qui appliquent des prescriptions de sécurité compliquées et ambiguës. Un vice-président pourrait s'effondrer en essayant de traiter avec les responsables locaux de l'urbanisme. Un gérant peut attraper des ulcères en s'efforçant de satisfaire un chef de syndicat suppressif. Un responsable des ventes pourrait être contrecarré par un fournisseur suppressif.

Un de mes amis acheta récemment de nouvelles lunettes. Après un long délai de livraison, il lui fallut trois visites supplémentaires chez l'opticien pour remplacer un verre défectueux et une monture inappropriée. Néanmoins, six semaines passèrent avant que les verres lui donnent entière satisfaction. Lors d'une de ces visites, il apprit la raison de ces retards et de la mauvaise exécution.

«Le laboratoire a commis un nombre incroyable de maladroitures ces derniers temps, soupira l'opticien, il me semble que j'ai passé la moitié de mon temps à m'occuper de patients qui rapportent des verres défectueux. Ma femme me dit que je vais faire une dépression nerveuse un de ces jours».

«Le problème, déclara l'oculiste, c'est qu'au cours du récent marasme des affaires, le laboratoire a débauché un grand nombre d'employés. Malheureusement, ils ont débauché les plus anciens, rompus au métier et ils ont conservé les nouveaux, qui ne savent pas ce qu'ils font. Maintenant, ils ont tellement d'ennuis qu'ils essayent de réengager du personnel plus expérimenté».

La question ne se pose pas de savoir si le chef du laboratoire est un suppressif ou s'il est fortement influencé par l'un d'eux et si à la fois les affaires et le bien-être de l'opticien sont compromis par cette suppression.

L'EDUCATION

Quand ils commencent à aller à l'école, les jeunes enfants sont presque toujours enthousiastes et désireux d'apprendre. Trop souvent, cependant, ils en arrivent rapidement à haïr la classe.

Les suppressifs sont responsables pour beaucoup de ce manque d'intérêt pour 'école.

Le professeur antisocial s'y prend diversement pour supprimer. Il rend le sujet ennuyeux et inintéressant; il néglige d'en expliquer l'utilité (ainsi l'étudiant ne voit aucun rapport entre ce qu'il est forcé d'apprendre et le métier dont il aura besoin dans la vie); il saute des étapes intermédiaires et laisse l'étudiant y patauger; il néglige de clarifier les sujets incompris; il rabaisse l'enfant. Sous une telle influence, beaucoup d'écoliers s'embourbent très tôt et ne se ressaisissent jamais.

La plupart des enseignants sont des personnalités sociales bien intentionnées, mais ils sont fréquemment contrecarrés, quand on les contraint à utiliser des manuels écrits de façon suppressive (avec des définitions inadéquates, l'absence des matériaux de base, une complexité excessive).

De nos jours, quand je décide d'étudier un nouveau sujet, je prends trois ou quatre livres qui en traitent et sélectionne celui qui est le plus clairement écrit. Invariablement, l'un des livres au moins aura été écrit par un suppressif. La différence entre eux est époustouflante!

Apprendre est un processus délicat. Un sujet doit être présenté assez bien pour que l'étudiant l'absorbe. Cependant, quand nous avons des difficultés à étudier, nous avons souvent tendance à mettre en question nos propres capacités plutôt que de penser que la faute puisse en être imputée à la qualité de l'enseignement. Un suppressif intelligent peut facilement faire en sorte que l'étudiant se sente stupide, et cette idée d'insuffisance mentale peut tourmenter la victime pour le restant de sa vie. D'un autre côté, j'ai vu beaucoup de gens qui, une fois libérés de l'idée qu'ils sont stupides, recouvrent leur confiance en eux et leur aptitude à apprendre.

Le revers de la médaille, c'est qu'il y a toujours la possibilité que la personne suppressive de la classe soit l'étudiant et non le maître. Si le maître se sent harcelé et dérangé d'une façon incessante par un étudiant, il doit savoir que le fauteur de trouble n'est pas réellement là pour apprendre mais pour provoquer autant de dégâts que possible. Essayer de susciter chez le suppressif une raison d'apprendre ne peut que conduire à une impasse démoralisante.

DANS VOTRE COMMUNAUTE

Dans l'existence de beaucoup d'entre nous, il n'y a pas d'autre suppressif que le criminel anonyme, invisible qui nous fait éviter les rues la nuit, qui nous effraie au point que nous installons quantité de verrous, qui nous fait craindre pour la sécurité de nos jeunes enfants. Que faire? Nous ne savons qui il est; nous ne savons ni où ni quand il peut frapper.

Les journaux nous informent que le taux de criminalité augmente. Cela signifie-t-il que tout étranger que nous rencontrons dans la rue est secrètement un filou ou un cambrioleur? Quand le FBI a récemment placé sur ordinateur ses dossiers, une image frappante est apparue: les Etats-Unis abritent approximativement 550.000 criminels de carrière qui montrent peu d'inclination à changer leur style de vie. Les résultats portant sur les seuls crimes reconnus révèlent que ces criminels de carrière perpétuent 81% de tous les cambriolages et 68-77% des vols, larcins, vols qualifiés, vols de voiture et contrefaçons.

Ces statistiques consternantes nous montrent que les rues ne sont pas «pleines de criminels». Au contraire, relativement peu d'entre eux commettent leurs agressions de façon répétée.

Quelques villes ont formé de nouveaux «centres pour les criminels de carrière», afin d'identifier ces récidivistes de la misère et les défendre juridiquement. Les résultats sont très encourageants. Depuis que le centre s'est ouvert, dans le comté de Bronx, à New York, les vols qualifiés dans les supermarchés de Bronx ont passé de 31 à 3 par mois. A Houston, après une année d'application de ce programme sur les criminels de carrière, les vols qualifiés sont tombés pour la première fois en 22 ans à un remarquable 24%.

