



Voice Dialogue

Psychologie des subpersonnalités et de l'ego conscient

Voice
Dialogue
News

N° 24

Février 2005

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

*Sans la compréhension de la vulnérabilité,
l'autre est toujours celui qui doit changer.
Souvenez-vous, lorsque quelque chose vous
bouleverse,
il ne s'agit jamais de règles justes ou fausses
mais de blessures.*

Destinataire

De nouveau, ce numéro est consacré à la relation de couple avec la suite de l'article de Sidra Stone et celui d'Astra Niedra. La relation à l'autre est le plus grand défi qui soit. Mais c'est là aussi où je peux me connaître, sentir ma peur et mes angoisses et voir mes façons d'éviter d'être confronté à cette peur et à ces angoisses.

L'amour de l'autre est un cadeau sans prix, il "pulvérise", réduit à néant pour un instant, la peur et l'angoisse fondamentales de tout être humain, celles liées à l'isolement et l'abandon. L'amour de l'autre installe le retour à un état de plénitude et de bonheur.

Mais voici que cet autre qui m'a permis, qui me permet, de me sentir bien, me trahit pour des raisons toutes plus incompréhensibles les unes que les autres. Le bien-être s'envole. La peur et les angoisses resurgissent : il ne s'occupe plus de moi, il ne fait plus ce qui est bon pour moi, il ne me comprend pas, il ignore mes demandes, il ne m'admire plus, il ne m'approuve plus, il m'abandonne, il me met en danger de mort. Il doit changer, il doit changer, il doit changer... et il ne change pas. La lutte est commencée.

L'autre ne changera pas. L'autre fait ce qui est juste pour lui. L'autre fait ce qui est bon pour lui. Je vais devoir affronter la peur et l'angoisse inscrites en moi depuis ma

naissance, parfois depuis la conception. Celles mêmes à laquelle la présence aimante de l'autre avait mis fin. Je dois voir, accepter, vivre avec cet Enfant vulnérable resurgi du passé, sentir sa peur, sa terreur et l'accepter. Ou laisser mes parties primaires s'abriter derrière les Règles, prouver par A + B que j'ai raison et, au nom de cet Enfant qui me manipule, perdre l'amour, ce dont il a le plus besoin. Paradoxe douloureux.

Véronique Brard

La relation de couple (suite)

(Extrait de la traduction du livre d'Astra Niedra, *The Perfect Relationship, The 10 Essential Steps To Make Your Relationship Work.*)

Nous avons vu dans le dernier numéro les trois premiers points qui peuvent favoriser une relation de couple, voici les points 4, 5, 6 et 7. Rappelons les trois premiers points:

Point 1 : Prendre le temps d'être ensemble en silence

Point 2 : Lorsque l'un parle, l'autre écoute

Point 3 : Se rendre compte que vous avez tous deux plus d'une facette. Votre personnalité est

composée d'un grand nombre de subpersonnalités différentes

Point 4 : Accepter de ne pas aimer chaque aspect de la personnalité de votre partenaire

La partie primaire de votre partenaire peut être très agréable à vivre et composée d'un certain nombre de subpersonnalités que vous appréciez vraiment. Mais il peut aussi exister chez lui des subpersonnalités que vous n'aimez pas comme il peut y avoir, chez vous, des parties que votre partenaire n'apprécie pas. Vous pouvez aussi aimer une subpersonnalité la plupart du temps et être irrité par elle à d'autres moments.

Il peut arriver que, brusquement, dans votre relation, tous deux incarniez des subpersonnalités qui n'ont pas la cote auprès de l'autre. Cela peut arriver lors d'une discussion.

