

**Tout ce qui ne remonte pas
à la conscience
nous revient
sous forme de destin.**

Karl Gustav Jung

L'Enfant maltraité

par Véronique Brard

L'enfant Maltraité n'est pas un archétype au même titre que l'Enfant Sauveur. L'enfant maltraité est plutôt une sorte de noyau difficile à atteindre, et à mettre en lumière, autour duquel se construit un certain type d'adulte. Suivant le degré de maltraitance, cet adulte aura plus ou moins les traits de caractère décrits ci-dessous. Il arrive, mais c'est assez rare que l'on puisse dialoguer avec un Enfant Maltraité, ou, plus exactement, qu'il apparaisse dans une séance de Voice Dialogue sous la forme d'un enfant violent et agressif, têtu et silencieux, recroquevillé et terrifié ou totalement autiste.

Ce sont des rencontres déroutantes et impressionnantes. Lorsqu'une personne découvre cet enfant en elle, le gérer n'est guère facile. Elle peut enfin comprendre pourquoi ses parties primaires sont en rage contre cet enfant, il est réellement un empêchement de vivre. Une patience infinie est nécessaire, souvent aussi un renoncement à un certain nombre d'activités ou à une certaine vie sociale.

C'est pourquoi cet enfant reste méconnu, enfermé, nié et renié par l'adulte, et avec lui, malheureusement, une grande partie de sa vulnérabilité, le sens de son histoire, le pourquoi de ses différences

Si l'on rencontre l'Enfant Sauveur parmi les thérapeutes, les médecins, ceux qui s'impliquent dans la relation d'aide, on rencontre souvent cet adulte, portant un enfant maltraité non

reconnu, parmi les hommes politiques et ceux qui aiment diriger. Ayant été gravement victimisé dans son enfance, il doit prendre sa revanche et acquérir un pouvoir, si possible celui de changer le monde. On le retrouve aussi chez ceux qui ont renoncé à se faire une place dans la société, ceux qui vivent dans la misère ou la clochardisation. Souvent, cet enfant maltraité est devenu une personnalité borderline.

L'histoire de cet archétype est toujours une histoire triste. Cet enfant reçoit des coups, cet enfant s'entend dire qu'il n'a pas le droit d'exister, qu'il ne vaut rien, et on le lui prouve par toutes sortes de moyens. Il a du mal à grandir, s'enferme dans son monde, devient violent, ou trouve une idéologie ou une religion qui va lui donner le sens qui manque à sa vie.

L'Enfant Maltraité peut s'en sortir sans adopter une personnalité borderline si les mauvais traitements commencent relativement tard, après 18 mois ou deux ans. C'est plus difficile si ceux-ci commencent dès la naissance, voire dès la grossesse. L'adulte qui cache au plus profond de son cœur cet enfant maltraité sera toujours un adulte différent.

L'empreinte terrible des mauvais traitements, et l'une des signatures de la personnalité borderline, est l'impossibilité de ressentir de la compassion pour l'autre ou de se mettre à la place de l'autre. Cet adulte qui s'est construit autour de l'enfant maltraité peut être extrêmement sensible et sensitif, mais ne pas connaître la compassion. Dans les cas les moins graves, cet adulte est toute compassion pour les animaux, les faibles, les démunis, mais perd cette compassion lorsqu'il est blessé ou lorsqu'il a peur.



- **Le monde noir de l'Enfant Maltraité** : C'est un monde de critiques et d'angoisse, un monde où le Critique Tueur est tout puissant. L'adulte a du mal à faire confiance, peut rarement vivre seul, mais vivre avec l'autre est tout aussi terrible. Il se sent facilement trahi.

Sécurité est un mot qui existe peu dans ce monde. D'où la nécessité de l'alcool, de la drogue ou autres substances qui peuvent mettre à distance le mal-être.

- **L'Enfant Maltraité à son travail** : Deux extrêmes : Réussir et diriger ou être impuissant à trouver sa place.

- **L'Enfant Maltraité en société** : Il peut être très brillant, incisif, rebelle. C'est un survivant, un caractère fort. Il peut avoir du charisme, être un leader. Il aime former des partis, exercer du pouvoir. La politique est souvent un terrain de prédilection pour prendre une revanche sur son passé.

- **L'Enfant Maltraité dans le couple** : Il est difficile pour lui de parler à l'autre, difficile de dire ce qui ne lui convient pas. Habitué aux relations malheureuses, il peut rester même dans une relation qui le malmène. S'il trouve un assez bon parent, alors il fera tout pour ne jamais le perdre. Il existe souvent des couples d'ex-enfants maltraités, ces couples peuvent fonctionner sur un rapport victime / bourreau.

- **L'Enfant Maltraité et les schémas d'ancrage** : il lui est impossible de reconnaître son rôle dans les ancrages négatifs. Il s'inscrit vite dans un schéma de victime, même si, dans la réalité, il peut être à la place de celui qui punit ou malmène.

- **L'Enfant Maltraité parent** : Pour être un bon parent mieux vaut qu'il ait reconnu les torts que lui ont faits ses propres parents ou éducateurs. Ce qui est resté non nommé, non vu, non dénoncé restera au niveau inconscient sa normalité.

- **L'Enfant Maltraité et la vulnérabilité** : C'est le point majeur à comprendre. Cet Enfant a dû se couper de sa vulnérabilité pour survivre. Obligé de la renier très jeune sous peine de ne pas pouvoir surmonter ses difficultés, il lui est souvent extrêmement difficile de la contacter à nouveau. Il fera tout pour rester dans des parties primaires puissantes et l'éviter. Le raisonnement, la compréhension intellectuelle, le Mental sont ses alliés.

