

Voice Dialogue

Psychologie des subpersonnalités et de l'ego conscient

Voice
Dialogue
News

N° 18

Décembre 2003

Bulletin de l'Association Française de Dialogue Intérieur - AFDI, 361, chemin du Galinier 06140 Vence - Tél. / Fax : 04 93 58 72 08 - Internet : voice-dialogue-sud.com

Bonjour à tous,

Pour ce numéro de Voice Dialogue, j'ai le plaisir de vous présenter, une traduction assez libre du tout dernier article de Hal et Sidra Stone, une réflexion sur les parties primaires qui engendrent de l'angoisse et enfin un point de vue sur l'invulnérabilité. Bonne lecture et très bonne année à vous tous.

Yvonne Brard

Harpagon et le Grand Généreux

d'après un article de Hal et Sidra Stone

Pour beaucoup d'entre nous cette période des fêtes est particulière. Elle l'est tout autant pour certaines de nos subpersonnalités. C'est une merveilleuse époque pour le Parent responsable, l'Actif, l'Extraverti qui aime les fêtes, le Planificateur, le Donneur généreux, Celui ou Celle qui aime prendre soin avec beaucoup d'amour et pour les Gentils de toutes sortes. Toutes ces subpersonnalités ont beaucoup de plaisir, ce plaisir dure, en général, tout le mois de décembre.

Puis vient, janvier... pour bien des gens, le mois des désillusions, de l'épuisement, des prises de conscience de tout ce qui n'a pas été fait en décembre. Cette période qui suit les fêtes amène trop souvent avec elle un sentiment d'abattement et d'irritabilité générale. Pour d'autres, janvier représente une possibilité de renouveau, le moment de revoir ses buts, de prendre de nouvelles résolutions pour l'année à venir, avec le sentiment que quelque chose de neuf commence.

Nous vous proposons de jeter un coup d'œil sur ces subpersonnalités de fin d'année, ces merveilleuses subpersonnalités qui nous donnent du bonheur tout le mois de décembre mais ne pensent pas à janvier. Nous

Destinataire

souhaitons ainsi que vous soyez en mesure de passer d'excellentes fêtes sans qu'aucune réaction désagréable ne pointe le mois suivant ; réaction venue de côtés opposés à ceux qui ont pris les décisions.

Les désenchantements de janvier sont un bon exemple de ce que les Dr Stone nomment dans leurs ouvrages, "the slap", la gifle. C'est une réaction qui nous revient en boomerang lorsque nous laissons une subpersonnalité prendre une décision importante sans avoir les informations venues du côté opposé.

L'important dans la vie n'est pas *ce que* nous faisons, mais *qui* décide de le faire. C'est là le secret d'une vie sans retour de bâton déstabilisant..

Chacun de nous a un ensemble de parties primaires, les subpersonnalités dominantes, celles *qui conduisent notre voiture psychologique* et qui prennent la majorité des décisions quotidiennes. Lorsque l'une de ces subpersonnalités prend une décision – n'importe laquelle – il faut s'attendre à ce que, que tôt ou tard, une gifle arrive en retour, venue d'une subpersonnalité opposée ou reniée.

Reprenons quelques unes des subpersonnalités que nous avons nommées au début de cet article pour comprendre concrètement comment cela fonctionne.

Si le Parent responsable prend le dessus en décembre, cela

peut donner à peu près ceci : *“ Je suis une personne capable et responsable, j’aime prendre les choses en main. Je peux assurer. Ce n’est pas un problème pour moi de prendre tout en charge. Je sais que si je m’en occupe, ce sera bien fait. Les fêtes sont trop importantes pour que je prenne le risque de laisser quelqu’un d’autre les organiser. ”* Les gens sont, en général, très contents de laisser cette sorte de Parent responsable s’occuper de tout. Si c’est cette partie de nous qui organise les fêtes, nous aurons beaucoup d’énergie durant tout décembre mais quand tout sera terminé, des parties opposées viendront dire leur mot. Cela pourra être la partie moins responsable, celle qui peut déléguer, qui pense que les autres sont parfaitement capables d’assumer des responsabilités. La colère et les reproches de cette partie peuvent ressembler à ceci : *“Comment as-tu pu dire aux autres de ne pas s’en faire pour le nettoyage. Tu t’es déjà occupé de toute la préparation. Comment as-tu pu les encourager à ne s’occuper de rien - s’ils avaient tous donné un coup de main, ce dont ils étaient parfaitement capables, tout pourrait être rangé maintenant, tu n’aurais pas à faire face à ce bordel ! Tu es tellement complaisant ! Je ne peux pas croire que tu les aies laissé partir sans te donner un coup de main !”*