Ce sont les suppressifs de la misère. Et on peut faire quelque chose pour eux.

DANS LES ARTS

Notre culture n'ignore en aucun cas le concept de personnalité antisociale. Il s'étale dans les romans, les pièces de théâtre, les films et les interminables drames de la TV. C'est l'amant méchant et son sourire, le cogneur, le politicien véreux, le gros bonnet intrigant, le magnat louche, le policier corrompu, le savant fou qui projette de diriger le monde, le pervers tranquille, la splendide séductrice qui trahit, le trafiquant de drogues, le voleur, le scélérat ou la scélérate.

Même dans la bande dessinée comique de Charles Schulz, Charlie Brown, le suppressif à demeure figure sous les traits de Lucy. Elle le salue un jour: «Eh bien! n'est-ce pas Charlie Brown? Cette bonne lavasse de Charlie Brown!» Et une autre fois: «Hé! Charlie Brown! Est-ce bien ta tête ou es-tu caché derrière un ballon?»

Si seulement les suppressifs pouvaient être laissés au studio, si seulement ils étaient des personnages de fiction, les artistes mèneraient une existence plus joyeuse. Malheureusement, les marchands de chaos sont surtout attirés par les gens créatifs, artistes, écrivains, musiciens, acteurs, actrices, administrateurs de sociétés et producteurs. Ils manoeuvrent pour se glisser dans les domaines que côtoie l'artiste. Ces personnalités vampiriques peuvent alors absorber une partie de l'admiration dirigée sur 'artiste lui-même. Nous les trouvons parmi les gens qui travaillent avec les artistes et parmi les pique-assiette.

Chaque personne de talent doit examiner avec soin ses relations. Se servant de sa position près de l'artiste créateur, la personnalité antisociale commence son insidieuse campagne de destruction. Conseillère, elle ne recommandera que les actions mal dirigées. Directeur commercial, elle fera de mauvais investissements, gaspillera l'argent de l'artiste ou le fera passer dans sa propre poche. Amie ou amante, elle s'efforcera de saper la confiance en soi de l'artiste. Si ses intentions suppressives sont découvertes, elle s'enfuira, d'ordinaire de façon aussi dramatique et destructrice que possible.

Il se peut que le «tempérament artiste» ne soit fait que des montagnes russes affectives de l'artiste.

Un chanteur et acteur célèbre prit récemment une nouvelle maîtresse. Il était tellement en-tiché d'elle qu'elle réussit à le persuader de procéder à plusieurs changements radicaux.

Elle le convainquit de changer d'aspect extérieur, de type de vêtements, de style de coiffure, etc... Sa nouvelle apparence n'était pas flatteuse, et ses amis et admirateurs protestèrent. Son amie le persuada également de la laisser produire son album de disque suivant. Au cours de sa réalisation, elle l'obligea à chanter sur un autre genre de musique. Le disque sortit, et fut un échec.

En dépit des nombreux films à succès qui étaient à son actif, elle le persuada ensuite de s'inscrire à un cours d'art dramatique.

Leurs relations furent orageuses. Parfois, il se mettait dans une colère brusque et la chassait. Mais, malheureusement, ils se remettaient aussitôt ensemble.

Jusque-là, elle avait dénigré sa tenue, sa façon de chanter, son jeu de scène et son choix musical. Et tout cela malgré le fait qu'il était l'un des amuseurs les plus appréciés du pays.

Il peut arriver à chacun de donner occasionnellement un conseil médiocre, mais seul un suppressif recommande constamment d'abandonner toutes les actions promises au succès.

Si, par miracle, un artiste n'est pas personnellement entouré de marchands de chaos, il en rencontrera inévitablement un ou plusieurs dans le milieu de la presse. Quand un individu devient célèbre, il ne lui est plus possible de se déplacer librement sans s'attirer un harcèlement continu de la part de reporters, dont plusieurs n'ont aucun scrupule à envahir la vie privée, à poser des questions indiscretes ou à faire des suppositions scandaleuses. Certains se délectent à pourchasser sans pitié les gens célèbres. Faut-il s'étonner si, parfois, des célébrités craquent sous la pression et maltraitent – verbalement ou physiquement – les reporters et les photographes?

Un grand nombre de critiques sont des suppressifs. Un critique de théâtre célèbre, le défunt Alexander Woollcott, pouvait décapiter une nouvelle pièce d'un seul trait de sa plume. Il s'attirait l'animosité avec insolence en surgissant à l'improviste lors de la première de pièces qu'il venait d'éreinter la veille.

Il entreprenait alors de se vanter de la façon dont il venait «juste d'essuyer le sang». En outre, il proclama une fois que: «Si j'étais trouvé mort avec un poignard entre les épaules, trois cents acteurs pourraient être arrêtés le jour suivant et soupçonnés de meurtre.

CHAPITRE 7

POUVONS-NOUS NOUS PERMETTRE D'IGNORER LA SUPPRESSION ?

Nul d'entre nous n'est à l'abri de la suppression. Si nous ne connaissons par personnellement un suppressif (ce qui est peu probable), nous connaissons sûrement une victime de l'un d'eux.

La personne qui fait des montagnes russes est une source d'ennuis en puissance, si nous devons vivre et travailler avec elle. Elle est souvent triste et bouleversée. Elle fera des erreurs; son ambition s'atrophiera; on ne pourra pas compter sur elle; elle sera indécise; elle sera sujette aux accidents ou tombera malade.