- **L'Enfant Maltraité, colère et violence** : Il est la colère incarnée et contenue. Pour ne plus ressentir cette colère, il peut aller jusqu'à se couper de toute émotion. Il cherchera alors à devenir strictement rationnel. Cet émotionnel renié colorera sans cesse cette "raison", mais à son insu. Un rationnel "fou" peut, dans des cas extrêmes, se développer.

Cet enfant en colère mène un combat depuis toujours : maîtriser sa violence. Mais si elle est totalement reniée, elle peut devenir dangereuse. Le sport est pour lui une nécessité.

- **L'Enfant Maltraité, la mauvaise foi, le parent psy** : Vu de l'extérieur l'ex-enfant maltraité semble souvent de totale mauvaise foi. En fait, c'est plus compliqué. Ce qu'il perçoit est déformé. Il raisonne à partir d'un émotionnel méconnu qui "vrille" sa raison. Souvent rendu confus justement par cet émotionnel renié, son mental est peu clair, ce qui ne l'empêche pas d'avoir

des idées arrêtées (et parfois changeantes) sur ce que devraient faire les autres. Tout est vu en bien ou mal, noir ou blanc.

- **L'Enfant Maltraité et le Critique intérieur** : Parmi ses différents Critiques (propres à tout être humain) existe un Critique Tueur à l'exacte mesure de l'adulte maltraitant de l'enfance. Cette partie peut être diabolisée, tout comme cette partie peut le diaboliser.

- **L'Enfant Maltraité et le jugement** : C'est un juge par excellence qui redonne à tous, tous les jugements portés sur lui dans l'enfance. Il a développé de grandes parties primaires qui jugent continuellement leurs vis-à-vis reniés.

- **L'Enfant Maltraité et la culpabilité** : Elle est toute puissante, c'est un lourd héritage venu de l'enfance : un enfant maltraité pense qu'il l'est parce qu'il est mauvais. Lorsqu'elle est refoulée dans l'inconscient, elle est d'autant plus puissante.

- **L'Enfant Maltraité et l'intuition** : Comme pour l'Enfant Sauveur elle peut être très développée si sa survie en dépendait. Elle peut cependant être déviée par des contenus émotionnels inconscients.

- **L'Enfant Maltraité et l'actif** : De nouveau, deux axes : un actif épuisant ou un renoncement à agir.

- **L'Enfant Maltraité et le bonheur** : Il le voit parfois dans l'obéissance à certaines règles qu'il aimerait imposer à tous.

- **L'Enfant Maltraité et la souffrance** : La souffrance est ce dont sa vie est constituée. Pour en sortir, il lui faut se séparer du Maltraitant intérieur, héritage de son enfance. C'est là un énorme travail.

- **L'Enfant Maltraité et la spiritualité** : C'est une de ses portes de sortie. Dans ce domaine, le meilleur et le pire se côtoient suivant que Dieu ait été séparé ou non des parents ou éducateurs maltraitant. On retrouve de nombreux Enfants maltraités dans les mouvements spirituels dont un des buts est de ne plus être vulnérable ou émotionnel, en fait de ne plus souffrir.

- **L'Enfant Maltraité et l'enfant magique** : Une autre de ses portes de sortie. Cet archétype peut être tenu secret ou, parfois, prendre les rênes de la personnalité.

- **L'Enfant Maltraité et le rebelle** : Son complice de toujours, ce Rebelle est souvent un des archétypes qui a permis au petit maltraité de survivre. C'est le plus souvent un rebelle silencieux, qui se tait, disparaît sans mots dire ou se transforme en pierre. Parfois, il peut perdre toute prudence, devenir un enfant qui défie, prêt à se faire tuer pour ne pas être écrasé. Ce rebelle est le rempart qui permet de contenir une colère meurtrière et derrière, l'Enfant vulnérable terrorisé, désespéré, effondré lorsqu'en dépit de ses efforts pour être aimé et apprécié, "ce n'est pas encore assez".

- **L'Enfant Maltraité et l'effort** : Pour survivre, dans un premier temps, l'enfant vulnérable va essayer d'être aimé et apprécié. Il se met au travail pour devenir un fils parfait, espérant ainsi être digne d'être aimé. S'il ne renonce pas, ce qui veut dire devenir rebelle et / ou vivre en marge de la société, cet enfant, à l'intérieur de l'adulte, sera toujours en train de faire des efforts.

À l'âge adulte se fera des efforts pour devenir quelqu'un de bien sous l'égide d'un puissant juge intérieur qui n'a aucune connaissance de la réalité émotionnelle dans laquelle a été vécue la petite enfance, ni des conséquences de la maltraitance. Rien n'est vu comme normal, surtout pas les conséquences psychiques de la maltraitance, reniée ou connue, mais toujours minimisée et considérée comme sans conséquence.

Tout est donc jugé et critiqué. Tout comportement autre que parfait est ressenti comme dangereux car pouvant potentiellement être source de maltraitance dans l'enfance. Comme souvent, pour les subpersonnalités, il n'existe aucune différence entre l'enfance et la réalité actuelle de l'adulte.