Vous pouvez, par exemple, discuter de l'ordre dans la maison. Vous pouvez être celui qui aime l'ordre et votre partenaire celui qui est plutôt bordélique. Lors d'une discussion, vous exprimez votre contrariété à propos des vêtements qui traînent partout, que vous ne cessez de ramasser, et soudain, votre partenaire passe d'être un peu penaud, promettant qu'il va essayer de faire un plus attention à l'avenir (avec, quand même, une once de rébellion) à hurler que vous êtes un fana du contrôle et de l'ordre, que vous avez besoin de vous détendre, qu'il ne sait vraiment pas ce qu'il a pu voir dans quelqu'un d'aussi exigeant et d'aussi pénible. Toute la personnalité de votre partenaire change, puis, tandis que vous vous remettez du choc, il revient à son ancienne personnalité, s'excuse, en disant qu'il ne sait pas ce qui lui a pris. Dans l'intervalle, après avoir commencé dans une subpersonnalité un peu querelleuse, lorsque l'autre s'est mis en colère vous êtes passé dans un enfant effrayé et sur la défensive, et pour finir, lorsqu'il s'est excusé, vous êtes allé dans le parent sûr de son bon droit, exprimant clairement que vous apprécierez beaucoup qu'à l'avenir il ne recommence pas à vous parler de cette façon.

Dans cette scène, différentes subpersonnalités se sont tour à tour exprimées en fonction de la situation. C'est le schéma relationnel automatique négatif dont je vous ai parlé dans le chapitre précédent. Lorsque vous êtes identifié avec une subpersonnalité d'ordre, vous avez réellement l'impression que votre partenaire est trop bordélique, vous êtes absolument sûr d'avoir raison sur ce point. Du point de vue de cette

subpersonnalité ordonnée, les choses *doivent* être rangées ; c'est l'une de ses règles à propos de la vie. Cette subpersonnalité a habituellement en elle un aspect parental.

Puis vous devenez semblable à un enfant terrifié lorsque votre partenaire vous crie dessus. Identifié à cet enfant craintif, vous vous sentez véritablement petit, vulnérable et effrayé par votre partenaire. Identifié à la subpersonnalité en colère, votre partenaire, lui, ressent qu'il ne vous aime pas, que vous êtes trop dans le contrôle, trop ordonné, qu'il ne veut pas être en relation avec vous si vous êtes constamment comme ça.

Puis, il devient l'enfant qui s'excuse, il est vraiment désolé de ce qui s'est passé. Du point de vue de cette nouvelle subpersonnalité, il ne peut pas comprendre comment il a pu vous crier dessus de cette façon. Cette partie ressent votre peine et souhaite pouvoir arranger les choses.

Quand différentes subpersonnalités prennent le pouvoir, elles peuvent se maintenir un certain temps ou disparaître très rapidement. Habituellement, lorsqu'une relation fonctionne depuis un certain temps, certaines subpersonnalités sont habituelles et présentes la plupart du temps.

Un exemple typique est celui de la femme qui, après avoir eu des enfants, devient une Mère nourricière et responsable. Parce qu'elle a besoin d'être très souvent dans cette subpersonnalité, celle-ci devient sa partie primaire. Les autres parties de sa personnalité, sa partie sensuelle ou sexuelle qui ont pu être présentes dans les débuts de la relation, sont mises à la porte.

De la même façon, un homme a pu être largement identifié avec la partie romantique et aventureuse au début de la relation, puis, avec le temps, il va devenir le Bon Père et perdre sa capacité à être romantique et spontané avec sa partenaire. Lorsque nous en arrivons à cette identification avec une subpersonnalité, nos relations deviennent prévisibles et nous perdons notre spontanéité. Puis lorsque d'autres subpersonnalités font irruption, nous entrons en contact avec toutes les émotions négatives que nous avons emmagasinées, nous avons l'impression de ne plus aimer notre partenaire, il a l'impression de ne plus nous aimer non plus. C'est pourquoi, il est si important d'apprendre que nous sommes identifiés à une subpersonnalité ou un groupe de subpersonnalités et que d'autres possibilités nous sont ouvertes. Ce processus nous permet de sortir des schémas

relationnels automatiques qui maintiennent notre rapport avec l'autre verrouillé dans un programme répétitif.