Il nous faut réfléchir deux fois (ou même trois) avant de permettre à une telle personne affectivement instable de nous donner un conseil au sujet de nos finances, de la laisser faire une opération à coeur ouvert, ou de lui demander de nous apprendre à conduire un avion.

Si la victime de la suppression ne réagit pas contre le suppressif qui ruine sa vie, elle finira par succomber.

POURQUOI UNE PERSONNE EST-ELLE SUPPRESSIVE?

Aucun d'entre nous ne croit facilement qu'une tierce personne puisse avoir de mauvaises intentions. Pourquoi un individu choisirait-il d'être suppressif?

Toute personne, en elle-même, est fondamentalement bonne. Mais la personne suppressive **n'est pas** elle-même. Quelque part, dans son passé, le suppressif a acquis la ferme conviction que le seul moyen de survivre est de traiter tous les autres comme des ennemis. I supprime vraiment **en le sachant**. Cependant, et cela est important si nous voulons le comprendre, il ne considère pas ses actes comme mauvais ou destructifs. Pour lui, sa conduite est naturelle; c'est le seul moyen de faire son chemin en ce monde. Il se sent justifié et dans son droit.

Milton est irrité par son fils qui fait du bruit et il lui donne une fessée. Plus tard, il regrette de s'être mis en colère; il se jure d'être plus patient à l'avenir. En revanche, le suppressif frappe l'enfant et justifie ses actions: «C'est le seul moyen de manier les enfants. De toute façon, ils s'en tirent beaucoup trop facilement. Il faut leur montrer qui commande». Milton et le suppressif savaient tous deux ce qu'ils faisaient, mais seule la personne saine d'esprit regrette une action suppressive sporadique.

Comparez le point de vue d'un suppressif avec celui d'un chat jouant avec une souris. Le chat **sait** ce qu'il fait, mais il ne considère pas ses actions comme mauvaises. Nous, oui et nous l'appelons cruel. Mais le chat est un chasseur, un carnivore; jouer avec la souris est naturel pour lui, c'est un instinct de survie. Par contre quand il supprime de façon automatique, le suppressif ne déploie aucun instinct de survie, mais **il pense que c'est le cas**. C'est nous, de l'extérieur, qui réalisons combien les actions du suppressif sont inutilement cruelles.

La folie est la détermination révélée ou cachée, mais toujours complexe et continuelle, de nuire ou de détruire.

(L. Ron Hubbard, Les Bulletins techniques de la Dianétique et de la Scientologie)

Le suppressif n'est pas seulement une personne malfaisante. Il est fou. Or son état mental reste largement insoupçonné parce qu'il ne se conduit pas de la façon étrange et dramatique qui conduit d'ordinaire les gens dans une institution psychiatrique. Peut-être n'est-il pas fou à lier au regard de nos notions habituelles sur la question, mais ses actions vicieuses, revêtues du manteau de la normalité, ont conduit beaucoup de ses victimes dans des établissements de santé. Qui est le plus fou? Pendant longtemps, il nous a manqué une définition adéquate de l'équilibre mental pour répondre à cette question.

L. Ron Hubbard a vraiment défini l'équilibre mental, pour la première fois. La personne la plus équilibrée est celle qui, par ses propres actions, aide à la survie à la fois d'elle-même et de ceux qui l'entourent. Elle est quelqu'un qui construit, qui crée, qui résout les problèmes, qui travaille à améliorer les conditions d'existence. Plus elle est équilibrée, plus elle aide de gens.

Cela dit, jusqu'où peut-on aller dans la direction opposée? La personne déséquilibrée engendre, par ses actions, la destruction chez ceux qui l'approchent. Sa présence menace la survie de tous ceux qui l'entourent.

Aussi la folie est-elle plus qu'un comportement étrange et particulier. La personne déséquilibrée apporte la destruction sur tous les fronts. Au lieu de promouvoir la survie, elle la combat.

La caractéristique de base de l'extrême folie est le fait d'attaquer perpétuellement, d'attaquer tout ce qui se présente, d'attaquer les personnes ou les choses qui ne contiennent pas de menace.

(L. Ron Hubbard, The Management Séries)

Nous ne devons pas haïr le suppressif, mais nous pouvons le comprendre et savoir ce qui le motive. Comprendre la suppression ne signifie pas que nous l'excusons. Il y a mieux à faire que de dorloter un chien enragé; nous savons qu'il frapperait sans distinction toute personne à sa portée. De même devons-nous agir envers une personne suppressive de manière à nous protéger avant tout, nous et les autres.

LES INCREDULES

Certains ne voudront pas croire en l'existence d'une personne suppressive. Quiconque le pense, se supprime lui-même. Il y a longtemps qu'il a renoncé à riposter. Pour sauver un peu de dignité humaine, il a choisi de s'aveugler lui-même face aux maux de ce monde et de ne voir que le «bien».

Jusqu'à ce qu'il mette en route sa propre société de cosmétiques, les chances de M. Franklin fluctuaient à la façon d'un yo-yo qui monte et descend. Sa nouvelle affaire prospéra jusqu'à ce que, une fois de plus, sa grande faiblesse amenât sa chute: il persista dans une foi aveugle en l'honnêteté et la loyauté de ceux qui le servaient. Quand il commença à être rendu attentif au fait

qu'un certain nombre de ses directeurs de succursales étaient impliqués dans des pratiques illégales, il se refusa à concevoir que des personnes en qui il avait mis sa confiance pussent mettre consciemment en péril la société qui les enrichissait. En dépit d'avertissements répétés de la part de ses comptables et de ses fondés de pouvoir, il continua à donner une seconde, une troisième et une quatrième chance à ses employés. Après une série d'accusations de fraude, les Etats interdirent, l'un après l'autre, toute activité à sa société. Les fortes amendes versées à la justice, des succursales qui se fermaient et la publicité que lui faisaient ses ennemis conduisirent sa société à faire faillite. Une fois de plus, sa confiance aveugle l'avait laissé sans le sou.