Bien sûr, la maltraitance n'avait rien à voir avec ce qu'était l'enfant. Mais cela l'enfant de l'enfance ne le sait pas. L'enfant à l'intérieur de l'adulte ne le sait toujours pas, l'adulte très souvent, non plus. Cet adulte a, en lui, un puissant perfectionniste qui a cru, et continue de croire, que devenir parfait est la seule sécurité, d'où un Critique hors norme, intérieur et, également, projeté.

C'est le grand piège, car en dépit de ses efforts, l'enfant n'a pas pu (bien sûr !) mettre fin à la maltraitance, ni devenir « parfait » (c-à-d aimé par le parent ou éducateur maltraitant). Ce Perfectionniste et le Critique qui lui est associé ont donc décrété que la personne était "nulle". Ils n'en continuent pas moins de croire en leur système de défense, devenir parfait, non critiquable, "non maltraitable", et continuent de demander à l'adulte toujours autant d'efforts pour "devenir" quelqu'un de bien. Tout manquement, toute remarque, tout remet en route l'angoisse du Perfectionniste et le "t'es nul" du Critique haineux

qui lui est associé, l'enfant à l'intérieur de l'adulte continue d'être maltraité.

Développer un ego conscient apporte un soulagement à ce système qui se mort la queue. Lorsque ce processus d'ego conscient est possible, il demandera temps et ténacité pour se séparer de primaires toutes puissantes, souvent haineuses, et de l'enfant qui depuis toujours leur est soumis et qu'elles terrorisent.

L'ex-enfant maltraité pourra s'apercevoir qu'il existe un autre monde que celui de l'enfance sans basculer dans un rebelle imperméable à sa propre vulnérabilité.

La résilience existe pour les métaux, ce qui existe pour les humains, c'est la capacité de développer un ego conscient. On ne reprend pas "sa forme", on peut gérer toutes les subpersonnalités développées par la maltraitance, s'occuper d'elles, non les laisser s'occuper de nous, prendre conscience que ce point de fragilité, avoir été un enfant maltraité, peut devenir une force et une richesse.

Ces ex-enfants maltraités sont nombreux. Nous sommes encore loin de comprendre comment traiter un enfant, comment ne pas réagir en le frappant, en le terrorisant, en l'humiliant. Toute l'œuvre d'Alice Miller est précieuse pour mieux comprendre ce paradoxe social : les adultes aveugles à leurs souffrances d'enfance ne peuvent pas dénoncer la maltraitance comme telle et, de ce fait, permettent qu'elle se perpétue.

Voir aussi le n°28 de Voice Dialogue Sud : Violence éducative et communication, déclarons la paix aux enfants. (disponible sur le site www.voice-dialogue-sud.com)

Le partenariat : une nouvelle façon de vivre en couple. Aimer sans perdre son identité.

des Drs Hal & Sidra Stone (Traduction de V. Brard)

Première partie : Une conception nouvelle du couple : une relation sans coupable

Chapitre 3

Une carte pour la vie de couple : comprendre les schémas relationnels (suite)

Le schéma d'ancrage négatif

Quand tout le reste échoue, vous pouvez compter sur le schéma d'ancrage négatif pour venir casser le schéma d'ancrage positif. Lorsque nous disons "négatif", nous ne voulons pas dire "mauvais", tout comme positif ne veut pas dire "bon". Ce que nous voulons dire, c'est que le schéma d'ancrage négatif est épouvantable, absolument épouvantable. De même que le schéma d'ancrage positif ne nous permet pas d'exprimer la moindre négativité à l'encontre de notre partenaire, le schéma d'ancrage négatif ne nous permet pas d'exprimer le moindre sentiment positif envers lui ;

parfois, il ne nous permet même pas d'avoir des pensées positives à son propos. À son point extrême, le schéma d'ancrage négatif mène à la séparation ou au divorce. Ceci, cependant, n'est pas la solution que nous préconisons ; nous pensons vraiment que se séparer du schéma d'ancrage négatif plutôt que de se séparer de notre partenaire est une très bonne alternative.

Comment y arriver ? Apprendre quels sont vos schémas d'ancrage et trouver des moyens de les gérer.

Le premier point est de comprendre le schéma d'ancrage négatif. Tout comme le schéma d'ancrage positif, il est parfaitement normal. Il n'existe rien d'anormal ou de dysfonctionnel dans ces schémas. Tout le monde en fait l'expérience même s'ils n'apportent aucun soulagement. En fait, ces schémas négatifs peuvent nous donner un tel mal être que nous doutons de notre capacité à fonctionner sur terre. Ils peuvent nous donner un tel malaise que nous préférons rompre la relation plutôt que de continuer et de ressentir cette insupportable souffrance psychique.

En général, cet ancrage négatif semble catastrophique et insoluble. Ils vous remettent en mémoire à quel point toute relation est impossible. C'est un schéma si familier ! D'abord vous apprenez à faire confiance aux gens, puis comme tous ceux qui les ont précédés, ils vous déçoivent. À ce moment-là, vivre à deux semble si difficile qu'il semble préférable de laisser tomber ; ça n'en vaut pas le coup. C'est exactement ce qui arrive à Bernard et Annie.

