



Réflexions sur l'Enfant Violé ou l'impensable impensé

par Véronique Brard

Le viol est une des déclinaisons de la maltraitance. Il laisse chez l'adulte des traces bien particulières.

Lorsque cet Enfant intérieur violé reste méconnu, nié, renié par l'adulte, une grande partie de ses difficultés et de ses différences ne prennent pas sens et sont vécues, malheureusement, comme des "tares".

Voici quelques-unes des traces fréquemment retrouvées chez un adulte qui a été victime d'un viol dans l'enfance.

L'oubli

C'est le phénomène majeur, souvent difficilement compris. *Pourquoi je ne m'en souviens pas ? Je m'en souviendrais.* Mais le viol est impensable. L'enfant ne le pense pas. Le corps l'a en mémoire, la raison, la pensée verbale ne l'ont pas pensé. Ce viol, ces abus pour les subpersonnalités mentales n'existent pas. Pire, il est fabrication.

Or, il existe réellement une subpersonnalité enfantine qui hait les parents soit pour n'avoir rien vu, soit pour avoir laissé faire, soit pour être l'auteur des abus sexuels. Cette subpersonnalité a été murée dans l'inconscient, mais la personnalité sait qu'elle existe et en ressent une énorme

culpabilité. Cette subpersonnalité haineuse est un résultat de l'abus, non une preuve que la personne est "mauvaise" comme le pensent les subpersonnalités plus mentales qui ne sont pas au courant de l'abus ou le nient pour des raisons qui leur sont propres.

Le déni

Même lorsque le corps a parlé, lorsque la mémoire visuelle, auditive, sensitive s'est réveillée, le Rationnel, l'Enfant qui aime le violeur, continueront de nier. Très souvent l'adulte devra alors vivre avec cette tension : certaines subpersonnalités savent tout de l'abus, d'autres continuent de le nier. Le processus d'ego conscient permettra de respecter ce paradoxe et d'accepter cette tension.

Des adultes liés par l'intensité de ce qui s'est passé

Si les abus sexuels sont le fait du père, et s'il s'est passé sans violence, ce père sera idéalisé et deviendra le seul homme ayant réellement de l'importance dans la vie de la petite fille devenue adulte. La même chose se passera en cas d'abus de la mère, ce qui malheureusement existe aussi.

Le parent est un dieu pour l'enfant. Si ce parent lie cette intensité d'amour avec un éveil sexuel, l'intensité ressentie est si extrême que plus rien ne sera ressenti comme aussi intense par la suite dans la vie. Tous les autres partenaires deviendront fades. Sauf s'il est possible de projeter sur lui le père ou la mère, ce qui entraînera d'autres problèmes.

Culpabilité

Dans l'enfance, la culpabilité envers l'autre parent sera intense et permettra difficilement à cet adulte de vivre sa vie. Il prendra bien souvent l'autre parent en charge, même si des rapports très conflictuels existent. Lorsque les abus montent à la conscience vient la culpabilité d'oser penser ça et la certitude d'être pervers.

Honte

C'est malheureusement ce qui colle à la peau de ces enfants, mêmes devenus adultes. C'est un des aspects les

plus difficiles à dépasser. Lorsque l'abus peut être pensé, parlé, raconté, partagé dans un environnement approprié, c'est un grand pas vers un processus de guérison.

Des personnes à doubles visages

Souvent enfants sauveurs d'un côté et enfants caractériels de l'autre, ces ex-enfants violés sont instables. D'intenses critiques internes destructives sont projetées sur l'autre. Leurs relations sont fusionnelles et fonctionnent merveilleusement jusqu'au moment où les projections se mettent en route, laissant l'ex-enfant abusé dans un mélange de passé et de présent qui le fait disjoncter.

La colère a été interdite et refoulée dans l'inconscient, si bien que lorsqu'elle sort, elle est extrêmement violente et peut facilement être ensuite oubliée. Beaucoup d'adultes à deux visages, l'un ouvert et aimant, l'autre furieux et destructeur, sont d'ex-enfants violés.

Vulnérabilité

Ces ex-enfants violés, une fois adultes, ont souvent beaucoup de mal à capter ou à se connecter à leur vulnérabilité. Les peurs, les terreurs ne sont pas conscientes, mais dès qu'elles existent, le comportement devient agressif. Des crises subites sont la norme. Ces personnes sont rarement conscientes de leur angoisse mais la crise survient, avec une impression répétitive, latente, que l'autre ne les respecte pas ou veut les détruire.

Des adultes à la sécurité fragile

Pour tenter de retrouver une sécurité détruite dans l'enfance, ces personnes peuvent réduire leur champ d'exploration et faire les choses de manière très répétitive, voire compulsive.

Elles vont très souvent développer nombre de phobies. Elles ont une impression perpétuelle que ce qui vient de l'extérieur est dangereux ou plus exactement que ce qui vient de l'extérieur va les polluer. Les tocs ont très souvent des viols pour origine.

Autonomie

Souvent l'enfant qui a été violé deviendra autonome très jeune, les parents renonceront très vite et tacitement à leur autorité. Très vite ces ex-enfants abusés peuvent prendre en charge leurs parents.

Un monde en noir et blanc

Dès que *l'Enfant violé* surgit, l'adulte ne peut plus penser en nuances seulement en blanc ou noir. Tout devient *bon* ou *pas bon*. La pensée redevient immature avec un monde clivé, sans espace intermédiaire.

Effectivement, comment accepter *le bon* et *le pas bon* de toute situation quand il a fallu, enfant, vivre ensemble

amour et haine, angoisse et plaisir, jouissance et culpabilité, être aimé et être utilisé ? Une enfance abusée donne une vie hachée, un monde scindé en deux et une personnalité clivée.

Le corps et la psyché sont déchirés une première fois par l'abus, puis une seconde fois, dans le cas où les abus ont été commis par l'un des parents, lorsque l'enfant rencontre la haine de l'autre parent. La pulsion infanticide de l'autre parent est l'autre scène impensable. Comme Dorothy Blosh, auteure de *"Comme ça, la sorcière me mangera pas"* paru chez Robert Laffont, le met en évidence, l'enfant, dans sa terreur d'être tué, peut vouloir changer de sexe, comme une parade désespérée à la pulsion meurtrière du second parent. Cette décision inconsciente devient un impératif vital. Changer de sexe pour tenter de se protéger est l'ultime parade, ne pas avoir les signes distinctifs d'une femme ou d'un homme, celle qui vient juste avant.

Sexualité

Dans la sexualité de nombreux troubles sont présents. Certains par haine de la victime qu'ils ont été, cherchent à ressembler au violeur initial. D'autres, bloqués dans le rôle de victime, recherchent les sensations d'humiliation, de perte de soi qui ont marqué ces viols. Ces sentiments font, malheureusement, partie intégrante de leurs sensations de plaisir, voire de leurs sensations d'être aimé.