Quand l’Actif prend le dessus, nous pouvons être très fier de voir tout ce que nous sommes capables d’accomplir. Plus tard, la gifle peut prendre cette forme : *“Tu as fait quoi ? ? Ridicule ! Cela n’en valait absolument pas le coup.”*

Quand au Fêtard, il peut dire : *“ J’aime travailler dur et j’aime faire la fête. J’attends ces fêtes toute l’année ! Je peux, enfin, m’amuser ! C’est bon d’avoir une semaine sans penser à quoi que ce soit. J’y ai vraiment droit. ”* La claque

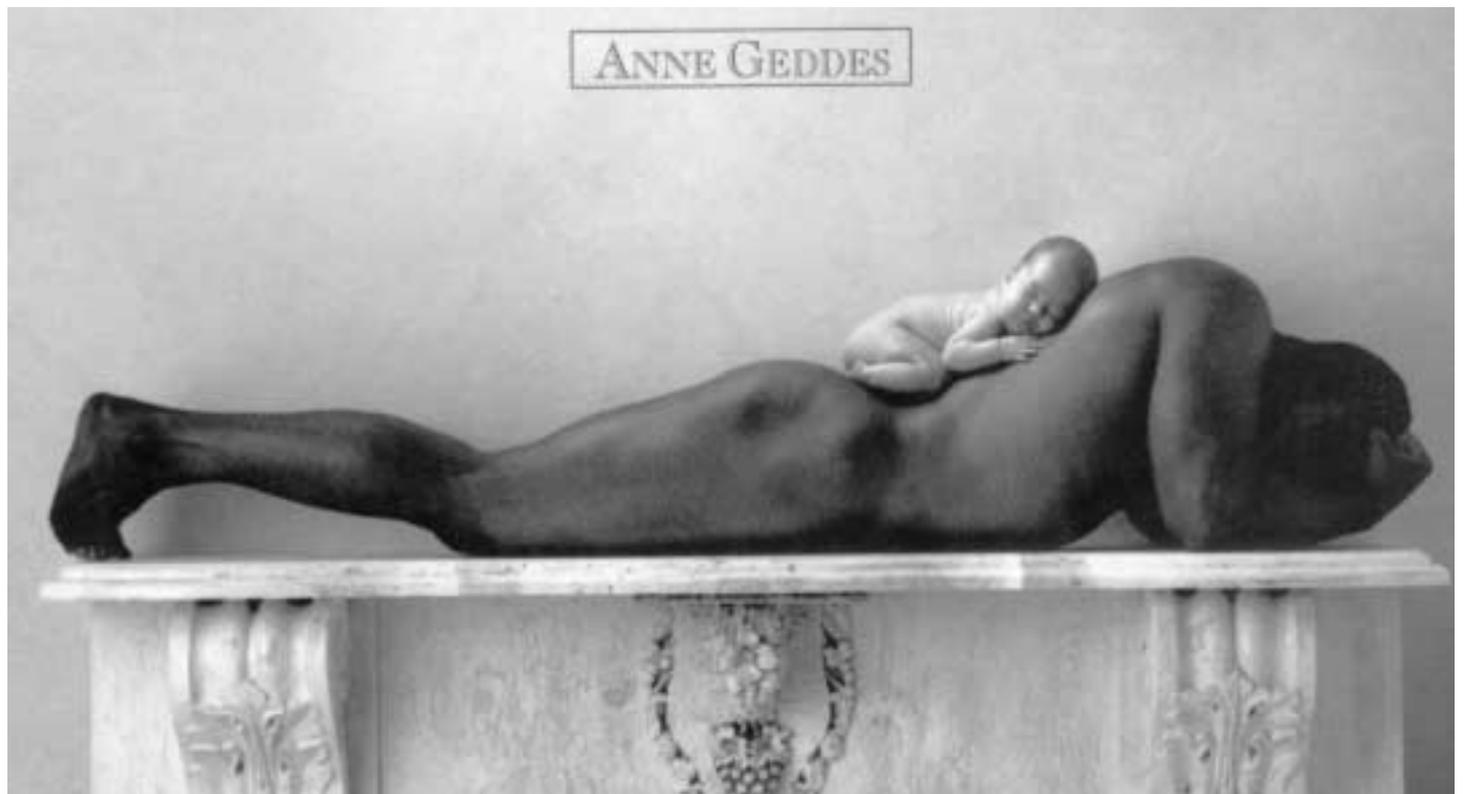
de l’autre côté peut être : *“ Tu étais tellement surexcité que tu as tout laissé en plan, tu n’as rien penser à préparer pour ton retour. Maintenant regarde la pagaille ! ”* ou : *“ Dans toute cette excitation, tu as oublié de payer ta taxe professionnelle. La date limite de paiement est dépassée, tu vas te retrouver avec une majoration. Tu n’as fait attention à rien – ne recommence jamais ça ! ”*