Annie se réveille le matin pour découvrir que son bien-aimé Bernard a disparu. À sa place se tient un mari froid, distant, indifférent, quelqu'un qui, maintenant qu'elle y pense, ressemble à son père. *Et voilà, pense-t-elle, il est exactement comme tous les autres. Les hommes sont tous les mêmes, merveilleux et généreux jusqu'au moment où vous vous détendez et leur faites confiance. À ce moment-là, ils savent que vous leur appartenez et ils changent. Ils montrent leur vraie nature : froide et égoïste. Au plus profond de lui, un homme n'est qu'égoïsme, il ne se soucie que de lui.*

Bernard, de son côté, pense : *N'est-ce pas exactement comme ça qu'elles sont toutes ? Une femme obtient toujours ce qu'elle veut. Elle vous fait du charme, vous raisonne, vous cajole, vous amène à faire ses quatre volontés puis vous prend tout ce que vous avez. Elle ne se soucie jamais du prix des choses, ni de la somme de travail supplémentaire que cela va demander ! Elle va jusqu'à faire l'amour pour mieux obtenir ce qu'elle veut. Les femmes sont toutes les mêmes.*

Qu'est-il arrivé ? En fait, Bernard se sent très vulnérable à l'idée de l'achat de la voiture. Durant la nuit, dans le schéma d'ancrage positif, il s'en est rendu compte, mais comme il est du type père, il ne sait pas comment communiquer son anxiété. Elle s'accorde mal avec le rôle qu'il joue. Lorsque nous ne pouvons ni ressentir ni exprimer notre vulnérabilité au sein d'une relation, nous passons sur le pôle pouvoir et, brusquement, nous devenons distants, critiques, parfois répressifs. C'est exactement ce qui s'est passé avec Bernard. Face à lui, Annie se sent maintenant abandonnée et souffre de ce retournement de situation. Ancrée dans le schéma positif, elle, non plus, ne peut pas partager lorsqu'elle se sent blessée ou déçue ; donc, elle aussi bouge vers une position de pouvoir. Elle se transforme en une mère extrêmement critique prête à affronter Bernard. Cette mère critique, aussi longtemps qu'elle est concernée, pense que c'est au tour de Bernard de ressentir, en tant que fils blessé, l'injustice de toutes ses critiques et, devons-nous ajouter, de toutes celles qui les ont précédées.

Utilisons de nouveau des photos imaginaires pour avoir l'image émotionnelle de ces schémas d'ancrage et regardons

à quoi pourrait ressembler le schéma d'ancrage négatif.

Dans le cadre, sur la photo de gauche, nous avons Bernard. Ses cheveux noirs sont lissés vers l'arrière, ses yeux verts ont des lueurs froides et cruelles tandis qu'il tourne le dos à Annie et s'en va. Il ressemble au traître tel qu'on le caricaturait dans les anciens films. Annie est une petite fille blonde aux cheveux bouclés, aux yeux verts, qui s'accroche à sa jambe et pleure en essayant de le retenir pour ne pas être abandonnée.

Dans ce même cadre, sur la photo de droite, nous avons Annie, plus grande que nature, en mère en colère, avec la main levée, le regard perçant, furieux, surveillant tout. Bernard, sur cette photo, est un petit garçon terrifié qui lève le bras pour tenter de se protéger de sa violence émotionnelle et physique de cette mère.

Pour capter la pleine charge émotionnelle des effets de ce schéma d'ancrage sur Annie, imaginez à quel point Bernard semble puissant et cruel lorsqu'on le regarde à travers les yeux de la petite fille abandonnée qui s'accroche à sa jambe. Pour capter l'expérience de Bernard, imaginez-vous dans la peau de ce petit garçon essayant de se protéger de cette mère gigantesque et toute-puissante.

Il est intéressant de noter que chaque partenaire est en train d'expérimenter à la fois le pouvoir sur l'autre et la souffrance d'être blessé. En général, cependant, chaque partenaire est plus conscient de sa souffrance que de son pouvoir sur son partenaire. Lorsque vous êtes dans un schéma d'ancrage négatif comme celui-ci, vous serez probablement abasourdi de savoir que votre partenaire n'a aucune idée de votre souffrance ou de votre abandon, mais vous voit au contraire comme extrêmement puissant, critique, répressif ou fermé.

Ainsi, Annie se sent horriblement abandonnée et blessée sans savoir que Bernard réagit aux reproches implicites ou explicites de sa subpersonnalité de mère en colère. Bernard, lui ressent sa propre souffrance devant les attaques d'Annie et peut aussi n'avoir aucune conscience de l'impact sur Annie de sa subpersonnalité froide et distante.

À qui la faute ?

La réaction naturelle face à cette souffrance est d'essayer de chercher qui a commencé ou qui est responsable. Ce schéma d'ancrage négatif donne à chacun d'entre nous l'opportunité de s'ancrer dans sa morale et de voir où l'autre a fait une faute où il s'est trompé. Qui a tort Annie ou Bernard ? Qui a commencé ? *Dans notre façon de voir personne n'est coupable, ni Annie ni Bernard n'ont fait de faute. Ni l'un ni l'autre n'ont commencé quoi que ce soit.* Ils agissent simplement comme nous autres, êtres humains, agissons.

Ces schémas d'ancrage négatifs, tout comme les positifs qui les précèdent sont ce que nous nommons "la danse des subpersonnalités dans la relation". *Les schémas d'ancrage sont comme une danse, une danse qui se danse à deux, nul ne se retrouve dans un schéma d'ancrage, tout seul.* Il y a une bonne et une mauvaise nouvelle concernant ces schémas d'ancrage. La bonne nouvelle est que ce n'est pas de votre faute. La mauvaise est que ce n'est pas non plus celle de votre partenaire.