C'est aussi important pour la durée de notre relation de savoir qu'il existe de très nombreuses subpersonnalités en nous. Certaines sont agréables, d'autres ne le sont pas. Sachant cela, lorsque notre partenaire incarnera une subpersonnalité que nous n'aimons pas, nous ne laisserons pas tomber la relation simplement parce que cette subpersonnalité nous fait réagir. Votre partenaire est beaucoup plus que cette seule subpersonnalité, il est aussi celui qu'il était lorsque vous vous êtes rencontré au début de votre relation.

Point 5

Reconnaître lorsque l'un de vous incarne une subpersonnalité particulière et lui répondre de façon appropriée

Il est très profitable pour la relation de réaliser dans quelle subpersonnalité votre partenaire est à certains moments. S'il est, par exemple, dans le Parent responsable, tout occupé à une certaine tâche, ne l'approchez pas avec une demande sexuelle, soit il vous repoussera, soit il accomplira "son devoir conjugal". Attendez que le parent responsable ait terminé ce qu'il a commencé et que les subpersonnalités plus sexuelles de votre partenaire soient disponibles. Je peux vous garantir que votre vie sexuelle s'améliorera.

Sexualité

Beaucoup de gens se plaignent que leur partenaire ne désire jamais avoir de relation sexuelle ou qu'il en veut trop. Si votre relation fonctionne bien, vous désirerez tout naturellement avoir une relation sexuelle l'un avec l'autre. Si l'un d'entre vous a peu de désir, cela ne veut pas dire que vous devez améliorer votre technique ou vos stratégies de séduction. Dans la plupart des cas, cela veut dire qu'il y a certains points dans votre relation sur lesquels vous devez vous pencher.

Parfois vous découvrirez que vous êtes tous les deux, la plupart du temps, impliqué dans une subpersonnalité qui n'est pas intéressée par la relation et encore moins par le sexe. Par exemple, si vous êtes un homme responsable avec une famille de jeunes enfants, probablement passez-vous beaucoup de temps dans l'Actif-soutien-de-famille qui se focalise sur son travail et doit gagner

de l'argent. Ce n'est pas une subpersonnalité très romantique à avoir à la maison même si elle est très utile sur le plan du travail.

Si vous arrivez à la maison, le soir, identifié à cette subpersonnalité, le lien ne sera pas très romantique, la relation entre vous ressemblera plutôt à une relation de travail. Si tout d'un coup vous virez de bord et désirez votre partenaire, elle ne saura pas ce qui ne va pas mais refusera probablement vos avances. Pour elle, c'est comme si elle était à une réunion de travail, et tout d'un coup, la personne avec qui elle discutait travail veut la séduire. Cela peut marcher parfois, si vous vous sentez tous deux détendus et spontanés, mais la plupart du temps cela semblera incongru. De même, si vous êtes mère au foyer avec un jeune enfant, la plupart du temps, vous allez être identifiée à la Mère responsable et nourricière. Lorsque votre partenaire revient du travail, probablement serez-vous encore dans cette partie. Ce n'est pas non plus une subpersonnalité très intéressée par la relation, sauf pour ce qui concerne la façon d'être parent et de former une famille.

Si vous désirez ranimer la passion dans votre relation, cessez de vous sentir mal parce que vous ne vous sentez pas passionnés lorsque vous êtes identifiés à ces parties qui ne sont pas passionnées par nature. Essayez plutôt de vous séparer de ces subpersonnalités lorsque vous désirez passer un peu de temps ensemble et accéder à vos parties sensuelles et sexuelles.