LA SUPPRESSION A LONG TERME

Il est surprenant de constater que des individus «suppressifs» depuis longtemps recherchent la compagnie de suppressifs pour travailler, les engager, en devenir amoureux ou s'en faire des amis. Il se peut qu'ils acceptent des conditions de travail et de vie déplorables, si ce n'est dangereuses (vous êtes-vous jamais posé la question de savoir pourquoi certains continuent de vivre dans des endroits qui sont inondés presque chaque année?). De tels individus ont été supprimés pendant si longtemps qu'ils ne peuvent pas concevoir une autre vie. Qu'il soit encore vivant ou qu'il date de longtemps, le suppressif a, dans les deux cas, laissé de profondes cicatrices sur les âmes de ses victimes, en leur inculquant des convictions durables selon lesquelles elles sont des nullités, des incapables et des sans espoir.

L'écrivain journaliste Ann Landers avait conseillé à une femme de quitter le mari qui la battait. Une autre femme brisée lui écrivit cette lettre pour le réfuter: «Vous avez dit qu'une femme qui reste avec un homme qui la bat est une malade. Votre conseil prouve que vous n'avez aucune idée de ce à quoi ressemble la vie d'une femme battue».

«Eh bien, je puis vous le dire, c'est l'enfer». Cette femme qui avait écrit au journaliste avait réussi à envoyer son mari voir un psychiatre. La plupart des hommes refuseraient une telle mesure. Ils ne voient rien de mal dans ce qu'ils font. Vous dites aux femmes de les quitter. Comment pourraient-elles le faire quand il n'y a aucun endroit où elles puissent aller?

«Vous pensez probablement qu'il y a toujours un endroit où se réfugier, mais vous vous trompez».

«Les gens qui n'en ont jamais fait l'expérience ne peuvent pas imaginer ce que c'est que d'être une femme battue. On a fait beaucoup plus dans ce pays pour aider les animaux maltraités que les femmes. Vous appelez la police et le gars est arrêté. Quelques heures après, il est relâché, plus fou que jamais. Il rentre chez lui et flanque une nouvelle rossée à sa femme».

«J'ai été tabassée des douzaines de fois au cours de nos dix ans de mariage, souvent devant les enfants, sans raison, si ce n'est pour avoir salué un homme dans la rue, ou pour avoir préparé un dîner que mon mari n'aimait pas».

«Je me suis résignée à beaucoup de choses de ce genre, parce que je suis piégée...».

Cette femme était sans aucun doute supprimée depuis longtemps par quelqu'un qu'elle avait rencontré avant son mari, quelqu'un qui la contraignit à accepter la suppression.

QU'EN EST-IL DE VOUS?

Après avoir lu la description du suppressif, il se pourrait que vous en soyez arrivé à la conclusion que vous en êtes un vous-même. Cette pensée déprimante s'impose à beaucoup d'entre nous. Il est indubitable que nous **avons** commis des actes suppressifs de temps à autre. Cependant, si vous regrettez vos actions passées, vous n'êtes pas un suppressif. La personnalité antisociale n'éprouve aucun remords. Elle ne peut s'adonner à l'autocritique. Elle ne se pose pas de question, jamais. Elle sait qu'elle est saine d'esprit.

Aussi étrange que cela puisse paraître, **ce sont les personnes bonnes qui ont l'idée la plus aiguë du mal.**

PEUT-ON FAIRE QUELQUE CHOSE POUR LE SUPPRESSIF

A peine venions-nous de faire connaissance avec la personnalité antisociale que la plupart d'entre nous se sont demandé si l'on pouvait lui venir en aide.

Parfois le choc que provoquera la publication et la condamnation de son acte, ou une perte grave, balayera les dramatisations destructives du suppressif. Il se peut qu'il se repente vraiment et regrette ses actions. Peut-être s'efforcera-t-il d'une façon ou d'une autre de se racheter.

Si le suppressif accepte d'être aidé ou de se soumettre de bon gré à une discipline, les conseillers de Scientologie disposent des méthodes adéquates. Qu'il faille ou non le persuader d'accepter une telle aide (au-delà du simple signe de la main) est une question à laquelle il ne m'appartient pas de répondre.

L'aide est disponible, mais c'est à l'individu de l'accepter ou non. Il faut qu'il ait le désir de changer. S'il coopère, le changement est possible.

En attendant, que pouvons-nous faire pour nous aider nous-mêmes?

CHAPITRE 8

QUE FAIRE EN FACE DE LA SUPPRESSION?

Si vous n'avez pas encore empoigné votre sac-à-dos et si vous ne vous êtes pas déjà dirigé vers les montagnes, vous devez être en train de vous demander comment affronter le problème de la suppression.

IDENTIFIER LES SYMPTOMES DE LA SUPPRESSION

La première étape est d'observer que les gens font **vraiment** des montagnes russes sur le plan affectif, qu'ils attrapent vraiment de fréquentes maladies inexpliquées, qu'ils font de vraies gaffes stupides, qu'ils sont **réellement** incapables de rire ou de plaisanter.

Vous découvrirez parfois tout un nid d'individus supprimés, une famille entière, un service, une classe ou une organisation. Au milieu du chaos, vous trouverez évidemment un suppressif.