Initier un enfant à la sexualité c'est le condamner à confondre amour et pouvoir sur l'autre, plaisir et être objet. Suite à ces abus, ce qui est nommé amour et / ou sexualité est une dépersonnalisation du lien, une négation de l'individu, une violence explicite ou implicite. Il y a erreur d'étiquetage, mais les personnes concernées ne le savent pas. C'est la porte par laquelle s'engouffre la pornographie. D'abord, car sans amour, le plaisir demande sans cesse une sorte d'escalade, ensuite, pour remettre en œuvre, en toute inconscience, les exactions de l'enfance. La maltraitance et les abus sexuels ignorés de l'enfance sont une porte ouverte à la pornographie et à la pédophilie.

Suite à ces abus de nombreux hommes et femmes, sont condamnés à l'errance sexuelle, sans trouver ce qu'ils cherchent : le cadeau d'une intimité où chacun est respecté, valorisé, nourri. L'intimité est le cadeau magique d'une relation où la vulnérabilité peut jouer son rôle. L'intimité est ce que nous cherchons tous. Elle marque la fin de la solitude.

La sexualité sans intimité n'est jamais nourrissante. Ni l'escalade du libertinage, ni celle de la pornographie ne peuvent palier ce manque. Toucher à la sexualité d'un enfant, même sans violence, même avec tendresse, met

en danger son aptitude à rencontrer l'autre dans un abandon qui inclut le respect de soi et permet l'intimité. Être terrifié à l'idée de redevenir un objet entre les mains de l'autre, ne plus jamais vouloir être vulnérable, sont des terreurs et des désirs qui peuvent perturber la sexualité.

Homosexualité

L'homosexualité repose parfois, non sur l'amour ou une découverte naturelle, mais sur des abus sexuels subis dans l'enfance. Cette homosexualité-là exclut la bisexualité.

L'homosexualité *brutale*, celle qui comporte un facteur de dégradation, d'humiliation de soi ou de l'autre, a pour origine ces abus et ces violences perpétrées dans l'enfance. La pédophilie, à mon avis, vient de la même source.

Des subpersonnalités particulières

Lors de séances de Voice Dialogue, des subpersonnalités très particulières, déclenchées par les abus sexuels, peuvent être retrouvées.

Chez Michel, par exemple, probablement violé par son grand-père, nous découvrons une subpersonnalité qui a absolument besoin de se "dissoudre", de perdre toute volonté propre, de ne plus être qu'un *oui* à la volonté de l'autre - des autres - pour avoir la sensation d'aller "au bout" de son plaisir.

Chez Françoise, une femme d'une quarantaine d'années violée régulièrement dans sa petite enfance par un adolescent, ami de la famille, existe une énergie enfantine très particulière. Une enfant d'une incroyable naïveté qui se sentait privilégiée *de pouvoir faire quelque chose pour l'autre*. Tant que cette énergie d'enfant n'avait pas été sortie de l'inconscient, elle ne pouvait refuser une demande sexuelle, *car cela faisait du bien à l'autre*. Elle se retrouvait dans toutes sortes d'imbroglis sexuels, tous plus périlleux les uns que les autres, et se méprisait (ou plutôt son Patriarche et son Rationnel la méprisaient). Elle en était devenue terrifiée par tout homme qui aurait pu la désirer.

Comblent l'autre

Lorsque l'enfant a trouvé une forme d'amour et de reconnaissance au sein d'abus sexuel, il peut se construire un sens pervers de sa valeur. Il peut la chercher, et la trouver, dans sa capacité à supporter jusqu'à l'extrême le fait d'être nié et bafoué. Malheureusement, cet extrême qui le fascine est difficile à assumer pour le reste de sa personnalité. Difficile d'avoir une réelle estime de soi quand la pulsion mène à devenir "celui à qui on peut tout faire" et que là se place la fierté. La subpersonnalité que nous nommons le Patriarche devient extrêmement critique envers l'homme ou la femme qui a un tel enfant à l'intérieur de lui.

Pourtant c'est le signe qu'au sein de cette négation de lui-même, l'enfant se débrouille pour garder le sens de sa valeur et, parfois, place cette valeur dans le fait de pouvoir combler les besoins sexuels de l'autre.

Passivité, humiliation

Pour les hommes ou les femmes qui, enfants ont été amenés à construire, en partie ou en totalité, leur valeur au sein d'abus sexuels, l'impulsion sera toujours de dire oui à une demande sexuelle, voire de vivre avec cette pulsion difficile à contrôler : prends-moi, fais de moi ta chose.

Bien sûr, quelque chose de ce genre existe dans toute sexualité. Comme un fantasme venu des premiers rapports entre l'enfant et la mère. L'enfant est totalement passif entre les mains de la mère, dans une dépendance totale ; il ressent un grand plaisir sensuel, corporel, en réponse à l'amour, l'attention, les soins de la mère. Cela peut inscrire dans l'inconscient un lien entre plaisir et passivité.

Ce fantasme n'est plus normal lorsque l'enfant, ayant confondu amour et humiliation, recherche, une fois devenu adulte, cette humiliation dans la sexualité. Lorsque ces pulsions enfantines enfouies gouvernent la vie de l'adulte, il existe une confusion entre amour et quelque chose qui n'est en rien de l'amour. Cela a toujours des conséquences dramatiques.

Déviances et perversions

Ce qu'on nomme globalement déviances ou perversions trouvent leurs raisons premières dans ces abus commis sur des enfants. Déviances, perversions sont de tristes mots pour nommer de désastreuses connexions et confusions enfantines.

Les conséquences entraînées par de telles pulsions opérantes sont cruelles pour la personnalité. Ces pulsions, impossibles à contrôler, génèrent un extrême mépris interne, parfois recouvert d'un narcissisme à tendance mégalo et d'une logique déviée.

Lorsque ces hommes et ces femmes désirent retrouver une valeur et une façon d'aimer plus en accord avec leur morale actuelle, c'est un énorme "déconditionnement" qui doit s'opérer. Celui-ci ne peut se faire que par la prise de conscience du matériel refoulé et le développement d'un processus d'ego conscient de ces différentes subpersonnalités enfantines et des différentes énergies critiques venues se greffer sur l'impossibilité de dominer ces subpersonnalités. Développer un ego conscient pouvant à la fois s'en dissocier et les gérer est une porte de sortie.

La surprise est qu'au sein de ces dites perversions, le travail de Voice Dialogue met en évidence des énergies enfantines, généreuses, innocentes, pures... et totalement déconnectées du corps.