Commencez par simplement inviter votre sensualité, cela fera une grande différence. Faites-le en pensant à votre sensualité, à votre sexualité, et littéralement, invitez cette énergie dans votre corps. Vous pouvez le faire tandis que vous finissez vos tâches quotidiennes. Vous pouvez nettoyer la cuisine après le repas et penser au massage que vous allez donner à votre partenaire, une fois que les enfants seront au lit. Cela peut prendre un peu de temps pour laisser aller les parties sérieuses et responsables qui ont été à l'œuvre toute la journée, aussi vous pouvez commencer ce processus en même temps que vous finissez votre travail. Encouragez les parties qui aiment la relation à émerger en leur accordant votre attention. Une autre façon de passer d'une énergie à une autre et de suivre le point numéro 1 de ce livre. tre simplement en silence l'un avec l'autre, sans penser ni à vos soucis, ni à vos responsabilités, laisser un espace libre où vos "moi" plus romantiques et

passionnés pourront émerger. Vous pouvez retrouver la connexion que vous aviez lorsque vous vous êtes rencontrés. Si vous êtes ensemble aujourd'hui, cette connexion avait quelque chose de spécial.

Lorsque l'un d'entre vous, ou les deux, ne désirent plus avoir de relation sexuelle, regardez votre relation comme un tout. Quelles problèmes sont présents dans d'autres aspects de votre vie de couple ? Qui en vous ne veut pas avoir de vie sexuelle ? Qu'est-ce que cette partie a à dire ? Quel problème cette partie a avec la relation ou avec le partenaire ? Lorsque vous aurez clarifié les autres aspects de votre relation, le sexe ne sera plus un problème.

Cela vous aidera de réaliser quelles subpersonnalités sont présentes chez l'autre et de vous ajuster à elles pour bien communiquer avec l'autre. Si l'autre est dans sa subpersonnalité *business*, il est mieux de lui parler d'une façon qui convienne à cette partie. S'il est dans une partie plus joueuse, vous pouvez lui répondre sur ce mode. S'il est dans une partie paresseuse, n'attendez pas de lui qu'il saute sur ses pieds et vous aide avec les corvées !

Bien sûr, il s'agit que les *deux* partenaires soient sensibles à ces différentes subpersonnalités qui peuvent vous animer l'un et l'autre. Mais il y aura des moments où *vous* serez plus conscient, d'autres où ce sera votre partenaire.

Ne vous attendez pas à réussir du premier coup. Ce type de conscience et de savoir grandit avec le temps. Souvent, ce n'est qu'après coup que vous êtes capable de voir ce qui est arrivé dans une situation, conversation ou discussion. Mais vous pourrez utiliser cette compréhension et cette conscience des subpersonnalités en jeu pour vous aider à gérer une situation analogue lorsqu'elle se représentera.

Point 6

Consacrer, chaque jour et chaque semaine, du temps et de l'attention à votre relation

Donnez-vous du temps l'un avec l'autre. Il est facile d'être pris dans une myriade de choses à faire, toutes nécessaires, mais vous ne serez pas heureux dans votre relation si vous ne lui accordez pas de temps et si vous n'en prenez pas soin. Vous ne pouvez vous attendre à ce que votre entreprise soit florissante si vous la considérez juste comme un travail et n'avez jamais de temps à lui consacrer.

Vous ferez faillite un jour ou l'autre. Il en va de même avec votre relation.

Au début, il n'existe généralement pas trop de problème, puis lorsque vous êtes, tous deux, pris dans la routine du travail, des enfants, des loisirs, vous passez de moins en moins de temps ensemble. Un jour, vous découvrez que vous n'avez plus de temps l'un pour l'autre.

C'est particulièrement vrai si vous avez des enfants. Les enfants demandent beaucoup de temps et d'attention. En fait, lorsqu'ils sont à la maison, ils demandent 100% de votre temps. Même lorsqu'ils grandissent et s'occupent davantage seuls, ils ont besoin de toute votre attention. Votre point de focalisation n'est plus votre relation mais vos enfants.

Aussi est-il réellement important de vous donner du temps en dehors de vos enfants. Faites la liste des gens qui peuvent les garder et vous permettre de prendre du temps l'un avec l'autre : grand-parents, oncles, tantes, baby-sitters, amis en qui vous avez confiance, qui ont des enfants, avec qui vous pourrez échanger des soirées de garde d'enfants. Puis, lorsque vous êtes ensemble, essayer de ne pas du tout parler des enfants.