Le Gentil et le Donneur généreux : *“ Pour moi, cette époque des fêtes est la meilleure période de l’année. J’aime cette animation, cette bousculade, cela me rend si heureux de trouver le cadeau qui plaira à chacun. J’adore tout faire pour que ce moment de l’année soit vraiment réussi. Je suis comblé lorsque je vois les autres heureux. ”* La gifle de retour pourra venir de votre Harpagon intérieur qui ne sera pas très heureux lorsque les facture arriveront.

Que pouvez-vous faire pour éviter les retours désagréables qui suivent la période des fêtes ? Vous pouvez conduire votre voiture psychologique. Vous pouvez consulter les opposés intérieurs **avant** de prendre vos décisions.

Écoutez :

- Votre Expert à laisser les autres faire, tout autant que votre Parent responsable qui prend tout en main.
- Votre Harpagon (ou Celui qui paie les facture) tout autant que votre Donneur Généreux ou Gentil.
- Votre Planificateur prudent tout autant que votre Fêtard.
- Celui qui aime se la couler douce et préférerait aller à Hawaii plutôt qu’organiser les fêtes tout autant que votre Actif qui peut accomplir des miracles.
- Votre partie spirituelle qui aimerait ressentir le sens de ces fêtes tout autant que l’Extraverti qui aime s’amuser.



Enfin, demandez-vous à vous-mêmes : “ *Qu’est-ce qui me rendrait heureux cette année ? Comment pourrais-je prendre soin de ce besoin ?* ” Écoutez cette voix tout autant que vous écoutez celles qui savent s’occuper uniquement des autres : la personne qui aime plaire ou celle qui aime prendre soin des autres.

De cette façon, vos décisions seront plus équilibrées, elles viendront davantage de vous et moins d’une seule subpersonnalité. La claque de retour pourra être évitée ainsi qu’une bonne partie de la dépression annuelle de janvier.

Ne demandez pas à Harpagon de danser avec le Grand généreux, mais soyez fermement décidé à écouter les informations et les besoins de l’un et de l’autre.

Un mot pour finir sur les résolutions de début d’année. Une façon d’approcher ces résolutions avec plus de conscience et d’écouter à la fois Celui qui aime prendre des bonnes résolutions et Celui qui n’aime pas ce genre de truc.

Encore plus important découvrir, là aussi *qui* prend les résolutions et *qui* ne veut pas les tenir, permet de prendre des résolutions plus faciles à tenir.

Lorsque vous prenez ces résolutions et ne les tenez pas, le vigilant Critique intérieur a beau jeu de vous fustiger. Faire en sorte que ces décisions viennent d’un ego conscient des opposés et non d’une partie diminue les risques de reproches.

Parties primaires générant de l’angoisse

Quelles qu’elles soient, les parties primaires ont à voir avec la protection, le contrôle de soi et de son environnement. Les parties primaires mises en place dépendent de nos talents personnels, de notre environnement et des “ données ” dans lesquelles nous arrivons sur terre.

Tant que nous ignorons quel rôle joue cette primaire, ce qu’elle protège, nous ne pouvons pas nous en séparer. Le changement de comportement devient possible lorsque nous découvrons la vulnérabilité sous-jacente et une nouvelle façon – mieux adaptée à ce que nous sommes aujourd’hui ou à ce que nous désirons – de prendre en charge cette vulnérabilité.

Certaines primaires apportent l’équilibre et le bonheur, d’autres l’angoisse et des situations répétées d’insatisfaction, d’impuissance et de frustrations. Dans le premier cas, tout va bien, dans le second la personne a un besoin urgent de se séparer de sa primaire.

En *Voice Dialogue*, la transformation passe par une identification intellectuelle et énergétique des parties

primaires et de la vulnérabilité sous-jacente puis par la dissociation entre la personne et cette partie ou groupe de primaires, avec une prise en charge consciente de la vulnérabilité.

Lorsque les parties primaires engendrent de l’angoisse, il est nécessaire de *décoder* l’enfance pour comprendre l’origine de ces primaires. Cette compréhension va permettre à la personne de sortir du sentiment angoissant *d’être folle* et de rassurer les voix critiques plutôt que de les laisser définir la personne et chercher à la transformer.