La coupure émotionnelle

L'enfant se coupe de lui-même dans de telles histoires. Il se déconnecte des sentiments insupportables qui l'envahissent : colère, peur, angoisse, solitude, impuissance, désespoir, ressentiment, culpabilité, haine. Les faits sont impensables et il ne les "pense" pas. Il les stocke dans son corps et sa mémoire reste vide.

Il dissocie ces niveaux d'organisation, physique, émotionnel et mental, il perd sa cohérence. Parfois, il se "sauve" en s'occupant de l'autre. Il fera de la politique, défendra des causes, se promènera avec son sentiment d'injustice en bandoulière, sauvera tous les petits chats du monde, ignorant de quelle injustice première, il parle constamment.

Une capacité souvent présente chez ces ex-enfants violés est celle de sortir de leur corps et de voir ce qui leur arrive de l'extérieur, donc sans émotion. Souvent, c'est cette capacité qui leur a permis de survivre au viol. Elle peut devenir une sorte d'automatisme pour éviter les expériences psychiques ou physiques difficiles.

Développer un ego conscient

Là aussi la résilience n'existe pas, ce qui existe c'est la capacité à développer un ego conscient du pourquoi de sa personnalité. Ce que font de nombreuses personnes attelées à un travail thérapeutique car malheureusement ces ex-enfants violés ou sexuellement abusés sont nombreux, très nombreux.

Extrait d'un Corps étoilé

"Raphaëlle :

- Je me souviens de la raison pour laquelle mon père m'a battu. Nous sommes dans le premier appartement d'Oran. Je reviens de longues vacances d'été passées en France avec Pauline et son fils. Trois mois où j'ai dû me battre contre ces deux-là que j'exècre.

Je suis seule avec mon père. Il est assis à la table du couloir devant la petite fenêtre qui donne sur la rue. Devant lui la bouteille d'anisette et son verre. Il fume.

Il a préparé le repas, nous avons mangé sur cette petite table dans le couloir. Nous préférons manger là plutôt que dans la cuisine ou la salle à manger. Il est resté assis, avec son verre et sa bouteille.

Je joue avec mes poupées dans la chambre de ma mère. C'est aussi ma chambre. Je lève les yeux, je le vois qui m'observe dans la glace de l'armoire. J'ai peur.

Lorsqu'il se lève et vient vers moi, l'angoisse me serre, mon corps se durcit comme une pierre. Cette fois-ci, je refuse. Cette fois-ci, je ne veux pas. De toutes mes forces,

je frappe. Je frappe ses bras, sa poitrine. Je frappe de mes poings fermés. Puis mes jambes se dérobent, je tombe par terre. Je l'ai mis en colère. Les coups s'abattent. Je me roule en boule sur le sol, je me protège de mon mieux de ses coups de pieds. Je heurte la table, le verre tombe, un autre coup de pied, ma tête retombe sur un morceau de verre. Je serre les dents. Il peut me battre, ça m'est égal, je ne veux plus qu'il me touche, je ne veux plus faire ce qu'il demande.

Il aurait fallu m'emmenner à l'hôpital pour des points de suture. Il aurait fallu... Il reste bête, les bras ballants, il ne comprend pas. Il s'agenouille, essuie le sang. Il pleure. C'est la première fois que je dis *non*, c'est la première fois qu'il me bat. Il se tiendra à l'écart et ne recommencera pas.

Plus tard, les petites phrases : *Tu fais un drame de rien du tout. Tu compliques tout.* Je hais ces mots. Même maintenant quand lui ou quelqu'un d'autre les prononce, je deviens folle.

Le monstre de l'enfance tapi à l'intérieur de moi qui me dévore : *Tu es mauvaise, tu compliques tout, quelque chose ne va pas avec toi, tu rends ta mère malheureuse, tu mets ton père en colère, tu es mauvaise, tu es mauvaise, tu es mauvaise. Pourquoi fais-tu des histoires pour rien ?* "

Claire

Raphaëlle a retrouvé la terreur que lui inspirait son père. Désarroi de passer de l'admiration et de l'amour à cette terreur. Plus la scission. L'impossibilité de croire. La certitude d'être perverse pour inventer de telles choses.

Je plaide que ce père qui va trop loin avec sa petite fille n'est pas un monstre, mais un homme ordinaire dominé par une sexualité réprimée, devenue incontrôlable. Je plaide qu'il serait plus facile de sortir de l'ombre les incestes et de réfléchir à une stratégie anti-inceste, si l'on ne transformait pas ces hommes en monstre.

Que fait le père de son désir ? Là est la question. Plus la sexualité est réprimée plus elle devient incontrôlable. Le désir d'un père pour son enfant est instinctif, rien d'anormal ici, mais ce désir doit être contrôlé, peut être contrôlé, le passage à l'acte est interdit. Avoir une vie sexuelle satisfaisante avec un partenaire adulte est la démarche la plus prudente pour tout un chacun, mais que fait la société pour en informer les pères (ou les mères ou les grands-pères et les grands-mères) ?

- Raphaëlle, ton père n'est pas un monstre. Pas un héros, non plus. C'est un homme impulsif, ignorant, sans

morale sinon la sienne. Un homme que sa femme, dès la naissance de sa fille, n'a plus voulu recevoir dans son lit. Un homme qui appartient à une lignée où l'inceste est banalisé : *l'enfant doit satisfaire les besoins du père, remplacer la mère défaillante*, c'est écrit quelque part dans sa mémoire. *De plus, je ne fais que jouer, me satisfaire un peu, où est le problème ? Tu peux bien te montrer gentille. Je ne fais rien de mal. Je t'aime, je respecte ta virginité, c'est déjà plus que n'en font d'autres.*

Ton père pense de travers, agit avec une ignorance désastreuse, mais il n'est pas un monstre. La jalousie de ta mère, qui *sait* vers qui le désir du père coule a rendu votre relation difficile, "injuste". Tu retrouves ta jalousie d'enfant en manque de lien, tu occultes la sienne. Pourtant tu sais, ses reproches silencieux, sa haine. Tu en fais une certitude qu'il existe en toi *un pouvoir maléfique* capable de séduire le père et de provoquer la haine de maman.

Tu as coupé le contact avec ton monde intérieur trop angoissant. Tu as enfoui le secret et vécu en marge, à l'extérieur de toi, tout occupée à comprendre les autres.

Ce n'est pas la prison que méritent ces hommes. Ce serait une lourde peine financière pour payer la thérapie de leur petite victime lorsqu'elle devient adulte et se retrouve dans la nécessité de sortir de la confusion. Ils devraient être condamnés à une pension à vie pour œuvre de destruction, déstructuration, démolition et obligation de restauration.

[...]

Raphaëlle

- Le plus simple pour moi, c'est quand même de me dire que tout cela n'existe pas, n'a jamais existé. Mais alors, comment faire face à ce que je suis ? À mes besoins, mes

manques, mes différences, mes délires ? Comment reconnaître ce que je suis et en être fière si je gomme ce qui m'a construite ?