Point 7

Donner à la relation le temps nécessaire pour qu'elle se développe

Se laisser mutuellement le temps de grandir

Ne mettez pas fin à la relation à la moindre colère, au moindre désappointement ou manque de sexualité (sauf dans le cas de relations abusives où votre santé et celle de vos enfants est menacée).

Beaucoup de personnes coupent trop tôt une relation qui pourrait devenir bonne. D'autres, lorsque quelque chose change qui ne leur convient pas, mettent immédiatement fin à la relation, même après des années de vie commune. Ils s'engagent dans une nouvelle relation et les mêmes événements se reproduisent. Si vous ne résolvez pas un problème dans votre relation actuelle, je peux vous garantir qu'il se posera de nouveau dans une prochaine relation.

Nous ne pouvons pas échapper au fait que nous sommes tous identifiés à nos parties primaires, même si nous travaillons dur pour ne plus l'être, et que nous serons toujours attirés par nos parties reniées. C'est une loi fondamentale de l'univers. Si vous pouvez voir cette loi à l'œuvre dans votre

propre passé et dans la vie des personnes que vous connaissez, vous réaliserez que lorsque vous fuyez quelque chose, vous allez toujours aussi, sans le savoir, à sa rencontre.

Une force existe, à l'intérieur de chacun d'entre nous, qui essaie de nous mener vers notre complétude, cela semble faire partie de la nature de la condition humaine. Lorsque nous ne vivons qu'une partie de notre nature, la vie nous apporte des expériences qui nous demandent d'aller chercher et de vivre le reste. C'est pourquoi nous répétons les mêmes schémas dans nos relations. Aussi, lorsque nous envisageons de quitter notre partenaire parce que nous en avons assez d'un comportement particulier, il vaut mieux prendre un peu de recul et regarder l'ensemble de la situation. Dans quels schémas êtes-vous pris ? Si votre partenaire se comporte toujours d'une certaine manière, alors vous, comment vous comportez-vous ? Est-ce la manière opposée ? S'il est toujours désordonné, êtes-vous ordonné ?

Si c'est le cas, vous exprimez chacun la partie reniée de l'autre. Votre défi, ce que la vie vous demande, est d'intégrer un peu de l'énergie qui manque d'ordre et, pour votre partenaire, de se réconcilier avec l'énergie qui aime l'ordre. Vous aurez ainsi appris l'un de l'autre ce que vous aviez besoin d'intégrer pour être plus complets. Le problème entre vous se résorbera, vous aurez davantage d'espace pour une meilleure connexion entre vous plutôt que de vous pousser l'un l'autre vers vos extrêmes d'ordre et de désordre. Si vous rompez la relation, vous allez simplement rester identifié avec votre partie ordonnée et attirer une autre personne identifiée avec le contraire (ce qui n'apparaît pas toujours dans les premiers temps, lorsque chacun essaie de se montrer sous son meilleur jour). Vous répéterez encore et encore l'expérience jusqu'à ce que vous la compreniez.

Lorsque vous passez à travers des moments difficiles, ce qui arrive dans toute relation, tentez de voir ce qui ne va pas plutôt que de vous enfuir. Certains schémas relationnels sont complexes et demandent du temps pour pouvoir être gérés. Vous ne pouvez vous défaire d'une partie de vous à laquelle vous avez été identifié toute votre vie, en une nuit. Cela prend du temps, d'abord pour prendre conscience de ce qui est en cause, puis pour effectuer certaines transformations.

Vous et votre partenaire allez évoluer à des rythmes différents. Certains points seront plus faciles à

résoudre pour vous et prendront plus de temps pour lui, et vice versa. Vous aurez besoin de patience. La conscience ou la compréhension du problème est la partie la plus facile. Évoluer est plus difficile mais s'avère, finalement, extrêmement gratifiant.