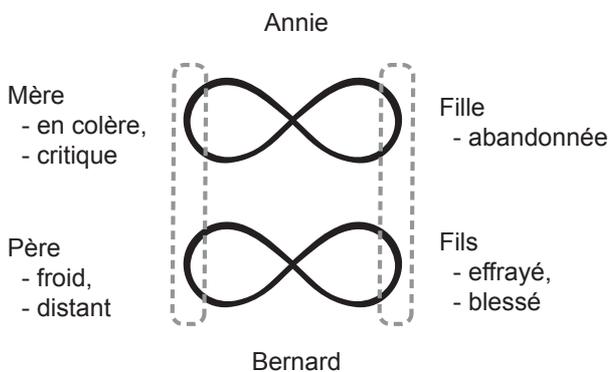
Nous suggérerions qu'au lieu d'essayer de découvrir à qui revient le plus de blâmes, Annie et Bernard prennent tout ceci comme une évolution normale de leur relation et tracent la carte de ce schéma qui revient répétitivement.

Ainsi, ils pourront voir qu'il n'existe rien de mystérieux, d'irréparable ou d'insoluble dans tout ceci. C'est simplement un schéma d'ancrage positif suivi d'un schéma d'ancrage négatif. Vous pouvez dessiner vous aussi ce diagramme.

Faire la carte d'un schéma d'ancrage négatif sans coupable

La première étape est de trouver quelle partie de vous est en ce moment active dans le schéma d'ancrage. Ce qui suit est le schéma de l'ancrage négatif entre Bernard et Annie.

Schéma d'ancrage d'Annie et de Bernard



En dressant ce schéma ainsi, nous voulons dire que la mère en colère et critique d'Annie est liée au fils effrayé et blessé de Bernard et que le père froid et distant de Bernard est lié à la fille abandonnée d'Annie.

Comme dans le schéma d'ancrage positif, il peut exister n'importe quelle combinaison de subpersonnalités parent / enfant. Les combinaisons les plus populaires sont : mère autoritaire / fils rebelle, père froid et distant / fille abandonnée, père rationnel / fille impuissante, père ou mère critique / fils ou fille coupable, mère qui sait tout / fils têtu, père ou mère critique / fille ou fils sur la défensive. Vos schémas d'ancrage négatifs vont dépendre de vos subpersonnalités et de celles de votre partenaire. Regardons comment ils se présentent dans votre vie en prenant le temps de faire le diagramme de l'un d'entre eux.

Faire une carte de votre propre schéma d'ancrage négatif

Comme pour les autres exercices de ce livre, assurez-vous d'avoir suffisamment de temps pour compléter cet exercice. Prenez une grande respiration et centrez-vous avant de commencer. Vous pouvez écrire sur le diagramme du livre ou le copier sur une feuille ou dans votre journal.

Dans cet exercice, nous aimerions que vous pensiez à votre propre couple et que vous regardiez si vous pouvez identifier l'un de vos schémas d'ancrage négatifs. Tout comme pour le schéma d'ancrage positif, vous pouvez utiliser celui d'Annie et

Bernard pour vous guider. En complétant ce diagramme, cette carte, vous allez commencer à voir en quoi se transforme chaque conjoint (ou quelles sont les subpersonnalités qui prennent le dessus) lorsque votre schéma négatif démarre.

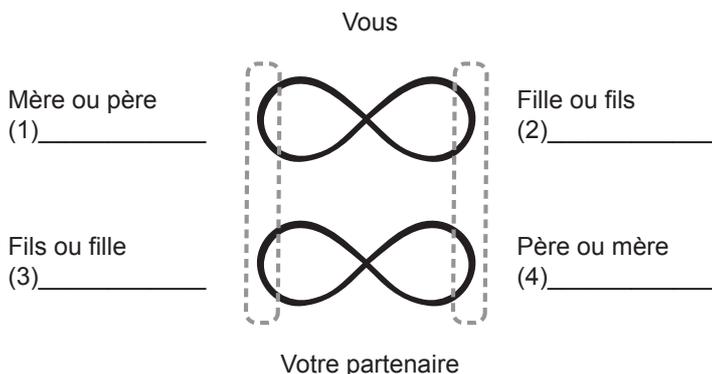
Tout d'abord, pensez aux moments où vous êtes fâché contre votre partenaire. Pouvez-vous décrire ce que ressent votre partie adulte et la façon dont elle agit ? Le jugez-vous en silence en devenant distant ? Vous disputez-vous avec lui en lui faisant des reproches ? L'analysez-vous, voyez-vous ses lacunes, ses problèmes et tentez-vous d'en parler avec lui pour lui dire ce qu'il devrait changer pour que la prochaine fois les choses se passent mieux ? Essayez-vous de le punir ? De le contrôler ? De l'améliorer ? Ou vos réactions sont-elles différentes de toutes celles-ci ? Chacune de ces réactions met en scène une subpersonnalité différente. Comme vous le voyez, il existe de nombreuses options. Nommez votre subpersonnalité parentale ou décrivez ce qu'habituellement elle fait ou dit et remplissez la ligne 1.

Maintenant qu'est-ce qui chez votre partenaire vous met en totale insécurité ou vous rend malheureux ? Pouvez-vous décrire cette subpersonnalité ? Devient-il critique, froid, distant, sachant tout, envahissant ? Là aussi, les possibilités sont nombreuses. C'est le parent négatif de votre partenaire. Donnez-lui un nom ou écrivez une des choses qu'il dit habituellement et remplissez-la ligne 4.