Lorsque j'efface le passé plus rien n'a de sens, je deviens certaine que quelque chose cloche chez moi. Penser que je suis quelqu'un de bien est nouveau et fragile.

Souvent le cercle se resserre. Je suis quelqu'un de bien qui a été abusé par son père et en garde des séquelles. Peut-on être quelqu'un de bien avec un père incestueux ? Avec une mère complice, une mère qui, à la fois, désire vous tuer et vous aime si fort ?

Ces mots ! Non ! Ma mère était la meilleure des mères, mon père... Non ! Je ne sais plus, l'angoisse, la colère. Stop ! Cesser de raisonner !

Mes parents, *l'enfant aimant* qui vit en moi les aime et les aimera toujours. L'*adulte* que je suis sait qu'ils ont fait de leur mieux et qu'il n'y a rien à pardonner. Ils m'ont aimé à leur façon, ils n'en avaient pas d'autres à disposition. Mes parents, *l'enfant abusé* qui dort en moi les hait, je le sais, je lui en donne le droit.

Le secret est rompu et ce qu'il dit est vrai. Je vis la haine et l'amour mélangés, superposés, juxtaposés ou effacés jusqu'au blanc. Je ne lutte plus. Non, ce n'était pas de bons parents.

La vie n'est pas logique, la vie est chaotique, musique erratique, rythmique aux sauts quantiques. La vie. Il va falloir continuer avec ces yeux tachés de pus. Voleur et Tueur s'entrechoquent en moi, comment vivre avec eux ? Mes parents m'ont barré tous les chemins nommés insouciance.

On ne gagne pas impunément contre son père. Mais on peut gagner. J'irai chercher mon enfant dans ses enfers et je gagnerai.

Papa, maman, je vous aimais, j'avais confiance en vous, pourquoi m'avez-vous fait ça ?

ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Sept. 2007 à

Sept. 2009

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

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

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 4 : La vulnérabilité, clé de l'intimité et plus encore

Dès l'instant où nous avons permis à l'autre d'accéder à ce que nous nommons notre enfant intérieur ou vulnérable, une porte s'ouvrit sur un nouveau royaume. Tandis que nos subpersonnalités primaires puissantes se mettaient de côté et permettaient à cet enfant vulnérable de communiquer ses secrets, nous avons découvert une qualité d'intimité que nous n'aurions jamais pensée possible. Jusque-là, un gardien s'était toujours tenu à cette porte, s'assurant que tout ce qui était vraiment précieux et sacré restait enfermé, en sécurité. Tout comme la Jeune Fille des étoiles, nous tenions nos secrets à l'abri dans un coffret.

Nous avons beaucoup parlé des subpersonnalités primaires. Mais pourquoi sont-elles là et qu'existe-t-il derrière elles ? Derrière ces subpersonnalités primaires impressionnantes, capables, puissantes que nous développons au cours de notre vie se trouve notre vulnérabilité. En fait, ces subpersonnalités primaires se développent pour protéger cette vulnérabilité. Nos parties primaires se développent pour compenser et protéger notre vulnérabilité. Vous pouvez pratiquement les considérer comme des guerriers gardant le plus précieux trésor du royaume. Ce chapitre est consacré à ce trésor, notre vulnérabilité, clé d'une relation saine et intime.

Notre vulnérabilité et l'enfant intérieur qui porte cette vulnérabilité est la part de nous la plus proche de notre essence. Dans le premier chapitre, nous avons parlé de cette capacité magique, dans des moments de grande intimité, de respirer le parfum de l'essentiel, celui de l'être profond de l'autre. Pour garder cette capacité au sein d'une relation, nous devons nous séparer du comportement automatique de nos subpersonnalités (nos positions par défaut) et reconquérir notre vulnérabilité.

Nous appelons *Enfant vulnérable*, la subpersonnalité qui porte cette vulnérabilité. C'est un enfant intérieur extrêmement sensible à tout ce qui l'entoure. Il sait qui nous sommes. Cet enfant est sans défense, mais étonnamment perceptif. Il approche les autres avec son cœur, non avec son mental. En fait, c'est cette absence de défense qui permet à cet enfant de capter ce qui l'entoure

et de réagir en étroite connexion avec cet environnement. Il répond au moindre changement énergétique intervenant dans une relation. Vous connaissez peut-être le travail de John Bradshaw ; l'essentiel de son travail sur l'enfant intérieur concerne cet enfant vulnérable, c'est un remarquable travail. Regardons maintenant de plus près cet enfant vulnérable et son rôle clé dans la relation.

L'Enfant vulnérable

L'Enfant vulnérable est un enfant sensible, habituellement très tranquille. C'est un enfant timide qui observe et n'interagit avec les gens que lorsqu'il se sent en sécurité. L'Enfant vulnérable est très différent des autres enfants intérieurs dont vous avez pu entendre parler, ou avec lesquels vous avez pu travailler. Il n'est définitivement pas l'Enfant joueur ou l'Enfant spontané. Il n'est pas l'Enfant magique relié à la magie du monde ; celui-ci est, en général, plus solitaire que l'Enfant vulnérable et préfère être seul. Il n'est pas non plus l'Enfant curieux, irrésistible ou chahuteur.

Lorsque nous grandissons nous nous éloignons naturellement de cet Enfant vulnérable. Nos personnalités primaires le protègent en l'enterrant. Si nous vivons nos vies dominées par cette vulnérabilité, avec l'Enfant vulnérable en partie primaire, nous serions des victimes. Mais paradoxalement, si nous n'avons pas accès à notre vulnérabilité, nous ne savons pas *qui* nous sommes, ce que nous aimons, ce que nous n'aimons pas, ce qui nous fait nous sentir bien, ce qui nous fait nous sentir mal. Notre vie et les choix que nous faisons sont alors contrôlés par notre système primaire et leurs règles. Ces choix peuvent n'avoir pas grand-chose ou rien à voir avec nos besoins et ce que nous désirons vraiment. Ils ne sont pas connectés à l'âme.

L'Enfant vulnérable nous donne, lui, de précieuses informations. Il nous dit ce qui nous nourrit vraiment et ce qui nous donne une indigestion psychique. Mais pour avoir ces informations, nous devons suivre un chemin peu familier. Nous devons commencer à capter les petits signaux qui nous disent que quelque chose ne va pas. Nous devons devenir attentifs à de petits indices plutôt que

les ignorer comme tant de nos subpersonnalités primaires souhaiteraient nous voir faire. Lorsque nous ignorons ces indices, nous allons dans notre position par défaut.