Reprogrammer son logiciel "Relation" (suite)

Par Sidra Stone (2004)

Les schémas relationnels négatifs

Chacun sait ce qu'est un schéma d'ancrage négatif. Il se peut que vous n'en sachiez pas le nom, mais vous savez ce que l'on éprouve dans ces cas-là. C'est juste épouvantable. C'est ce que vous ressentez lorsque rien ne va dans la relation. Mais avant de continuer, résumons ce que nous avons dit précédemment.

Lorsque seules quelques subpersonnalités prennent le dessus et contrôlent la relation, ce qui nous arrive à tous, nous avons peu de choix dans la façon de nous relier à l'autre, nous agissons de façon automatique. Nous considérons cela comme la position par défaut dans une relation. Cette position par défaut est celle avec laquelle nous avons été programmé à notre naissance. Nous nommons ce programme : le schéma d'ancrage. Il est normal, c'est la façon normale dont l'enfant se relie à sa mère et dont la mère se relie à l'enfant. C'est le moyen par lequel nous recevons dans l'enfance une nourriture énergétique et psychologique. Lorsque nous cessons d'être des enfants, cette position par défaut reste active bien qu'elle ne soit plus utile. Si vous considérez attentivement votre façon d'être en relation, vous verrez que la plupart du temps vous vous reliez aux autres sur ce mode parent / enfant. Le Père ou la Mère en vous se relie à l'Enfant chez l'autre et inversement, l'Enfant en vous se relie au Père ou à la Mère chez l'autre. C'est tout-à-fait naturel et normal mais ce n'est plus satisfaisant.

A l'inverse du schéma d'ancrage positif, dans le schéma négatif vous êtes pris dans une interaction parent / enfant absolument inconfortable. Les subpersonnalités impliquées sont généralement des subpersonnalités parentales en colère, critiques, en retrait, rejetantes et des subpersonnalités enfantines blessées, têtues, effrayées et abandonnées.

Rien de subtil dans tout cela, c'est parfaitement désagréable. Lorsque vous êtes dans ce genre de

schéma, vous pouvez penser qu'aucune relation ne vaut la peine qu'on se donne. Ce genre de pensées vous vient à l'esprit : "Nous y sommes ! Tous les hommes (les femmes) sont comme ça !" ou "Je ne suis pas doué(e) pour vivre en couple." ou "Vivre en couple est impossible, j'abandonne."

Vous pouvez vous sentir incompris, exploité, désespéré, seul, impuissant ou dans votre bon droit, en colère et critique. De toutes façons, la relation est détestable. Vous êtes piégés dans une situation impossible, essayant de faire en sorte que les choses aillent mieux avec quelqu'un qui ne vous entend pas, qui ne vous comprend pas, qui vous répond à côté ou d'une manière intolérable, qui vous blesse et qui, malheureusement, semble avoir le pouvoir dans la relation. Le plus surprenant dans tout ça est que l'autre, la plupart du temps, ressent exactement la même chose envers vous. *Plus vous essayez d'arranger les choses, plus elles vont mal, car ce sont les subpersonnalités qui sont prises dans ce schéma négatif qui essaient de vous en sortir, or elles sont une des causes du problème.* Mais le pire est que souvent ce schéma d'ancrage négatif suit un schéma d'ancrage positif. Vous sortez de la confiance, du confort, de la sécurité apparente du schéma automatique positif pour vivre ça ! Vous vous sentez trahis.

Le cadeau du schéma relationnel automatique négatif

Croyez-le ou non, il existe vraiment un cadeau dans tout ceci ! Ce schéma d'ancrage négatif est un grand professeur. Trois grandes découvertes peuvent en découler :

. A quels moment, je ne prends pas soin de moi ?

Vous apprenez à prendre soin de vous. Ceci dans tous les domaines de votre vie. Vous avez négligé votre vulnérabilité, vos sentiments et vos besoins. Vous pouvez avoir besoin d'établir un nouvel emploi du temps pour équilibrer vos activités, de prendre du temps pour ce qui vous donne un réel plaisir, de mettre des limites, de réagir aux autres, de demander ce dont vous avez besoin, d'être capable de le recevoir, de prendre soin de vos besoins physiques, de développer votre vie spirituelle, etc.