Ensuite, pouvez-vous décrire l'enfant qui, en vous, se sent extrêmement mal avec votre partenaire. Est-ce l'enfant abandonné, incompris, effrayé, incompetent, coupable, sur la défensive, ou, et ce n'est pas le moins important, l'enfant rebelle ? C'est l'enfant qui est impliqué dans ce schéma d'ancrage négatif. Nommez-le et remplissez la ligne 2.

Enfin, avez-vous une idée de l'enfant en difficulté chez votre partenaire ? Celui-ci aussi peut prendre différentes formes. Il peut être victime, rebelle ou encore un enfant têtu et silencieux qui n'écoute pas un mot de ce que vous dites. Il peut être un enfant sur la défensive ou un enfant provoquant qui vous répond du tac au tac. Il peut être silencieux, dépendant, craintif, coupable, désemparé ou inapte. Nommez-le ou écrivez ce qu'il dit à la ligne 3.

Votre schéma d'ancrage positif



Vous avez une carte de l'un de vos schémas d'ancrage négatifs. Félicitations ! Nous avons passé de nombreuses heures très intéressantes et très éclairantes (nous ne pouvons pas vraiment dire heureuses) à tracer ainsi les diagrammes de nos propres schémas d'ancrage. Hal, en général, devenait le père psychologique ou le père fâché et en retrait. À chaque fois que dans notre relation, il perdait le contact avec sa vulnérabilité, nous pouvions savoir qu'il allait devenir critique et distant. Sidra bougeait dans une tout autre direction. Elle devenait très occupée et très active, très désireuse de trouver une solution jusqu'à ce que finalement quelque chose bascule et qu'elle devienne à son tour extrêmement critique. Combien avons-nous pu plaisanter avec ces schémas. Et quel enseignement nous en avons retiré !

Les schémas d'ancrage négatifs et la vulnérabilité non exprimée

Sous le schéma d'ancrage négatif existe un sentiment de vulnérabilité. C'est un des points majeurs. C'est cette vulnérabilité que Bernard et Annie n'arrivent pas à se dire l'un à l'autre. Lorsqu'Annie, au départ, a le coup de foudre pour cette voiture, elle se sent très vulnérable. Même si elle est plus dépensière que Bernard, elle a ses propres conflits avec l'argent. Elle sait qu'ils sont sur la corde raide. Plutôt que de parler de ses inquiétudes, elle les enterre et devient une petite fille, tandis que Bernard devient le père.

Bernard, lui aussi, est très inquiet à l'idée de dépenser une si grosse somme d'argent, mais ses inquiétudes sont enterrées lorsque sa subpersonnalité habituelle, le père nourissant prend les rênes, gommant toute anxiété et toute vulnérabilité. Ni l'un, ni l'autre, ne pouvaient aborder le sujet en tant que partenaires : Bernard et Annie étaient en vacances, leurs subpersonnalités père et fille étaient aux commandes. C'est un type d'interactions quotidiennes et normales. Ce n'est la faute de personne. La bonne nouvelle est que nous pouvons apprendre à nous séparer de ces subpersonnalités. *Dans un partenariat, la communication de la vulnérabilité devient l'élément décisif. La majorité des schémas d'ancrage négatifs n'arriveraient jamais si la vulnérabilité était exprimée.* Cependant, nous devons d'abord apprendre à ressentir cette vulnérabilité, ce qui est extrêmement difficile dans une société qui valorise le pouvoir avant tout.

Le contenu du schéma d'ancrage négatif : Les subpersonnalités reniées.

Nous avons jusqu'ici examiné attentivement deux aspects du schéma d'ancrage. Nous vous avons donné une image de ce que nous nommons la "forme" prise par l'ancrage. Nous avons dessiné des diagrammes, des cartes, aussi bien du schéma d'ancrage positif que du négatif pour vous montrer quelles sortes de subpersonnalités prennent le dessus. C'est le premier aspect. Nous vous avons parlé, ensuite, de la vulnérabilité sous-jacente qui met en route ces schémas d'ancrage. C'est le deuxième aspect. Maintenant nous voudrions vous parler de ce qui maintient opérationnel, avec autant d'intensité, un schéma d'ancrage.

Les subpersonnalités dominantes et les subpersonnalités reniées sont le carburant de ces schémas d'ancrage, elles nous procurent les munitions avec lesquelles nous pouvons nous attaquer mutuellement. Ce sont les opposés représentés par les parties dominantes et les parties reniées de la personnalité de chacun qui font que nous avons "raison" lorsque nous sommes en colère dans le schéma négatif. Quel que soit ce que nous jugeons ou ce que nous attaquons chez l'autre c'est l'expression d'une de nos subpersonnalités reniées. Plus notre partenaire porte nos subpersonnalités les plus profondément reniées, plus l'attaque contre lui sera sévère. Revenons à Bernard et Annie pour voir ce que cela donne.

Annie, par exemple, est un esprit libre par rapport à Bernard qui, lui, a une approche plus responsable de la vie. Bernard prend soin des finances, Annie prend soin de la maison et de la vie sociale. Annie travaille en tant qu'artiste et ne gagne pas beaucoup d'argent, le travail de Bernard implique une responsabilité financière envers ses clients. Si nous voulons mettre en contraste leurs subpersonnalités dominantes, cela donnera quelque chose comme ça :

Subp. dominantes de Bernard (qui sont les subp. reniées d'Annie)	Subp. dominantes d'Annie (qui sont les subp. reniées de Bernard)
• Responsable	• Esprit libre
• Homme d'affaires	• Artiste
• Sens du travail	• Sens de l'autre
• Prudent	• Goût du risque
• Responsable en matière d'argent	• Irresponsable en matière d'argent
• Rationnel	• Sensitive

Lorsque nous regardons cette liste, nous voyons quelque chose de très intéressant. Les subpersonnalités dominantes de Bernard incarnent les subpersonnalités reniées d'Annie et les subpersonnalités dominantes d'Annie incarnent les subpersonnalités reniées de Bernard.