LOCALISER LE SUPPRESSIF

Etudiez les aspects de la personnalité antisociale jusqu'à ce que vous puissiez en reconnaître toutes les variantes. Si vous décelez une ou plusieurs caractéristiques suppressives chez un individu, tâchez de découvrir les autres.

Une fois que vous avez identifié sans erreur possible, le suppressif, une solution rapide peut vous venir à l'esprit.

Elle est malheureusement illégale...

DECISION A PRENDRE

Il y a trois solutions importantes, face à la suppression:

1. se séparer du suppressif.
2. Voir le suppressif aussi peu que possible.
3. Faire en sorte que le suppressif arrête de.....
4. Devenir invulnérable à la suppression.

La décision que nous choisirons et sa mise en application dépendra de la profondeur de nos relations avec la personne antisociale et de ce que nous voulons faire. Chaque fois que nous avons affaire à un suppressif, nous devons nous poser d'abord la question: qu'est-ce que je veux?

OBSERVER

La manière d'agir la plus simple, la plus aisée, avec une personne antisociale est de considérer ce qu'elle fait au fur et à mesure qu'elle le fait. C'est une sorte de classement mental, qui n'est efficace que lorsque la relation avec le suppressif est superficielle. Mon ami Cari se plaignit une fois auprès de moi d'une soeur plus âgée qui lui demandait continuellement de venir la voir. Cari évita d'y aller jusqu'à ce que sa conscience l'y contraignît. «C'est une pauvre vieille femme, me dit-il, il me faut toujours quelques jours pour récupérer quand je lui ai rendu visite. J'appréhende réellement de la voir. Je ne sais pas pourquoi».

Je lui fis un bref portrait de la personne suppressive. Son visage s'illumina immédiatement. «Ah! C'est bien ça! dit-il avec agitation, ma soeur en est une. Aucun doute à ce sujet».

Il me demanda ce qu'il devait faire. «Ça dépend de ce que vous voulez», commençai-je.

«Vous savez, m'interrompit-il pensivement, je ne pense pas que j'aie quoi que ce soit à faire. Savoir exactement à quoi je dois m'attendre clarifie ma situation. Savoir exactement **qu'elle est** en train de faire ça, c'est suffisant. Je commençais à penser que ça ne tournait pas rond! Je ne crois pas qu'elle m'ennuiera encore».

Le suppressif est passé maître dans l'art de nous faire sentir que **nous** sommes coupables quand nous sommes bouleversés par l'oppression qu'il nous fait subir. C'est un expert en camouflage et il préfère que nous nous posions des questions sur notre état mental plutôt que sur le sien. Quand nous avons reconnu le jeu du suppressif, que nous l'avons identifié comme tel, alors nous cessons de nous condamner pour des faiblesses de caractères inexistantes.

Ainsi, dans certains cas, la seule prise de conscience de la suppression suffit-elle.

SOULAGEMENT TEMPORAIRE

Le fait de faire des montagnes russes, comme nous l'avons précédemment mentionné, provoque souvent le manque de sommeil, résultat de l'épuisement affectif et mental.

Si vous ne souffrez que par moments de la suppression (quand elle coïncide avec la rare visite de la chère vieille Grand-mère Réprimande), il se peut que vous trouviez un soulagement immédiat dans l'exercice: la bicyclette, la course, le tennis, la danse, la nage. Lancez-vous dans une activité qui vous épuise physiquement.

CHANGER LES CONDITIONS DE VOTRE ASSOCIATION

Parfois le suppressif nous accable tellement que la seule solution efficace est de le voir le moins possible.

Si nous sommes victimes et constamment traumatisés par un individu, si nous sommes convaincus que nous ne pouvons riposter, il vaut mieux prendre nos dispositions pour restreindre le plus possible, si ce n'est tout à fait, nos rapports avec lui.

Dans certaines circonstances, rien de plus facile. Pour ma part, j'évite ce genre de gens la plupart du temps. Je ne me rends pas chez eux et je ne les invite pas chez moi. En fait, maintenant

que je connais la question, je ne me lie plus d'amitié, je ne fais plus d'affaire avec des personnes répressives.

Il arrive que se séparer d'un suppressif ne soit pas aussi facile que cela. Il se peut que nous soyons économiquement dépendants d'un patron susceptible de compromettre un futur engagement en salissant notre réputation. Il se peut que nous soyons affectivement très liés à la personne et désolés à l'idée de la heurter. Souvent nous nous sentons coupables de ce que nous lui avons fait et ces sentiments viennent nous hanter, nous paralyser au moment où nous nous en libérons.

Voici ce qu'un homme disait: «Je n'ai que des louanges à adresser à ceux qui ont le courage de quitter une «non femme» et une «non mère», en dépit de ce que la famille et les amis ont à dire».

«Que n'ai-je eu ce courage! Pendant vingt-deux ans, j'ai su ce qu'était un atroce mariage... Mais j'écoutais tous les «faiseurs de bien» qui persistaient à me dire que les enfants devaient passer avant».

«Maintenant mes enfants sont grands et indépendants. Nous n'en entendons jamais parler. Je suis seul avec cette lamentable femelle».

«Elle a quarante-quatre ans (elle en paraît soixante-quatre), elle est glacée et rabâche. Sa famille et ses amis ne viennent plus nous voir parce qu'ils ne peuvent plus la supporter».

«Je suis désormais coincé. J'ai une maladie de coeur et de la tension. Je ne puis supporter les disputes. Elle ne me laisserait jamais partir sans opposition. Par malheur, je ne suis pas parti quand elle était encore jolie et que j'étais en bonne santé». Combattre une personne suppressive n'est jamais un travail facile. Si ce l'était, nous ne serions pas accablés par elle au départ.