• Quelles subpersonnalités ai-je reniées, que je vais devoir revendiquer pour être plus complet ?

Vous allez revendiquer les subpersonnalités que vous avez perdues.

Au cours de notre vie, chacun de nous a perdu

quelque chose : les subpersonnalités qui réfléchissent, celles qui sont nourrissantes, celles qui jouent, celles qui ressentent, celles qui ont du pouvoir, celles qui sont créatives, sexuelles, spirituelles, celles qui peuvent être parfaites ou imparfaites et ainsi de suite. Les subpersonnalités que vous jugez ou surévaluez chez les autres sont celles que vous avez besoin de réclamer.

• Qu'est-ce qui m'arrive, qui je deviens lorsque ma vie et mes relations ne se passent pas bien ?

Vous apprenez à reprogrammer votre logiciel relationnel.

Tant que vous ne modifiez pas votre schéma relationnel automatique, dès que vous ne prenez pas soin de vous, vos subpersonnalités par défaut prennent le dessus. *Elles* vont prendre soin de vous, pas toujours très bien, nous devons l'admettre. Le schéma d'ancrage négatif nous réveille, il nous donne l'opportunité d'apprendre ce que sont et ce que font ces subpersonnalités et de mettre en œuvre notre manière à nous de faire les choses.

Que pouvez-vous apprendre d'un schéma d'ancrage négatif ?

La subpersonnalité que vous jugez chez l'autre personne, celle que vous aimez le moins, est celle qui a quelque chose d'important à vous apprendre. C'est votre **subpersonnalité "désavouée"**. C'est une part de vous qui a été perdue lorsque vous avez développé votre partie primaire, c'est-à-dire qui vous êtes. Si vous utilisez cette opportunité pour revendiquer cette subpersonnalité, *non pour devenir cette subpersonnalité*, vous allez ajouter une dimension nouvelle, utile et passionnante à votre personnalité.

Voici comment ça fonctionne. Mettons que votre partie primaire soit un Perfectionniste ou un Réalisateur de haut vol. Pour elle, votre partenaire semble ne jamais faire les choses comme il le faut, il se contente d'agir d'une façon satisfaisante pour les autres mais certainement pas pour vous. Il est vrai que faire les choses parfaitement est un atout, être irréprochable donne un sens de supériorité très agréable. Mais ne serait-il pas très agréable aussi d'avoir un certain choix sur ce sujet ? D'être capable d'établir des priorités, de décider que certaines choses nécessitent d'être faites parfaitement et que d'autres peuvent juste être faites "suffisamment bien" ?

C'est là où la subpersonnalité plus décontractée de votre partenaire peut entrer en jeu. Si vous pouvez simplement en prendre un tout petit peu, une simple

goutte -vous n'avez pas à devenir négligent- vous pourrez avoir un certain choix. Vous n'aurez pas à être toujours le premier de la classe, la vie pourrait en devenir meilleure.

Comment sortir d'un schéma d'ancrage négatif et reprogrammer votre ordinateur ?

- **Cesser de vouloir arranger les choses pour l'autre personne.**

Rendez-vous compte que vous êtes en ancrage négatif et utilisez cet ancrage négatif comme une situation d'apprentissage. Regardez le schéma plus que l'autre personne. Voyez comment les subpersonnalités "dansent" les unes avec les autres.

- **Mettez en évidence quand et comment vous n'avez pas pris soin de vous et faites ce qu'il faut.**

Les schémas d'ancrage négatifs arrivent lorsque vous ne prenez pas soin de votre Enfant intérieur. Cela peut être aussi simple qu'avoir besoin de prendre un repas, de téléphoner à un ami cher, de prendre du repos, de finir une tâche en souffrance ou inversement d'arrêter de travailler et de prendre un peu de détente.