Ces différences les ont attirés l'un vers l'autre dans les premières floraisons de leur amour. Lorsqu'ils ont vécu ensemble, elles sont devenues leurs principales sources de disputes. C'est paradoxal, ce qui justement nous attire l'un vers l'autre - nos différences - devient très facilement l'ennemi du couple et peut effectivement le détruire.

Dans leur conflit autour de l'achat de la voiture, ce sont les subpersonnalités *Esprit libre* et *Sensitive* d'Annie qui veulent une nouvelle voiture et ce sont les subpersonnalités *Généreux* et *Responsable* de Bernard qui disent oui dans le schéma positif. Lorsque leur interaction devient négative, ils attaquent chacun leurs personnalités reniées. Bernard juge Annie pour son manque de responsabilité et le fait qu'elle ne se soucie jamais de l'argent. Annie accuse Bernard d'être excessivement et compulsivement attaché à l'argent et de ne

jamais prendre le moindre risque. Cette sorte de schéma d'ancrage arrive dans tous les couples. Seuls, les détails et le contenu, les subpersonnalités primaires ou reniées, varient. Le travail qui doit être fait est clair. Annie doit apprendre à intégrer non seulement son Esprit Libre et sa Sensitive mais aussi sa Responsable financière et sa subpersonnalité conservatrice. Bernard doit apprendre à s'élargir, à continuer d'être responsable et orienté vers le travail et à intégrer ses subpersonnalités plus sociables, libres, artistes et créatives. C'est la seule chose qui peut les conduire à cesser de se faire des reproches pour les lacunes qui existent dans leur personnalité et c'est ce qui transformera leurs conflits en opportunités pour apprendre et évoluer.

Imaginez ce qui arriverait si chacun agissait ainsi. Que se passerait-il, si partout dans le monde, les gens s'arrêtaient lorsqu'ils émettent un jugement ou accusent quelqu'un et se demandaient : "Pourquoi suis-je si en colère et si critique ? Qu'est-ce qui me manque au point que je ne peux supporter de le voir chez l'autre ?" Quel monde différent ce serait, quelles relations différentes nous aurions. Nous verrions les autres comme les miroirs des parts qui nous manquent, ils deviendraient nos enseignants plutôt que nos ennemis. Les groupes et les nations qui portent les parties reniées les uns des autres pourraient apprendre les uns des autres plutôt que se combattre. Si nous adoptions tous cette attitude avec ceux qui sont différents de nous, la paix sur terre pourrait devenir une réalité et non un impossible rêve.

Vous êtes maintenant familiarisés avec vos schémas d'ancrage positifs et négatifs. Que pensez-vous de jeter un coup d'œil sur le carburant qui alimente ces ancrages. Vous pourrez ainsi voir dans quels domaines votre conjoint peut devenir votre enseignant.



Subpersonnalité dominante - Exercice

Pour cet exercice, utilisez ce que vous avez appris sur vos parties dominantes dans le chapitre 2 et établissez une liste de celles-ci et de celles de votre partenaire. Vous pouvez utiliser la liste d'Annie et Bernard comme guide. Vous pouvez, si vous le souhaitez, faire cet exercice avec votre partenaire. Dans ce cas, chacun peut aider l'autre à identifier ses parties dominantes.

Vos subpersonnalités dominantes	Les subpersonnalités dominantes de votre conjoint
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Lorsque vous regardez cette liste, vous pouvez remarquer que certaines de vos parties primaires sont semblables et d'autres sont opposées. Lorsqu'elles s'opposent, ce sont les domaines où vos parties dominantes sont les parties reniées de votre partenaire et vice versa. Ces opposés sont les subpersonnalités qui vont alimenter vos schémas d'ancrage et être à l'origine de toutes vos peines. Ils représentent aussi les opportunités de croissance au sein de votre couple.

Ce n'est pas ce que vous dites qui compte mais *qui le dit*

Voici ce que vous apprenez dans ce travail avec les schémas d'ancrage et les subpersonnalités : vous n'êtes pas qui vous pensez être. Lorsque vous étudiez les schémas qui émergent répétitivement au sein de votre relation, vous commencez à voir les subpersonnalités qui sont impliquées dans vos schémas d'ancrage. *Vous apprenez que vos mots sont moins importants que la subpersonnalité qui les dit.* Une fois cela compris, vous pouvez vous extirper du cycle sans fin des jugements et des reproches qui caractérisent tant d'interactions négatives. En reconnaissant ces ancrages, en s'arrêtant un moment pour regarder quel schéma est présent, dans quel schéma d'ancrage vous pouvez être à tout moment donné, vos relations avec les autres deviendront claires. Vous commencerez à pouvoir choisir quelle subpersonnalité vous

voulez laisser parler. Ceci, en retour, vous donnera davantage de contrôle sur ce qui arrive au sein de vos relations.

Avec cette nouvelle qualité de compréhension, vous pouvez passer en revue les interactions entre Bernard et Annie. Lorsqu'Annie dit "Quelque chose ne va pas ?", les mots semblent assez innocents. Mais vous savez que si c'est sa mère critique et non Annie qui dit ces mots, la réaction de Bernard sera radicalement différente. Il entend ce ton de voix très spécifique et a l'impression d'être attaqué, ce qui est, en fait, la réalité.