Premier exemple :

Jean, est un homme d’une trentaine d’années. Il est le second d’une famille de deux garçons. Il vient au monde dix ans après son frère aîné. Le père et la mère travaillent et sont peu présents. L’aîné va prendre soin de son petit frère. Rapidement, il s’avère que l’une des parties primaires de Jean est un Critique-méprisant catégorie poids-lourd, totalement paralysant et sans appel.

Que s’est-il passé?

1. Le grand frère ne peut avoir pour Jean, le regard d’amour et l’indulgence qu’un père ou une mère développe pour son enfant. Pour un enfant d’une dizaine d’années, un bébé qui hurle, qui bave, qui fait dans ses couches n’est pas quelqu’un d’intéressant.

2. Lorsque Jean arrive dans cette famille, il capte le peu d’attention disponible des parents. Littéralement il dépossède son aîné de son foyer, de ses parents et d’un certain nombre d’autres choses comme le silence, le calme, la tranquillité, la liberté... Le mieux que l’on puisse attendre d’un garçonnet à qui ce “ drame ” arrive est une bonne indifférence ou une saine colère.

Ici, cet aîné non seulement ne peut ni agir ni verbaliser ses affects mais il doit s’occuper de ce petit frère que ses parents lui confient. Ce qu’il va mettre en place pour se protéger et protéger son petit frère de sa colère est le mépris : on n’attaque pas quelqu’un que l’on méprise, de plus quelqu’un que l’on méprise est beaucoup moins dangereux.

Le grand frère, pour survivre, va donc développer un profond dédain pour Jean avec les conséquences suivantes :

1. Jean va grandir enveloppé de ce dédain et va l’intérioriser. Cette énergie va devenir une sorte de juge intérieur qui n’a que mépris et haine pour lui
2. Un autre Critique va se développer avec pour mission de tenter d’amener Jean à égaler ce frère aîné ou, au moins, à avoir son estime. Dans cette situation présente c’est sans espoir, il n’y a aucune chance pour Jean d’arriver à plaire à ce frère aîné ou à l’égaliser. Ce frère

ainé, à juste titre, considère perpétuellement ce petit frère comme incapable, et ce petit frère l'est par rapport à lui. Jamais un enfant de dix ans plus jeune ne pourra faire aussi bien que son frère, ni dans ce cas précis, ne pourra gagner la considération de ce frère. Ce Critique n'a, du coup, aucune limite et critique absolument tout ce que fait Jean.

3. Un Enfant terrorisé est présent, totalement inconnu et ingérable. Pour lui, le monde entier est hostile.
4. Une énergie se développe et porte cette connaissance : *“ Je suis incapable. Rien de ce que je peux faire, donner ou être, ne sera jamais suffisant. ”*
5. Un sentiment très fort d'injustice est sans arrêt réveillée par tous les aléas de la vie.

Ces énergies sont source d'une perpétuelle angoisse et d'une constante colère contre lui-même et contre les autres. Son parcours professionnel est bloqué, sa vie affective et sentimentale également.

L'énergie de dédain, introjectée et non identifiée, se projette à l'extérieur et paralyse Jean. Cette constante paralysie et incapacité à agir justifient son mépris pour lui-même. C'est un cercle vicieux. L'Enfant n'a aucun espace où se sentir bien, il continue d'être sous la coupe d'un bourreau intérieur qui le hait et le critique en permanence. La seconde énergie mise en place pour essayer d'amener à Jean à égaler son grand frère, continue à agir ad infinitum, rendant impossible tout sentiment d'estime de soi. Enfin, le schéma Victime / Bourreau, présent à l'intérieur, est projeté à l'extérieur avec la haine inhérente à un tel schéma et la honte de cette haine non politiquement correcte.

Dans ce cas là, comme dans tous les cas où les primaires développées sont sources d'angoisse, le travail a été difficile. Décoder l'enfance a permis de comprendre les mécanismes automatiques et leurs conséquences et de reconstruire le sens de sa valeur. Pouvoir asseoir le Patriarche méprisant et implacable et l'Enfant vulnérable à des places différentes a été extrêmement précieux pour démêler les fils, sans retomber dans une critique sur Jean et son comportement. Apprendre à Jean à respecter l'Enfant, pour lui donner un minimum de sécurité, sans y être identifié (réduit) a concrètement donné des résultats qui a permis de sortir du cercle infernal.

Exemple 2

Marie est née dans une famille désunie où la mère fait tentative de suicide sur tentative de suicide. Ses parties primaires sont un Critique-Tueur et un *Mental fou* c'est-à-dire un Mental qui ne cesse de tourner en rond et ne laisse aucune place à d'autres énergies.