- **Apprendre à mettre ses limites.**

Réfléchissez soigneusement avant de dire *oui* ou *non* à une demande. Exactement comme vous regardez des deux côtés de la rue avant de traverser, regardez des deux côtés avant de dire *oui* ou *non*, du côté de celui qui prend soin des autres et du côté de celui qui prend soin de lui.

- **Apprenez à réagir à votre partenaire.**

Il est important de savoir comment parler avec l'autre non à l'autre.

- **Si vous désirez avoir une réelle intimité, restez en contact avec votre partenaire.**

Apprenez à savoir lorsque vous êtes en contact et lorsque vous ne l'êtes plus. C'est un apprentissage qui peut nécessiter un certain travail. Nos vidéos, nos CD, nos cassettes donnent plus d'explications sur ce point. Entendre, voir, lire sur ce sujet peut être d'une grande aide.

Nous croyons fermement que non seulement les relations romantiques mais toutes les autres, avec les défis qui leur sont propres, sont des chemins passionnants de découvertes menant à une meilleure connaissance de soi, à une évolution personnelle et, finalement, à prendre sa place dans le monde.

XII^e Conférence Internationale de Voice Dialogue

Psychologie des Subpersonnalités et de l'Ego Conscient

avec les Drs Hal & Sidra Stone

À GWATT (SUISSE)
DU 5 AU 10 JUIN 2005



Merci de bien vouloir retourner votre inscription au siège de l'association avec un chèque de 22 euros (pour 2 années) à l'ordre de Voice Dialogue Sud

ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Fév. 2005 à
Fév. 2007

Je m'inscris à l'Association Voice Dialogue Sud :

Nom Prénom

Adresse

Profession Tél E-mail

Fait à, le / /

Signature :





Psychologie des Subpersonnalités et de l'Ego Conscient Pratique

Renseignements et inscriptions

Véronique Brard : 04.93.58.72.08 ou warina@wanadoo.fr

Stage d'été "Le Critique Intérieur et la liberté d'être" Du 23 au 30 juillet 2005

Rappelez-vous ! Le Critique est un schéma d'énergie qui nous rend malheureux, nous paralyse, nous rend impuissant, nous empêche de vivre normalement, de sortir, de parler, d'exprimer notre créativité. Il est une source permanente de honte, de manque d'estime de soi, de malaises, de craintes, de projections difficiles. Il voit tout, repère tout, juge tout avec une vigilance sans faille. Il transforme un acte banal en crime contre l'humanité et peut mener à la dépression ou à la prostration. De nombreuses maladies ont pour origine un Critique non reconnu et omniprésent. Un blanc, un brusque sentiment d'absence, le manque de confiance en ses capacités, un manque d'objectifs, voire un manque de sens, sont souvent son fait.

Si nous ne savons pas l'identifier, nous séparer de lui, et prendre soin de ses peurs, il peut tout gâcher, nous briser, détruire notre vie et bien sûr, nous le reprocher.

La critique permanente est un frein à la créativité.

La critique permanente détruit l'amour.

La critique permanente tue la vie.

Souvent, nous avons une confiance absolue dans le Critique, nous pensons qu'il dit la vérité sur nous et sur les autres. Nous confondons sa parole avec celle de Dieu-le-Père. Nous pensons que ce qu'il dit est la réalité. Or, même s'il a une voix péremptoire, même s'il est très sûr de lui, **il n'est rien d'autre que lui-même : un Critique !** (Voice Dialogue sud n°19)

Transformez votre Critique en allié !

Il est temps de vous inscrire pour le stage d'été !

10 % de réduction pour tout inscription avant le 30 mars 2005

Les énergies créatives, danse, peinture, théâtre, les énergies instinctives, l'énergie d'Aphrodite seront nos complices durant cette semaine, promenades et bains dans la rivière feront partie du travail!

Lieu : Château du Magnet
3, route des Fourches
36230 Mers sur Indre

Stage : 540 euros. Possibilité de fractionner en
trois fois (mars, mai, juillet)

Hébergement : contacter Henriette Bekkering :
kasceel@club-internet.fr

Site : perso.club-internet.fr/kasceel