Quand nous sommes en contact avec un suppressif, chaque fil qui nous relie à lui, qu'il soit affectif, financier, familial, éducatif ou social est une voie de vulnérabilité. Nous pouvons être heurtés dans chacun de ces domaines de relation, assez pour que nous fassions des montagnes russes. Il nous appartient de trouver un moyen de rompre ces contacts, de quelque manière que nous le fassions, de telle manière que la suppression ne puisse plus nous atteindre.

Il se peut qu'il suffise de changer quelques circonstances pour alléger le fardeau de la suppression. Cela peut consister à choisir d'autres compagnons de table, ou à inviter d'autres gens pour le poker du samedi soir. Changez vos façons de faire et vos habitudes pour éloigner le plus possible la personnalité antisociale. Si vous avez affaire à elle rarement, dans votre bureau, en classe, dans la pizzeria du quartier, ayez des contacts brefs.

Quand je rencontrai Georges pour la première fois, il faisait constamment des montagnes russes. Il était souvent atteint de maladie, de graves refroidissements et de gênantes allergies. Il s'inquiétait beaucoup pour ses affaires. Un jour, après une longue conversation, j'appris que son associé était responsable de la plupart de ses tracasseries. Ce collaborateur était évidemment un suppressif et Georges avait récemment découvert qu'il lui volait intelligemment de l'argent placé sur leur compte commun. «Êtes-vous obligé de rester avec lui?» demandai-je. «Oh! oui. Nous avons passé huit ans à bâtir notre affaire. L'abandonner maintenant serait un suicide. Et je ne peux pas me permettre de lui racheter sa part».

«N'y a-t-il pas un moyen de diminuer la fréquence de vos rapports?».

Après quelques minutes de réflexion, Georges sourit; son visage s'était illuminé. «Oui, il y en a un». Il semblait que leur affaire était divisée en deux secteurs distincts: Georges traitait des assurances professionnelles et son partenaire s'occupait des assurances privées.

Alors qu'ils étaient en train d'aménager de nouveaux bureaux, Georges se rendit compte que le bâtiment pouvait être séparé en deux parties distinctes, en deux bureaux n'utilisant qu'un couloir en commun.

Il chargea les chefs comptables de vérifier les livres et aménagea deux bureaux indépendants l'un de l'autre. Quand je reparlai à Georges quelques mois plus tard, il était très satisfait de son arrangement. «Vous ne pouvez pas vous imaginer le changement que cela a produit dans ma vie. Il me semble que mes épaules ont été soulagées d'un poids énorme. Des semaines se passent sans même que je l'aperçoive. Parfois, je lui parle au téléphone. Mais maintenant qu'il n'est plus accroché à moi financièrement, je trouve qu'il ne me réprime plus».

DEFIER LA PERSONNE SUPPRESSIVE

Tant que vous ne ripostez pas, vous donnez libre cours à la personnalité antisociale; elle continuera à vous empoisonner et à détruire votre vie. En revanche, si vous faites savoir au suppressif que vous n'avez pas l'intention de vous laisser intimider, que vous allez riposter, il battra généralement en retraite.

Il y a plusieurs années, à la suite d'une causerie donnée à Los Angeles, un jeune homme me déclara qu'il allait à l'école de coiffure. Il aimait ce travail, mais l'un des étudiants, homosexuel, lui faisait continuellement des remarques personnelles et des offres. Herb n'était pas intéressé et le lui dit tout net. Néanmoins, l'autre continua à le tourmenter. Quand il eut été rebuté pour de bon, il fit aux autres étudiants des remarques insidieuses et blessantes au sujet de Herb. Ces attaques perturbèrent tellement celui-ci qu'il envisagea de quitter l'école. «Ce type me rend fou. Je ne sais quoi faire. Je déteste aller en classe le matin. Pouvez-vous me suggérer quelque chose?»

«Oui, dis-je, ne refoulez pas vos émotions. Faites-lui savoir exactement ce que vous ressentez».

«C'est intéressant! J'avais refoulé toute la colère que je ressentais envers ce type. Je pensais que ce n'était pas correct de me mettre en fureur contre lui. Merci mille fois.» Une année ne s'était pas écoulée qu'à l'occasion d'une autre visite à Los Angeles, je reparlai à Herb. Il me rappela notre précédente conversation. Je demandai: «Comment la situation a-t-elle tourné?».

«Vous m'avez dit de ne pas refouler mes émotions. Aussi ai-je suivi votre conseil. Le jour suivant déjà, ce type me fit une remarque. Je l'attrapai par le col de sa chemise et le menaçai de le battre jusqu'à ce que les yeux lui sortent de la tête. Je lui déclarai que si jamais il me ressortait ce genre d'imbécillité ou qu'il dise quoi que ce soit sur moi, je l'enverrais à 'hôpital».

Herb rit et continua: «Je voulais vous remercier. Je découvris plus tard que beaucoup d'autres personnes de l'endroit étaient empoisonnées par ce type. Elles le méprisaient, mais au-

cune ne savait quoi faire. Quelle reconnaissance n'ont-elle pas éprouvée à mon égard pour avoir mis un terme à l'activité de ce type! Après cela, il ne créa plus de problème à personne. En fait, peu après il s'en alla. Et dire que j'avais failli partir!».

Il n'est pas nécessaire que la contre-attaque soit menée de façon brutale.

Quand je donne des conférences ou anime des séminaires, je rencontre fréquemment des marchands de chaos au sein de mon public. Ils posent des questions insidieuses dans le but de me dénigrer, moi ou ma conférence.

Je réponds à l'attaque d'un ton indifférent, la renvoyant avec un brin de moquerie pleine d'humour à son auteur; cela déclenche le rire de l'assistance.

