

La métaphore de Jo le Vagabond

Imaginez que vous avez acheté une nouvelle maison et que vous avez organisé une réception pour l'inaugurer. Vous avez invité tous les voisins. Vous avez même placé une invitation au panneau d'affichage du supermarché du quartier. Tous les voisins viennent.

La réception bat son train et voilà qu'arrive Jo le Vagabond, qui vit à l'arrière du supermarché, dans la décharge publique. Il dégage une odeur nauséabonde. Vous vous dites : « Ah non ! Pourquoi vient-il celui-là ? » Mais vous avez affiché que tous étaient les bienvenus. Pouvez-vous comprendre qu'il vous soit possible d'accueillir Jo et de le faire effectivement ? Vous pouvez recevoir le vagabond même si vous ne pensez pas du bien de lui. Vous ne devez pas l'aimer. Vous n'avez pas à aimer son odeur, son style de vie ou ses vêtements. Vous pouvez franchement être gêné par la façon dont il plonge sur les apéritifs et les sandwiches. L'opinion et le jugement que vous vous faites à son sujet sont absolument distincts de votre disposition à le recevoir comme invité.

Par ailleurs, vous pouvez décider que vous avez dit que tout le monde était bienvenu, mais qu'en réalité Jo était indésirable. Toutefois, dès que vous agissez comme cela, la fête n'est plus la même. Vous devez maintenant vous tenir devant la porte de façon à empêcher Jo d'entrer.

Si vous dites « OK Jo, vous êtes bienvenu », mais que vous ne le pensez pas réellement, vous voulez dire que vous tolérez Jo tant qu'il reste dans la cuisine et ne se mêle pas aux autres invités. Dans ce cas, vous devez continuellement le surveiller et tout le temps de la fête y passe. Vous n'êtes plus à la fête : vous êtes le gardien de Jo. Cela n'a rien de réjouissant. Cela ne ressemble pas beaucoup à une fête. C'est bien plutôt du boulot.

Cette métaphore se rapporte, bien entendu, aux sentiments, aux idées et aux souvenirs suscités par ce que vous n'aimez pas. Il y a seulement davantage de vagabonds devant la porte. Le problème est l'attitude que vous adoptez à l'égard des choses qui se passent en vous. Les vagabonds sont-ils bienvenus ? Etes-vous capable de les admettre même si vous n'appréciez pas qu'ils soient là ? Si vous ne les tolérez pas, à quoi va ressembler votre fête ?

Extrait de S. Hayes, K. Strosahl & K. Wilson (1999) *Acceptance and commitment therapy. An experiential approach to behavior change*. Guilford Press, p. 240.

Traduit par Jacques Van Rillaer.