Que s'est-il passé ?

1. La mère est angoissée, irritée, en colère et l'enfant ne

sait jamais si ses actions vont ou non déclencher la colère de la mère. Dans l'enfance de Marie, il est impossible de savoir, de prévoir, de déterminer ce que maman trouvera bien ou non, ce qui va être source de bien-être ou de coups et d'abandons graves (suicides, retraits énergétiques, coup de pieds, dénis de la présence de l'enfant).

Un jour une porte fermée déclenche une crise d'hystérie et de violence extrême, le lendemain, la même porte soigneusement laissée ouverte entraîne une autre crise de violence. L'enfant ne peut construire une sécurité quant à ce qui génère une colère ou non de la part de maman. Aucune règle ne peut être déduite. Dans l'enfance, le juste est ce qui donne de l'amour ou des gratifications. Cette enfant n'a pu construire aucune sécurité intérieure, aucun repère somatique de ce qui est juste ou non.

2. Lorsque maman est en colère, elle ignore ou bat l'enfant. Lorsqu'elle souffre trop elle la néglige et l'abandonne. L'enfant est toujours en danger de réel abandon.

Marie va donc tenter de s'adapter à cette situation :

1. Elle va mettre en place un Mental puissant qui va tenter de déterminer ce qu'il faut faire pour être aimé et en sécurité. Il ne pourra y réussir. Dans ses tentatives désespérées pour chercher une solution à une situation qui n'en comporte pas, comment protéger Marie, ce Mental va s'hypertrophier et, dans le même temps, constamment douter de lui-même.
2. Aucun repère somatique n'ayant pu être établis, le Mental essaie de palier ce manque en raisonnant. Malheureusement, dans le domaine du raisonnement, un raisonnement opposé est toujours possible. Il ne cesse de tourner en rond.
3. Ressentir est impossible. Dans ce cas ressentir, voudrait dire ressentir la haine de maman et sa propre haine en retour Ce serait trop pour le système psychique fragile de l'enfant. Dans la vie adulte de Marie, ressentir n'est toujours pas possible, le Mental n'a rien qui puisse venir l'équilibrer.
4. La Mère intériorisée prend la forme qu'elle avait dans l'enfance : un Critique-Tueur.
5. Un autre Critique va se construire avec l'idée que si Marie n'est pas aimée de la mère, c'est qu'elle est mauvaise. Ce Critique ne va pas cesser de vouloir l'améliorer. Il est angoissé par son incapacité à choisir, à aimer, à être détendue, à vivre. L'angoisse de ce critique



est énorme et s'ajoute à l'angoisse du Mental. Il est le plus souvent en rage, répète à Marie qu'elle est folle, et allié avec le Critique-Tueur, continue de la détruire, bien que son but soit de l'aider et de l'améliorer.

6. Sous cet ensemble de primaires gît un Enfant terrorisé, désespéré, que rien n'a pu protéger dans l'enfance et qui continue d'être nié et ignoré. L'Enfant porte le sentiment constant d'être mauvais. Sa propre haine contribue à lui prouver qu'il est mauvais. Cette haine le terrifie, la vie le terrifie et il ne peut se séparer de maman.

Le point de départ a été de reconnaître le Mental, de comprendre son fonctionnement et les raisons de ce fonctionnement. Il n'y avait pas folie, une énergie était là, avec des raisons valables d'agir ainsi.

En fait, le Mental jouait son rôle : dans toute situation, présenter les *pour* et les *contre*. Le premier travail a été de valoriser ce Mental, de voir à quel point il était performant dans ses analyses, ses déductions, ses mises en valeurs des *pour* et des *contre*.

De comprendre ensuite son angoisse : il n'avait jamais pu déterminer ce qui était juste ou non, il n'avait jamais réussi à protéger l'enfant de la violence de la mère. Aussi toute décision le mettait en état d'alerte et d'angoisse intense. Son vécu était littéralement : *"Je ne suis pas capable de savoir ce qui va ou non entraîner du bon pour Marie."* *"C'est impossible de savoir ce qui est juste ou ce qui ne l'est pas"*. Présenter sans cesse les multiples conséquences possibles de décisions opposées étaient le seul moyen du Mental d'essayer de jouer son rôle.

Le Mental ne peut pas choisir s'il n'est pas relayé par un sentiment corporel, un sens intérieur qui finalement emporte la décision. Quelque chose qui vient, en fait, du domaine émotionnel, de souvenirs de décisions analogues ayant

entraîné du bon et qui fait pencher la balance. Chez Marie ce déclic n'existait pas, le Mental, à lui seul, ne peut jamais prendre une décision. C'est une normalité.