Une fois, alors que je dirigeai un atelier de week-end, j'étais en train de donner les bonnes réponses à une «colle», quand un homme, au premier rang, mit en doute l'une de mes réponses. «Non, dit-il carrément, je considère cette réponse comme...».

Il affirmait plutôt qu'il ne me posait de question.

Etant donné que c'était la quatrième fois qu'il m'interrompait par des commentaires suppressifs, je répliquai: «Oh!Je vois que je vais être obligé de vous inscrire à la craie comme mon premier pourcent d'échec». Tout le monde éclata de rire. Etre raillé est encore plus intolérable pour le suppressif que pour la plupart d'entre nous. I se tut immédiatement.

Je ne dirige pas d'attaque énergique contre un suppressif dans ces cas-là, car cela bouleverserait l'assistance; le suppressif pourrait alors mener à bien son but destructeur.

MONTRER DU DOIGT CE QU'IL FAIT

Pour limiter les dégâts causés par le marchand de chaos, il est bon de prendre acte de chaque action suppressive aussitôt qu'elle se produit. Quand le suppressif parle sous forme de généralités, demandez-lui: «Qui a dit cela?» S'il essaye d'abattre votre courage, prenez acte de son attaque, et n'entrez pas dans le jeu. Etiqueter exactement ce qu'il fait. La plupart du temps, la personne suppressive battra en retraite si ses actions suppressives sont immédiatement montrées du doigt: elle a été démystifiée.

Les membres du séminaire auquel je participais un jour prenaient un grand plaisir à écouter les paroles vivantes, constructives des leurs, jusqu'au moment où un suppressif assista aux réunions. L'esprit de bonne compagnie de notre groupe se dissipa bientôt. Un soir que nous étions en route pour le lieu de la réunion, mon compagnon qui conduisait et moi discutâmes du problème. Nous décidâmes de ne pas laisser le suppressif continuer son jeu plus longtemps: ce soir même nous attaquerions chaque déclaration suppressive.

Le suppressif passa une soirée affreuse. Nous défiâmes ses généralités et lui demandâmes des précisions. Nous nous emparâmes de ses déclarations mensongères et les rectifiâmes.

Nous indiquâmes les objectifs erronés quand il les mentionnait. Nous interrompîmes ses commentaires critiques et le réduisîmes au silence. A ma surprise, nos collègues se joignirent à nous comme un seul homme. J'appris plus tard que plusieurs autres membres de notre groupe

avaient aussi décidé de couper l'herbe sous le pied du suppressif ce soir-là. Soit dit en passant, il ne revint jamais.

LA RETRAITE

Parfois, une retraite stratégique servira mieux votre but qu'une attaque.

Mon amie Linda arriva à notre rendez-vous de midi avec un air frustré. «Oh! quel patron j'ai!» soupira-t-elle en s'asseyant.

Linda était en train de déménager dans une autre ville où elle avait trouvé un nouveau travail. Elle avait projeté de donner son congé à son employeur actuel aussitôt qu'elle aurait pris toutes ses dispositions. Pour son malheur, cependant, son futur employeur téléphona à l'autre pour demander des références. Ce dernier, furieux (c'était là son état presque chronique de toute façon), l'accusa de duperie, d'ingratitude, d'étourderie et de trahison. Elle essaya de s'expliquer, mais il refusa de l'écouter.

«Je suis censée le revoir cet après-midi, me dit-elle. Que dois-je faire? Il ne **m'écouter**a même pas!».

«Que désirez-vous faire? Vous attendez-vous à changer son état d'esprit ou désirez-vous seulement vous en débarrasser?».

Après un moment de réflexion, elle répondit: «Je sais qu'il ne changera pas d'avis. Il n'a jamais changé d'avis à propos de quoi que ce soit depuis que je travaille avec lui. Il me semble que je préférerais me débarrasser de lui».

«D'accord. Alors donnez-lui raison,» suggérai-je. «Comment?».

«Racontez-lui que vous êtes désolée. Dites-lui que vous avez été vraiment étourdie, que vous n'avez pas réfléchi, que vous êtes égoïste. Remarquez que vous ne changez rien à vos plans. Il ne s'y attend pas non plus. Contentez-vous d'être d'accord avec lui. Si cela ne le radoucit pas, il y a une dernière chose à tenter».

«Qu'est-ce que c'est?».

«Regardez-le et demandez-lui: que puis-je faire pour que ça s'arrange? I dira probablement: rien. Mais cela arrêtera son attaque».

Plus tard, elle me fit signe. «Ça a marché **exactement** comme vous m'avez dit que ça marcherait. En fait, après que je lui eus demandé ce que je pouvais faire pour arranger les choses, il déclara effectivement: rien, et il arrêta de me critiquer. Il fut réellement convenable le reste de l'après-midi».

Je ne prétends pas que vous vous transformiez en paillason, mais il se pourrait que vous vous trouviez dans des situations où une retraite adroite offre la solution immédiate.

LE SIMULACRE DE REDDITION

Voici une variante qui peut être amusante. Déterminez **l'intention** cachée derrière les paroles du suppressif et prenez-en acte sous la forme d'une reddition simulée.

Je décrivais de façon enthousiaste un de mes nouveaux projets à Kirk quand il m'interrompit: «Mais, mon cher, cela va prendre des années!».

«Tu as raison, répliquai-je instantanément, j'abandonne».

«Non, non, je n'ai pas voulu dire ça. Comprends-moi bien. J'ai seulement...». Il fit rapidement marche arrière. Ce fut la fin de ses tentatives pour me décourager.