La vulnérabilité

Que voulons-nous dire lorsque nous parlons de la vulnérabilité comme d'une sensibilité particulière, d'une façon d'être dans le monde. *La vulnérabilité dans le sens où nous l'entendons n'implique pas la faiblesse ; elle implique l'ouverture, la sensibilité et une absence de défense.* Aussi, lorsque nous parvenons à capter notre vulnérabilité, nous sommes en contact avec tout l'éventail de nos réactions au monde qui nous entoure, même celles que la plupart du temps, pour nous protéger, nos personnalités primaires suppriment. Cela inclut notre ouverture, notre fine réactivité à notre environnement, notre sensibilité, nos besoins physiques, notre soif d'intimité et également divers sentiments, comme l'amour, le désir, la peur, la timidité, l'insécurité, l'inconfort.

Lorsque nous n'avons pas accès à notre vulnérabilité, nous n'avons pas accès aux parts de nous qui sont capables d'intimité. Du coup, nous rencontrons l'autre avec nos subpersonnalités primaires qui craignent notre vulnérabilité et se sentent en sécurité uniquement lorsque nous sommes dans une situation de pouvoir. Lorsque nous rencontrons l'autre à partir de nos subpersonnalités primaires, nous sommes bien protégés. Nous pouvons presque dire que nous allons vers l'autre avec une armure. Nous l'approchons à partir d'une position de compétition, en jouant pour avoir le pouvoir et le contrôle plutôt qu'en aspirant à l'intimité et le partenariat. Bien que ce soit très bien si une bataille survient, ce n'est pas ce que nous appellerions une approche romantique de la vie de couple.

Par contre, lorsque nous approchons l'autre avec notre vulnérabilité, nous apportons avec nous, notre sensibilité, nos sentiments, notre capacité à nous relier sans ce matelas de protection. Il existe alors une conscience de soi et une conscience de l'autre qui amènent une possibilité d'intimité, de profondeur, de chaleur, de partage et de partenariat.

Bien que nous chantions les louanges de la vulnérabilité, nous ne voulons pas dire que vous devez aller dans le monde comme un être vulnérable et sans défense ; le monde n'est pas une place où tout est gentillesse. Aussi, un bref avertissement : ne vous y précipitez pas de suite avec votre seule vulnérabilité. Plus loin dans ce chapitre, nous vous exposerons comment assurer votre sécurité, en associant vulnérabilité et pouvoir. Pour l'instant, nous voulons vous donner une image de ce qu'est votre vulnérabilité, comment elle est portée par votre Enfant vulnérable et la façon dont elle se manifeste dans votre vie de couple.

Le cadeau de l'Enfant vulnérable

Dès l'instant où nous avons permis à l'autre d'accéder à ce que nous nommons notre Enfant intérieur ou vulnérable, une porte s'ouvrit sur un nouveau royaume. Tandis que nos subpersonnalités primaires puissantes se mettaient de côté et permettaient à cet enfant vulnérable de communiquer ses secrets, nous avons découvert une qualité d'intimité que nous n'aurions jamais pensée possible. Jusque-là, un gardien s'était toujours tenu à cette porte, s'assurant que tout ce qui était vraiment précieux ou sacré restait enfermé et en sécurité. Tout comme la Jeune fille des étoiles, nous tenons nos secrets à l'abri dans un coffret.

Nous avons découvert que nous pouvions pénétrer sous la surface des choses et entrer dans un royaume sacré et intemporel. Lorsque cette vulnérabilité devenait partie prenante de notre relation, ou, en fait, de toutes relations, tout se passait bien. Lorsque nous la perdions, nous perdions une part essentielle de notre connexion. Nous nous sentions seuls, à la dérive. Lorsque nous nous battions et persistions jusqu'à finalement la retrouver, la magie revenait, nous avions l'impression de tomber à nouveau amoureux.

La même réalité existe lorsque nous travaillons avec l'Enfant vulnérable dans nos groupes. Toute personne qui a le privilège de voir et d'entendre l'Enfant vulnérable d'une autre personne en est profondément touchée ; même si ces deux personnes sont de parfaites étrangères l'une pour l'autre.

La voix de cet Enfant vulnérable est comme un diapason qui provoque une vibration similaire à la sienne chez tous ceux qui l'entourent, créant ainsi un lien intime, immédiat et extrêmement profond. C'est une connexion qui va au-delà des différences, qui nous relie à ce qui existe de plus profondément humain chez l'autre.

Bien sûr, c'est un cadeau sans prix pour toute relation de couple. En travaillant avec les couples, nous avons découvert que ceux qui avaient accès à leur vulnérabilité et pouvaient la communiquer étaient beaucoup plus proches l'un de l'autre. Une fois que chacun connaît la vulnérabilité de l'autre, il s'en suit une compréhension, une tendresse, une compassion qui aident à traverser les moments difficiles, inhérents à toute vie de couple.

La vulnérabilité et les schémas d'ancrage

Vous souvenez-vous des schémas d'ancrage dont nous avons parlé dans le chapitre précédent ? *Sans accès à votre vulnérabilité, vous passez votre vie dans ces schémas d'ancrage. C'est la vulnérabilité reniée, ou l'impossibilité d'accéder à votre vulnérabilité et la disparition de votre Enfant vulnérable, qui met en route les subpersonnalités puissantes dans tous les schémas d'ancrage aussi bien ceux qui sont positifs que ceux qui sont négatifs.*

Comment ? C'est très simple. Si vous ne faites pas l'expérience de votre vulnérabilité, vous ne savez pas

comment prendre soin de vous correctement car vous ignorez tout de vos réels besoins. Si vous ne vous sentez jamais vulnérable, vous n'avez pas à votre disposition ce léger sentiment de mal-être qui vous indique que vous devez faire attention à ce qui se passe. Vous ne savez même pas que quelque chose vous manque ou vous perturbe ou ne vous convient pas. Vous ne pouvez pas résoudre le problème, seul ou avec votre partenaire, car vous n'êtes pas conscient qu'il existe un problème. Vous ne pouvez pas faire face à une difficulté qui ne semble pas exister.

L'alternative à la vulnérabilité est le pouvoir. Lorsque vous n'avez pas accès à votre vulnérabilité, vous bougez automatiquement vers la position par défaut du schéma d'ancrage. Cela vous détourne de la vulnérabilité sous-jacente et vous donne un sentiment de pouvoir. Le schéma d'ancrage casse l'intimité et concentre votre attention soit sur les besoins soit sur les défauts de votre partenaire. Mais l'intimité n'est pas la seule chose que vous perdez. Vous perdez également toutes les formes de soutien qui existent au sein d'un réel partenariat.