Décoder son enfance, a permis à Marie de comprendre et d'accepter l'angoisse de son Mental, c'était une conséquence, non de la folie. L'angoisse du Mental était légitime, normale. Ensuite, limiter ses fonctions à ses compétences et faire appel à d'autres parties d'elle pour l'aider à gérer sa vie, fut le chemin de transformation. Ce chemin lui a demandé d'oser rencontrer les ressentis enfouis, principalement la terreur et la haine. Reconnaître l'Enfant qui, entre autres, portait ses sentiments - Enfant et sentiments continuellement mis en doute par le Mental, fidèle à son rôle - appréhender ses souffrances, a enraciné le travail.

Neutraliser l'énorme Critique-Tueur introjecté et stimulé par les difficultés - réelles - à vivre normalement, a nécessité cependant l'aide de médicaments.

Troisième exemple

Line vient au monde dans un foyer où, pour différentes raisons, elle dérange. L'enfant qui perçoit qu'il dérange ses parents se sent littéralement en danger de mort. Comment être sûr que ces personnes pour qui il n'est pas le bienvenu, chez qui il engendre des humeurs, des colères, vont le nourrir et prendre soin de lui ? Ce ressenti engendre chez l'enfant une véritable terreur.

La peur de déranger devient l'une des primaires de Line. Cette primaire lui donne la certitude que partout où elle passe, elle dérange. Elle apporte constamment l'angoisse de départ, celle de l'Enfant dans tout ce que vit Line.

Le second sentiment associé est *"si je dérange, je ne suis pas aimée, si je ne suis pas aimée, c'est que je ne suis pas aimable"*. L'enfant est innocent par définition mais le mécanisme est toujours : *"Je suis responsable de ne pas*

trouver amour et bien-être autour de moi. Je suis incapable. Je suis inadéquat. Je suis coupable.” Cette seconde primaire va aussi générer son pesant d'angoisse.

Découvrir énergétiquement cet Enfant terrorisé à l'idée de déranger a été le déclic qui a permis à Line de ne plus être en colère après lui et de négocier au coup par coup avec lui, en prenant extrêmement soin de ses sentiments.

La vulnérabilité est la clé du système primaire. La vulnérabilité gît sous le système primaire, à la fois protégée et étouffée. Faire passer la vulnérabilité dans l'angle de vision de l'ego permet à la personne de s'occuper directement de cette vulnérabilité et d'être libre de naviguer entre ses primaires et leurs opposés. Le déplacement de la vulnérabilité permet l'actualisation de la personnalité.

Le désir d'invulnérabilité

Être vulnérable, c'est souffrir. Ne plus souffrir est le cri du cœur ! Pour ce faire, nous désirons acquérir la maîtrise, la force, le talent, la compétence, l'efficacité, un pouvoir financier, une autorité, une reconnaissance dans ce que nous faisons. Nous désirons aussi nous améliorer pour ne plus être faibles, dépendants, impuissants, en échec. C'est la direction vers laquelle la vie nous pousse naturellement. Et c'est normal.

Par contre, lorsque nous en venons à rêver d'invulnérabilité, quelque chose bascule. Or, ce désir d'invulnérabilité est souvent présent, que ce soit dans un désir de sécuriser notre place au soleil ou de gagner sur nous-mêmes, nos défauts, nos faiblesses, nos émotions. Combien de méditants cherchent une maîtrise émotionnelle parfaite ? Pour combien d'entre nous l'idéal est-il de ne plus être blessés par les aléas de la vie ? De rester sereins en toutes circonstances ? Là commence le rêve d'invulnérabilité.

Ce rêve est dangereux. Pour deux raisons : d'abord parce qu'il est irréaliste et nous mène à nous couper de notre réalité ; ensuite parce qu'en reniant, désavouant ou déniait notre vulnérabilité, nous perdons notre capacité d'ouverture et d'empathie. La paix n'a plus aucune chance, ni dans des relations entre les gens, ni dans les relations entre les peuples.

Notre vulnérabilité est une réalité

Nous naissons vulnérables, c'est notre lot d'être humain ; et



nous le restons. Notre corps, en particulier, est absolument vulnérable. Cette vulnérabilité s'inscrit en toile de fond de tout notre développement. D'être si vulnérable nous vient ce désir naturel d'invulnérabilité. Mais cette invulnérabilité n'existe pas dans notre condition d'être humain. Notre sécurité de base passe par la reconnaissance de ce fait.