DISCIPLINE

Parfois, le simple fait d'établir une discipline stricte dans votre entourage suffira pour contrôler-les activités suppressives. Dites à Marie Lachute, votre voisine, que vous ne la recevrez plus chez vous, à moins qu'elle n'arrête de critiquer vos enfants.

Si vous découvrez quelque activité malhonnête dans votre bureau, comptes de frais exagérés, refus cynique de responsabilité, trop de pauses-café, temps du déjeuner allant en s'amplifiant, disparition de marchandises et d'outils, publiez une note de service rectificative ferme; exigez une discipline plus stricte. Vous découvrirez que les gens honnêtes se remettent immédiatement sur les rails. La personne suppressive ronchonnera à haute voix, se plaindra de la discipline et quittera probablement l'organisation.

DENONCIATION

Quoi qu'elle ait divorcé depuis plusieurs années, Cindy était toujours réprimée par son ancien mari. Au cours des formalités du divorce, il l'avait menacée à plusieurs reprises de façon vague. Si elle ne «s'occupait pas des enfants comme il fallait», avait-il prévenu, elle les perdrait. Résultat: elle vivait dans la crainte perpétuelle que son ancien mari ne surgisse à l'improviste pour emmener ses deux filles.

Quand j'expliquai les mécanismes de la suppression à Cindy, elle admit que son ex-mari était un suppressif. Elle le décrivit comme un homme cruel, froid et impassible, adonné aux perversions sexuelles et à des activités immorales.

«Pensez-vous qu'il ait commis des crimes?» demandai-je. «Si c'est le cas, les tribunaux ne le laisseront jamais emmener vos enfants».

«Je suis sûre qu'il a commis des crimes! Il occupe un poste d'état important, dans l'aménagement du territoire, vous savez.

Et il n'a pas gagné ses millions honnêtement. Je sais qu'il a trempé dans de nombreuses combines vraiment louches». Elle resta songeuse, puis décida: «J'engagerai un détective».

Quand je revis Cindy plusieurs mois après, elle était radieuse. «Vous savez, votre conseil m'a sauvé la vie. Après vous avoir parlé, je me suis rendu compte que je n'avais pas besoin d'engager un détective. J'étais sûre de pouvoir gagner devant les tribunaux si nécessaire. Je lui

déclarai carrément qu'à partir de ce moment, je refusais d'entendre des menaces de sa part concernant les enfants. Il se rendit compte que je parlais «affaires». Il baissa pavillon sans un mot».

DEVENIR INVULNERABLE A LA SUPPRESSION

Quoique nous puissions avoir été écrasés et contrecarrés par la suppression, nous pouvons retrouver notre autodétermination. Nous pouvons effacer ces zones sensibles qui nous rendent vulnérables. Nous pouvons nous fortifier et cesser d'être l'effet impuissant du marchand de peur.

C'est une simplification exagérée de considérer le suppressif comme le grand méchant loup et de nous considérer comme des victimes totalement innocentes, blanches comme les lys. Nous avons tous joué notre rôle dans le fait que la suppression s'est abattue sur nous.

L'audition scientologique peut nous aider à localiser des suppressifs présents ou passés et à nous débarrasser des faiblesses qui nous ont rendus perméables à la suppression.

RESUME

1. **MOINS VOIR LE SUPPRESSIF** – C'est la solution la plus rapide et à effet immédiat. J'inclinerais personnellement à avoir le moins possible affaire avec des suppressifs. Qui a besoin d'eux?
2. **ARRETER LE SUPPRESSIF** – En ripostant, vous montrez à la personne antisociale que vous ne vous laisserez pas intimider. Il y a plusieurs moyens de le faire:
 - **Diriger les projecteurs sur la suppression** – Demandez-lui de vous donner des cas précis au lieu de généralités. Rectifiez ses buts erronés. Montrez du doigt et indiquez verbalement tous les exemples de communications déformées. Empêchez-le de faire passer de mauvaises nouvelles. Ne lui permettez pas d'interrompre vos cycles d'action.
 - **Discipline** – Quand vos rapports le rendent possible, édicter des règles sévères et des règlements qui contrôleront le suppressif et qui neutraliseront ses actions nuisibles.
 - **Faire face** – Faites face à la personne antisociale et dites-lui que vous n'avez pas l'intention de vous laisser réprimer par elle. Ridiculez-la, si c'est judicieux. Si nécessaire, citez-la en justice.
 - **Dénonciation** – Découvrez exactement ce qu'elle fait et dévoilez ses actions à ses collègues de travail, aux membres de sa famille, à ses proches ou si nécessaire aux autorités légales.
3. **DEVENEZ INVULNERABLES** – C'est là l'ultime garantie de sérénité personnelle.

- **Coupez toute relation de dépendance** – Devenez indépendant de la personne suppressive et cela éliminera automatiquement une grande part de l'emprise qu'elle a sur vous.
- **Recevez de l'audition** – L'audition scientologique peut aider la plupart des gens à se mettre à l'abri de la suppression en éliminant les plaies vives que le suppressif peut exploiter.

Ce ne sont là en aucune façon toutes les solutions; ce sont des exemples pour vous guider. Vous en trouverez d'autres, peut-être de meilleures, qui vous aideront à retrouver la paix de l'esprit.

La suppression ne peut pas expliquer toutes les maladies humaines. Il y a d'autres causes, d'autres réponses. Mais si vous trouvez un suppressif dans votre vie, **faites quelque chose**.

Votre santé mentale, votre vie en dépendent.

La suppression n'est pas un sujet de plaisanterie. C'est un côté sombre, laid de la vie. Mais comprendre la suppression et savoir comment la vaincre peut nous permettre de nous en sortir et de nous faire revoir le soleil.

Bonne chance.