Retournons à l'exemple de Bernard et Annie, pour voir ce point. Bernard se considère comme un homme digne de ce nom. Il travaille dur dans le monde de la finance et joue gros quand il joue. Il aime se considérer comme responsable de sa vie et prend aussi une bonne part des responsabilités des autres en charge. Mais Bernard n'aime pas se sentir vulnérable. Il voit la vulnérabilité comme un défaut, comme une sorte de défection. Lorsqu'il était jeune, il était un enfant sensible, timide, un peu craintif et il en avait honte. Dès ses plus jeunes années, il fit tout son possible pour tenir ces sentiments cachés. Son père et ses frères réussissaient facilement et étaient très sûrs d'eux, Bernard décida qu'il deviendrait comme eux. Il travaillerait beaucoup, réussirait financièrement et ne serait plus jamais dépendant, faible ou effrayé.

Lorsqu'Annie lui parla de l'achat de la voiture, il ressentit brièvement la vieille peur familière à propos de l'argent, mais il la repoussa de suite, pour ainsi dire avant même de la ressentir consciemment. Comme il l'avait déjà fait bien des fois par le passé, il ignora, ou renia, sa vulnérabilité et bougea vers une position de pouvoir. Il n'allait pas devenir un enfant terrifié, il était un adulte généreux qui avait tout l'argent dont il avait besoin (un peu comme le Père Noël). Ceci mit en route le schéma d'ancrage positif dans lequel Bernard approuva volontiers l'achat de la voiture. Plus tard, au milieu de la nuit, lorsque la peur le réveilla, il repoussa à nouveau sa vulnérabilité, mais cette fois-ci, le schéma d'ancrage devint négatif. Ce n'était plus le Père puissant et généreux qui prit le dessus, mais la colère et le ressentiment, et, de cette position de pouvoir, Bernard accusa Annie de créer une situation impossible.

En quoi tout ceci aurait-il pu être différent si Bernard avait été conscient de sa vulnérabilité ? S'il avait prêté attention à sa vulnérabilité initiale, il aurait pu parler de cette idée d'acheter une nouvelle voiture. D'abord, il aurait su que leur situation financière l'inquiétait, ensuite, il aurait été en mesure d'exprimer ce qu'il pensait de cet achat. Il aurait pu inclure Annie dans cette réflexion. Tous deux, en tant que partenaires, auraient pu peser les pour et les contre de cette acquisition.

Tout comme Bernard, nous ignorons si souvent notre vulnérabilité et nous nous en détournons de mille façons différentes ! Nous avons l'impression que c'est beaucoup mieux, qu'ainsi nous dominons la situation. Notre culture nous encourage dans cette voie. Nous devons tous devenir de super-héros. Nous ne devons jamais, en aucune circonstance, nous laisser aller à la faiblesse ou à montrer nos limites. Malheureusement, ce reniement de notre vulnérabilité, de nos besoins, de nos réactions, de nos sensibilités, nous mène à l'impossibilité de prendre vraiment soin de nous dans notre vie quotidienne et, tout particulièrement, au sein de notre couple.

Comment redécouvrir notre vulnérabilité ?

La plupart d'entre nous sont passés maîtres dans l'art de négliger leur vulnérabilité. Cette négation de la vulnérabilité fait tellement partie de la façon de vivre dans notre société que ne nous ne la remarquons plus, ni chez nous, ni chez les autres. Nous allons vous aider à renverser ce processus en redevenant attentifs à ce que vous ressentez. Ce qui inclut le fait de remarquer les indices de votre mal être au lieu de les gommer.

Pour vous guider dans cette redécouverte, nous avons préparé un questionnaire. Sentez-vous libre d'ajouter toute autre question qui vous semblera utile. Ménagez-vous un peu de temps en toute tranquillité pour y réfléchir. Ayez sous la main un papier et un crayon pour écrire vos observations. Gardez la liste avec vous pendant une semaine environ et ajoutez-y tout autre exemple qui vous viendra en y réfléchissant.

Si vous n'aimez pas les exercices écrits, lisez simplement les questions et voyez ce qui vous vient à l'esprit. Essayez de vous observer dans les jours qui viennent, ou les semaines, et de remarquer à chaque fois que vous franchissez les limites de votre vulnérabilité.

- Qu'est-ce que vous ne faites pas et que vous auriez vraiment envie de faire ?
- Que faites-vous que vous n'avez pas envie de faire ?
- Quand avez-vous fait quelque chose que vous ne vouliez pas faire, simplement pour avoir la paix ?
- Quand avez-vous renoncé à quelque chose que vous vouliez pour plaire à l'autre ?
- Quand avez-vous dépassé vos limites physiques ? En

continuant de travailler alors que vous étiez épuisé ? En sautant des repas ? En oubliant de prendre une pause dont vous aviez vraiment besoin ? En restant assis à votre bureau pendant des heures et des heures sans jamais changer de position ?

En ne dormant pas suffisamment ?

- Quand avez-vous ignoré vos sentiments ? Alors que vous étiez amoureux ? Blessé ? Mal à l'aise ? Dépendant ? Effrayé ? Timide ? Bouleversé ?

- Qu'avez-vous décidé de ne pas dire à votre partenaire car cela vous semble trop stupide ou signe de faiblesse ?

Ce sont là quelques-uns des moyens quotidiens et ordinaires par lesquels la plupart d'entre nous ignorons notre vulnérabilité. Nous allons alors dans nos subpersonnalités fortes pour nous sentir à la hauteur dans notre vie et faire en sorte que notre couple fonctionne. En y réfléchissant, vous découvrirez probablement vos façons très personnelles de négliger votre vulnérabilité. Vous pouvez les ajouter à cette liste.

Ces façons de négliger notre vulnérabilité sont souvent assez anodines, surtout au début. Par exemple, nous avons tous deux besoin de manger à des heures régulières. Lorsque nous nous enthousiasmons pour un projet, comme celui d'écrire ce livre, nous pouvons oublier de nous arrêter pour le repas de midi. Lorsque nous agissons ainsi, nous renions notre vulnérabilité (notre besoin de nourriture), et nous pouvons être certains que nous le paierons plus tard, quand l'un de nous, ou les deux, deviendra irrité ou négatif.

Nous ne vous suggérons pas de devenir faibles, incapables d'effort, inefficaces ou de laisser votre vulnérabilité décider de votre vie. Nous ne vous suggérons pas de permettre à votre enfant vulnérable de mener le show pas plus que nous ne proposerions qu'un enfant de deux ans prenne les décisions au sein d'une famille.

Ce que nous vous proposons c'est l'idée que plus vous en saurez long sur votre vulnérabilité, plus vous serez efficace sur le long terme, à la fois personnellement et dans vos relations. Plus vous connaîtrez votre vulnérabilité, mieux vous serez en position de prendre soin de vous dans tous les domaines, du plus terre à terre au plus spirituel.