Le rêve d'invulnérabilité est source de perte de contact avec la réalité et entraîne des décisions qui se révèlent dangereuses à longue ou courte échéance. Non seulement, ce rêve nous coupe de nous-mêmes et ne nous permet pas de nous protéger d'une manière juste mais, en modifiant notre perception de la réalité, il diminue notre capacité à agir sur cette réalité.

La vulnérabilité dans les relations

La reconnaissance de la vulnérabilité en tant que moteur de nos actions et réactions et de celles de l'autre est une clé extrêmement importante. Marshall B. Rosenberg, l'auteur de la Communication Non Violente pose ainsi le débat : *“ Partant de la conviction que notre nature profonde nous porte à aimer donner et recevoir dans un esprit de bienveillance, j'ai passé ma vie à m'intéresser à deux questions. Comment se fait-il que nous puissions nous couper de notre bonté naturelle au point d'adopter des comportements violents et agressifs ?*

Et inversement, comment certains individus parviennent-ils à rester en contact avec cette bonté naturelle même dans les pires circonstances ? ”

Sa réponse est la suivante : *“ Toute violence émane d'un mode de pensée qui attribue la cause du conflit aux torts de l'adversaire et, à l'incapacité de reconnaître sa propre vulnérabilité ou celle de l'autre. ”*

J'ai raison et tu as tort. Là commence la guerre. En général, l'autre a un seul tort : nous déranger d'une façon ou d'une

autre ou / et nous blesser. Reconnaître cette vulnérabilité présente dans tout conflit ou toute coupure avec l'autre est la base pour transformer cette relation.

Accéder ensuite à son pouvoir, celui de se protéger et de prendre en charge ses besoins –en tenant compte de la vulnérabilité de l'autre– est la source d'une relation de paix durable.

La vulnérabilité, un sentiment renié

Lorsque notre idéal est d'être fort, puissant, honnête, de porter haut toutes les valeurs patriarcales de notre société occidentale, il est difficile de reconnaître les parts de nous-mêmes un peu différentes ; les parts de fragilité, de peurs, d'angoisse, celles qui portent d'immenses besoins, dont ceux de sécurité, de lien, d'amour. Ces parts de nous font partie de notre vulnérabilité. Perdre le contact avec elles pour tenter d'incarner notre idéal nous mène sur des chemins où rode le sentiment d'être victime.

Nous comptons très souvent sur l'autre pour prendre soin de nous, car nous n'avons pas le droit d'être égoïste. Nous finissons en rage, en colère, ou " irrités " par tous ces gens qui ne pensent qu'à eux. Nous agissons de façon juste, l'autre non. Nous oublions que nous agissons de façon juste pour nous ! L'égoïsme renié donne un égoïsme patent, latent, envahissant, visible de tous sauf de la personne concernée. Prendre conscience qu'en réalité nous avons de nombreux besoins et savoir les négocier transforme nos relations.



Renier sa vulnérabilité est grave, c'est la porte grande ouverte à des comportements destructeurs pour soi et pour l'autre.

Les cadeaux de la vulnérabilité

Être vulnérable n'est pas seulement être fragile et faible, c'est aussi être ouvert. Le cadeau de la vulnérabilité est l'ouverture, la capacité à se mettre à la place de l'autre, l'accès à l'intimité, au sens de l'unité, à la communion avec l'autre. Cela nous permet d'aimer et de vivre en coopération et non en compétition. Cela nous donne notre grandeur : notre capacité de compassion et d'empathie. En travaillant à mettre de côté notre vulnérabilité, nous perdons ces cadeaux.

Toutefois, cette facilité à être blessé nous donne aussi notre pire défaut : le désir de tuer l'autre dès qu'il nous dérange, nous heurte ou nous semble devenir une menace. A cet instant nous perdons notre ouverture et notre compassion. Nous nous refermons. Seul le bon-sens c'est-à-dire le souvenir de notre vulnérabilité peut nous faire réfléchir et nous empêcher d'entrer dans l'escalade de la violence.

Dans le sentiment de notre vulnérabilité réside la promesse de la paix sur terre.

Dans son article, *La sagesse de la vulnérabilité*, Susan Schwartz Senstad, thérapeute et écrivain, cite Sturla Stalsett, un théologien norvégien : " *Les personnes qui sont claires à propos de leur vulnérabilité peuvent le plus souvent suivre la voie de la coopération plutôt que celle de la confrontation et du conflit. Cette simple constatation est valable au niveau international [...] L'histoire est pleine d'exemples que c'est l'idée qu'une personne, une nation, une région, une civilisation peuvent être à l'abri de toutes formes de vulnérabilité qui conduit, en réalité, à l'escalade des conflits et à la brutalité dans les relations humaines.* " " *Nous aimerions que tous les gouvernements qui préparent leur revanche sur le terrorisme puisse garder ceci à l'esprit.* " ajoute-t-elle.