Vous voyez aussi que Bernard n'est pas le seul qui réponde à Annie. C'est son père critique et distant qui s'exprime par ces mots en apparence anodins : "Rien, j'ai juste beaucoup de travail, aujourd'hui." À nouveau, les mots sont assez innocents, mais c'est celui qui donne cette réponse qui fait qu'Annie se sent abandonnée. Finalement les deux se sentent rejetés, et le conflit s'aggrave. Si Annie et Bernard comprennent tous deux que ce n'est pas l'autre qui parle, mais une partie de lui, ils pourront commencer à chercher l'origine des besoins de cette partie et résoudre le conflit en tant que partenaires ayant un même but.

Les enseignements d'une relation sans coupable

Lorsque nous étudions les schémas d'ancrage, nous pouvons en retirer trois enseignements. Vous en avez déjà étudié deux, nous parlerons du troisième dans le chapitre suivant. *Le premier enseignement est le suivant : ce sont nos parties primaires et nos parties reniées qui alimentent les schémas d'ancrage et fournissent les "raisons" de notre colère.* Vivre dans nos parties primaires c'est vivre profondément endormis, comme ensorcelés. Nous pouvons considérer cet enseignement comme le réveil de ce profond sommeil, nous pouvons ouvrir les yeux sur les possibilités riches et variées qui se présentent lorsque nous nous séparons de cette partie ou ce système dominant.

Comme nous l'avons vu, nos parties reniées sont reflétées par les parties primaires de notre partenaire ou par les

différentes personnes de notre entourage. Nous savons que ce sont nos parties reniées car nous les jugeons ou nous les surévaluons. Ceci nous indique très clairement ce que nous avons renié et ce qui manque dans notre vie. Ce sont les subpersonnalités que notre psyché essaie d'intégrer. En partant de ces reniées, en regardant ce qui se trouve à l'opposé, nous tombons face à face avec notre système dominant et les règles qui gouvernent notre vie.

Nous sommes maintenant en mesure de nous séparer de notre système dominant et de pouvoir commencer à intégrer nos parties reniées. Cela ne veut pas dire que nous allons nous détourner de ces subpersonnalités dominantes et devenir les reniées, cela veut simplement dire que nous allons nous élargir et ajouter à ce que nous sommes déjà ce que ces parties reniées mettent à notre disposition.

Le second enseignement nous est donné par la forme de notre schéma d'ancrage, elle nous indique qui prend le volant de notre voiture psychologique lorsque nous sommes en relation. Quelle subpersonnalité parle lorsque nous tombons dans un schéma d'ancrage ?

Reconnaître les subpersonnalités qui prennent le dessus dans le schéma d'ancrage et apprendre à s'en dissocier, nous permet de jouer de notre propre instrument au sein de nos relations et dans notre couple plutôt que de devenir victime de schémas d'ancrage répétitifs et automatiques dans lesquels nous nous empêtrons. Cela nous permet de soigner de très anciennes blessures ; c'est un cadeau sans prix.

Le troisième enseignement concerne ce que nous nommons "la vulnérabilité" c'est-à-dire notre réalité émotionnelle. Cette réalité émotionnelle inclut à la fois nos besoins et notre sensibilité aux autres et au monde. Nous avons déjà mentionné que la vulnérabilité reniée ou non exprimée déclenche les schémas d'ancrage négatifs. Nous lui avons consacré le prochain chapitre, car nous sommes convaincus que devenir conscients de notre vulnérabilité, et savoir la communiquer, est la clé pour créer des relations intimes, émotionnellement saines et vivantes.

ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Juin 2007 à

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

Juin 2009

Nom Prénom

Adresse

Profession Tél E-mail

Fait à, le / /

Signature :



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

Groupe de processus avec Véronique Brard

Nous utiliserons le Voice Dialogue, la danse, la peinture, le modelage pour apprendre quelles sont nos différentes subpersonnalités et la façon dont elles dansent avec celles des autres pour notre plus grand bonheur ou notre plus grand malaise.

Nous tenterons principalement de nous dissocier de notre Critique, de notre Juge, et de donner de l'espace à notre Enfant vulnérable.

Horaires : de 10h00 à 13h00 et de 14h30 à 18h00

Repas : Apporter un repas à partager avec le groupe

Lieu : 4 Domaine de St Estève, 83 119 Brue Auriac

Prix : 75 euros par jour (groupe de 6 pers. maxi)

Animateurs : Véronique Brard, enseignante en Voice

Dialogue et en psychologie des subpersonnalités et de l'ego conscient

Dates : Dernier samedi de chaque mois de septembre à juin sauf décembre et avril. Soit 8 RDV.

Inscription : Inscription pour les 8 jours.



A partir de la rentrée de septembre, une fois par mois, groupe de processus à l'aide du Voice Dialogue



BULLETIN D'INSCRIPTION

VOICE DIALOGUE - GROUPE DE PROCESSUS

(à retourner à Véronique Brard 4 hameau de Saint-Estève. 83119 Brue-Auriac)

Nom :

Prénom :

Date de naissance : / /

Adresse :

.....

.....

Tél. : E-mail :

Profession :

Veillez trouver, ci-joint, mon inscription au groupe de processus. Je joins 8 chèques de 75 euros au nom Voice Dialogue Sud.

Fait à : Le/...../.....

Signature :