Plus vous connaissez votre vulnérabilité, plus vous avez d'options sur comment agir dans votre vie, plus vos décisions seront pertinentes, plus judicieuses que celles qui reposent uniquement sur l'appréciation de vos forces. Enfin, mais ce n'est pas le moins important, plus vous serez en contact avec votre vulnérabilité, plus vous pourrez prévenir les interactions négatives dans votre couple tout comme dans vos autres relations.

Contactez votre vulnérabilité dans votre vie de couple

Contactez votre vulnérabilité dans la vie de couple veut dire porter votre attention sur vous-même, surtout lorsque de "petits détails sans importance" vous gênent. *Exercez-vous à saisir tout ce qui vous donne un sentiment de bien-être ou un sentiment de mal-être.* Qu'est-ce qui vous donne mal à la tête, mal à l'estomac, mal au dos ? Qu'est-ce qui vous procure de mauvais rêves, des allergies, un sentiment de gêne ? Qu'est-ce qui vous rend anxieux ? Qu'est-ce qui vous tourmente lorsque vous vous réveillez au milieu de la nuit ? Qu'est-ce qui vous donne envie d'une tasse de café, d'une cigarette, d'un verre ? Ces prises de conscience sont déjà un grand changement pour beaucoup d'entre nous. Cela inclut aussi, par exemple, que lorsque vous parlez avec quelqu'un et que vous vous sentez brusquement abandonné, vous faites attention à ce sentiment d'abandon plutôt que d'essayer de l'ignorer.

Mettons que vous êtes en grande conversation avec votre partenaire. Tout d'un coup, il se souvient d'un rendez-vous qu'il a oublié ; comme il est poli, il n'interrompt pas la conversation. Au contraire, il continue de parler. Brusquement, vous ne vous sentez pas bien. Sans raison apparente, vous vous sentez abandonné. Votre partenaire continue de vous parler, ne vous a pas quitté des yeux, n'a pas changé de position, mais vous ressentez que quelque chose est différent, que, en dépit des apparences, quelque part votre partenaire est parti et n'est plus avec vous.

Lorsque vous êtes accordé à votre vulnérabilité, vous devenez sensible à la qualité d'interaction avec l'autre. Lorsque la connexion est altérée ou cassée, vous (une partie de vous) le savez. Cependant la plupart d'entre nous ont appris à ignorer ce ressenti. Votre mental vous dit qu'il ne s'est rien passé, que tout va bien. Habituellement vous le croyez. Maintenant, au lieu d'ignorer ce malaise, faites-y attention.

Regardez attentivement la situation et essayez de voir ce qui est arrivé et ce que vous voulez faire avec ça. *Cette attitude associe le pouvoir et la vulnérabilité.* Peut-être aurez-vous envie d'arrêter la conversation et de demander : "Où es-tu parti ?" ou "J'ai l'impression de t'avoir perdu, qu'est ce qui se passe ?" Vous pouvez être surpris par la réponse, elle peut varier d'une réaction passée sous silence comme : "Je ne suis pas d'accord avec ce que tu dis" à "Soudain, je viens de me rappeler que j'ai oublié mon rendez-vous chez le dentiste". Cela amène la conversation à un niveau plus profond. Vous n'êtes pas juste poli, vous parlez de ce qui se passe vraiment.

Vous pouvez aussi ressentir ce sentiment d'abandon et réaliser que vous ne faites plus attention à l'autre, que vous aimeriez arrêter la conversation, mais vous la continuez pour être poli. Avec cette information, vous

pouvez vous dégager gentiment. Il n'est pas nécessaire d'être cruel, mais il n'est pas nécessaire non plus de rester dans une situation qui n'est pas agréable.

Être capable de capter votre vulnérabilité vous donne une chance de savoir ce qui se passe en vous. Supposons que vous commencez à vous sentir agacé par votre fils. Au lieu de commencer à chercher ce qu'il a fait de mal, regardez ce qui se passe en vous. Qu'est-ce qui vous donne un tel sentiment de vulnérabilité ? Avez-vous peur qu'il ne vous aime pas ? Avez-vous peur qu'il ne réussisse pas et que vous deviez l'entretenir toute votre vie ? Avez-vous l'impression d'être une mère (ou un père) inapte à éduquer son enfant lorsque vos amis désapprouvent son comportement ? L'aimez-vous au point de ne rien lui refuser et de ne pas pouvoir lui mettre de limite ? De nouveau, cette façon de réfléchir vous conduira à une conscience plus profonde de ce qui n'est pas satisfaisant dans votre relation avec votre fils. Vous pourrez voir ce qui ne fonctionne pas pour vous et commencer à le gérer directement.

Lorsque vous captez votre vulnérabilité, vous devenez conscients des personnes qui vous dérangent. Vous réalisez que certains de vos amis pompent votre énergie et vous donne peu en retour. Vous remarquez que vous devez monter un peu le chauffage ou que vous avez besoin de musique lorsque vous êtes à la maison. Juste, parce que c'est plus agréable. Vous entrez dans un restaurant, un serveur vous donne une petite table juste à côté des toilettes, au lieu d'accepter sans rien dire, vous demandez une autre table. Vous ne le faites pas pour être désagréable ou par arrogance, vous le faites pour prendre soin de votre enfant intérieur vulnérable.

Dans votre vie de couple, vous remarquez ce que votre partenaire fait qui vous donne un sentiment de malaise. Vous savez lorsque votre partenaire fait quelque chose qui vous humilie ou vous fait peur. Vous ne le passez pas sous silence, vous ne le justifiez pas par des commentaires du genre : "Il a eu une dure journée au travail, aujourd'hui" ou "il plaisante" ou "je l'ai bien mérité". Vos sentiments deviennent importants. Ils le deviennent vraiment. Comme nous l'avons dit lorsque nous avons décrit les schémas d'ancrage positifs, lorsque vous perdez le contact avec votre vulnérabilité et ne remarquez pas ce qui se passe, vous créez une distance entre vous et votre partenaire.

Si vous ne savez pas que vous vous sentez abandonné lorsque l'autre est en retard ou lorsque l'autre vous ignore, vous ne pouvez maintenir l'intimité entre vous. Si vous ne savez pas que c'est blessant d'être laissé de côté lors d'une fête et de voir l'autre flirter avec toutes les autres femmes ou les autres hommes, alors vous allez automatiquement vous éloigner de lui. S'il vous effraie par ses colères, vous humilie par ses jugements et si pour

vous, c'est sans importance, votre enfant vulnérable se retirera pour se protéger. Votre partie primaire, celle qui comprend les besoins de l'enfant, prendra le dessus et prendra soin de lui. Cela vous mènera hors du tableau. Pour rester dans le tableau, vous devez pouvoir ressentir. C'est la récompense de la redécouverte de votre vulnérabilité : vous, vos besoins, vos sentiments, vos désirs les plus profonds font parties intégrantes de vos relations importantes.