La reconnaissance de notre mutuelle fragilité est ce qui peut nous mener à la coopération et à la paix. Ceci est vrai pour les êtres humains comme pour les nations. Où mène le désir d'invulnérabilité ? A toujours plus de fermeture, d'exclusion, de perte du réel, au sentiment que l'autre est un étranger dont on doit se défendre.

Abandonner l'enfant en soi ou abandonner les comportements enfantins ?

Mon ostéopathe, un excellent ostéopathe, me traduisait dernièrement : " *Il semble que votre corps désire grandir, abandonner l'enfant.* " Ma réflexologue préférée me met régulièrement en garde : " *Il ne faut pas montrer votre vulnérabilité ou ils vont vous bouffer.* " Ils, mes clients, mes thérapeutes, mes élèves.

J'aime les deux personnes citées ci-dessus et je me contente d'un sourire face à leur traduction des besoins de mon corps ou à leurs conseils. La vulnérabilité, c'est mon terrain d'action, un double terrain d'action.

Un terrain très personnel : chercher et trouver où se niche ma vulnérabilité dans les échanges avec mon partenaire est mon inlassable travail pour garder à cette relation son potentiel d'ouverture et d'intimité tout en traversant bravement les moments de tempête et de houle. L'intimité est ce que nous désirons par dessus tout. Sans le partage du plus vulnérable en nous, cette intimité n'existe pas. Notre enfant intérieur, tout comme un enfant extérieur, ne gagne rien à être abandonné. En tenir compte est une meilleure idée et permet de profiter de ses dons : l'ouverture à l'autre enrichit notre vie au-delà de tout ce que nous pouvons imaginer.

Un terrain professionnel : La plupart des problèmes relationnels ou personnels pour lesquels les personnes viennent me voir se résolvent à partir du moment où elles entrent en contact avec leur vulnérabilité, apprennent à en prendre la responsabilité, à la partager sans rendre l'autre coupable. À partir de la reconnaissance, de l'acceptation et de la prise en charge de

cette vulnérabilité un travail de transformation a lieu et de nouveaux comportements prennent place.

Abandonner sa vulnérabilité n'est pas une très bonne idée mais vivre avec sa vulnérabilité en bandoulière non plus.

Il ne suffit pas de reconnaître sa vulnérabilité et de la réhabiliter, nous devons bien sûr être capable de négocier nos besoins et d'atteindre nos buts. Toute la différence est là, devenir puissants et compétents et pourtant rester en contact avec notre vulnérabilité. Elle existe, elle est le moteur de nos actes, l'origine de nos jugements, la base de nos comportements. Nous pouvons, cependant, mettre nos compétences et acquis à son service et ne plus être ses prisonniers inconscients naviguant entre la position de victime et de tyran. Cela change tout.

C'est un chemin vers l'intimité avec soi, l'intimité avec l'autre, vers la paix entre les personnes et les peuples. Apprendre à vivre avec, à la fois, notre pouvoir et notre vulnérabilité est notre défi d'être humain.



Paru aux éditions du Souffle d'Or - Collection Champ d'idées

"La vulnérabilité, clé des relations"

de Véronique BRARD

Préface de Hal et Sidra Stone

Si la pulsion fondamentale de l'être humain est celle du lien, il est essentiel de comprendre comment il s'établit, se nourrit, se blesse, perdure ou se rompt. La méthode du *Voice Dialogue* éclaire ce processus en considérant les relations dans leur aspect énergétique.

Découvrez dans cet essai :

- les subpersonnalités qui nous constituent,
- les schémas énergétiques relationnels,
- la vulnérabilité, fondamentale dans la construction de la personnalité.

Mettre à jour notre vulnérabilité et la respecter, c'est se servir de notre ressenti et de nos émotions comme signaux, reconnaître ce qui nous habite, équilibrer nos polarités, canaliser notre pouvoir, **retrouver l'autonomie et la liberté dans les relations.**

L'auteur détaille la place de ces subpersonnalités et des automatismes

énergétiques dans nos rapports privés comme sociaux : le couple et la famille,

le monde professionnel, la relation thérapeutique... Un exemple particulier est donné à travers la relecture

par Hal et Sidra Stone des événements du 11 septembre 2001.

C'est le message de cet ouvrage : **devenir conscient de la danse des énergies** en nous et dans nos relations avec les autres.