Exprimer la vulnérabilité

Il existe un intéressant paradoxe dans la communication de la vulnérabilité. *Vous devez pouvoir ressentir votre vulnérabilité et, en même temps, ressentir votre pouvoir.* Les deux doivent être présents simultanément. C'est comme avoir un bras autour de la subpersonnalité forte et un bras autour de l'Enfant vulnérable. Gardez ce principe à l'esprit lorsque vous communiquez. Cela prend un certain temps pour y réussir, mais c'est possible.

Souvenez-vous que vous n'êtes pas en train d'abdiquer devant votre partenaire. Vous ne rendez pas non plus votre partenaire responsable de vos sentiments, vos besoins, etc. Vous apportez à votre partenaire la totalité de qui vous êtes. Vous devenez intimes d'une nouvelle manière.

Deux indications pour vous aider à réussir :

1. Si vous vous sentez responsable de la situation, vous avez trop bougé vers le côté pouvoir. Si vous avez l'impression d'être à la merci de votre partenaire, vous êtes devenu trop vulnérable.
2. La réaction de votre partenaire vous dira si vous avez ou non atteint un équilibre. Une déclaration équilibrée entraînera généralement une réponse chaleureuse, équilibrée, concernée, mais non responsable à l'excès. Si votre partenaire devient critique ou se met en colère, vous penchez probablement trop d'un côté ou de l'autre.

Vous constaterez que cette nouvelle manière de communiquer votre vulnérabilité est différente de votre façon habituelle de vous comporter avec votre partenaire. Voyez si vous pouvez sentir qui parle, vous ou l'une de vos subpersonnalités ? Rappelez-vous que votre but est d'être accueilli, non d'être secouru.

Si vous suivez nos suggestions, vous n'aurez nul besoin d'une réponse ou d'une autre parce que le but est de communiquer non de convaincre. Communiquer votre vulnérabilité de cette façon, c'est la communiquer à partir d'un ego conscient ; vous vous tenez sur vos deux jambes, celle du pouvoir et celle de la vulnérabilité. C'est ce qui vous donne un nouveau sentiment de stabilité, très différent de celui d'être responsable.

La communication de la vulnérabilité sans exiger de l'autre

qu'il nous prenne en charge est un précieux cadeau. C'est de cette manière que nous ouvrons à l'autre le coffret de la Jeune fille des étoiles et lui permettons de voir nos plus précieux trésors. Ceci nous mène à la dernière considération : nous voyons la vulnérabilité non comme une source de faiblesse, mais comme la porte de l'âme.

La vulnérabilité, porte de l'âme

Il existe des larmes de tristesse, chacun les connaît. Il existe d'autres larmes ; celles qui jaillissent spontanément lorsque nous sommes profondément émus, lorsque notre cœur et notre âme sont touchés. Nous les nommons "les larmes du cœur". Lorsqu'elles nous montent aux yeux, cela ne signifie pas que nous sommes malheureux, faibles ou accablés, cela veut simplement dire que notre vulnérabilité la plus profonde est disponible et qu'elle a été touchée par des énergies humaines ou divines.

Les larmes sont habituellement considérées comme un signe de fragilité ou d'apitoiement sur soi ; la grande majorité d'entre nous ont toujours fait de leur mieux pour les éviter à tout prix. Si bien que lorsque les larmes jaillissent, nous en avons honte et les refoulons quel que soit le sentiment qui en est la source. Littéralement nous nous coupons de notre vulnérabilité et des réactions humaines qui vont avec le fait d'être profondément touché. Lorsque nous agissons ainsi, nous nous privons d'une expérience sacrée.

Dans notre travail, nous avons parlé à d'innombrables Enfants intérieurs vulnérables et nombre de ces séances ont été observées. Invariablement, les observateurs étaient profondément touchés et nous en avons vu un

grand nombre pleurer tandis qu'ils regardaient et écoutaient cet Enfant. Cela ne voulait pas dire qu'ils se sentaient tristes ou le prenaient en pitié. Cela voulait dire qu'ils étaient profondément touchés. Nous vous suggérons, lorsque vous êtes émus et que les larmes vous viennent aux yeux, de ne pas vous raidir, de les laisser couler. Elles ne vont pas vous engloutir. Elles ne sont pas signe de faiblesse, ce sont les précieuses larmes du cœur. Nous nous demandons si les Romains connaissaient ces larmes. Parmi les riches objets trouvés dans les tombeaux, il existe de nombreux vases très délicats, très beaux, destinés à recevoir les larmes. Ils étaient censés avoir contenu les larmes dues au chagrin. Mais supposez, supposez un instant, que ces vases n'aient pas été destinés aux larmes de tristesse, mais, au contraire, aux larmes du cœur.

Peut-être que dans les temps anciens, les gens savaient que ces larmes, tout comme la vulnérabilité, étaient

précieuses, qu'elles nous connectaient à notre plus profonde humanité, là où nous touchons le divin. Et, sachant cela, peut-être incluaient-ils ces larmes pour le voyage vers l'au-delà parce qu'ils pensaient que ces larmes étaient une porte pour l'âme.

Prenons un moment pour revoir l'importance de la vulnérabilité dans la relation de couple. D'abord, c'est notre vulnérabilité qui apporte la réalité de l'âme au sein du couple. Sans elle, notre connexion manque d'intimité et de profondeur. Avec elle, nous amenons dans notre couple les trésors de la Jeune Fille des étoiles.

Deuxièmement, la conscience de notre vulnérabilité nous donne la possibilité d'apprendre qui nous sommes et de savoir ce qui est bon pour nous et ce qui ne l'est pas. Elle nous permet de voir les pas à franchir pour que notre relation devienne une relation saine.



Troisièmement, lorsque nous devenons conscients de l'Enfant vulnérable, à l'intérieur de nous, nous apprenons à en prendre soin nous-mêmes, d'une manière consciente et réfléchie, plutôt que d'attendre de notre partenaire qu'il prenne en charge cet Enfant.

Enfin, tandis que nous en apprenons davantage sur notre vulnérabilité et la manière de la communiquer, nous passons de moins en moins de temps dans les schémas d'ancrage, les positions par défaut de notre vie de couple. Lorsque nous permettons à notre vulnérabilité d'être présente dans nos vies, nous sommes capables d'entrer dans une connexion toujours plus profonde avec les autres. Cette connexion n'est pas seulement émotionnelle, elle est aussi énergétique. Dans le prochain chapitre, nous vous parlerons de cette connexion énergétique, de son importance dans toute relation. Nous vous décrirons ce qu'elle est, comment elle agit, comment vous pouvez l'utiliser volontairement.

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 :

Veuillez 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 :