



Nous souffrons tous de réminiscences liées à notre enfance. Nous souffrons de la transposition du passé dans le présent. En Voice Dialogue, ceci est considéré comme une recherche de solution, une tentative de résoudre la difficulté. Cependant, cette "solution" qui était adéquate dans l'enfance va fréquemment se révéler inappropriée et gênante dans le présent, générant une sensation de mal-être.

Le Critique Intérieur Il dit vouloir nous aider... Il nous détruit

Du Critique destructeur au Mental éclairé

De Hal & Sidra Stone,
traduction de Véronique BRARD

Nouvelle traduction du Critique Intérieur de Hal & Sidra Stone. La traduction de ce livre majeur, épuisé depuis des années, a été entièrement revue et corrigée, pour vous présenter une version encore plus claire et plus proche du texte d'origine. Voici en avant première le chapitre 1.

Dans notre exploration de nous-mêmes, cessons d'examiner ce qui ne va pas chez nous, pour découvrir plutôt qui nous sommes et comment nous fonctionnons. Laissons de côté nos jugements et explorons l'incroyable système de subpersonnalités présent à l'intérieur de nous, pour apprendre à vivre avec toujours plus d'honnêteté, de choix, de liberté.

« Il était une fois un gnome extrêmement méchant. Un jour, il eut une idée tout simplement merveilleuse : fabriquer un miroir qui réfléchirait le bon et le beau mais en les faisant paraître détestables ou, du moins, sans valeur.

« Vous regarderiez dans ce miroir et deviendriez incapables de voir le bon ou le beau en vous ou dans le monde. Par contre, ce miroir réfléchirait tout ce qui est mauvais et laid et lui donnerait une grande importance. Les plus beaux paysages auraient l'air de morceaux de détrit, les êtres les meilleurs sembleraient repoussants et stupides. Les visages des gens

seraient tellement déformés que nul ne pourrait les reconnaître et, si quelqu'un avait honte ou voulait cacher quelque chose, vous pourriez être certains que le miroir le mettrait en évidence.

« Le gnome décida de réaliser ce miroir et, lorsqu'il l'eut terminé, il fut enchanté de son œuvre.

« Quiconque se regardait dans ce miroir ne voyait que la méchanceté et la laideur, tout ce qui était beau et bien était déformé au point de ne pouvoir être reconnu.

« Un jour, les assistants du gnome décidèrent de transporter le miroir au ciel pour que même les anges puissent s'y regarder et s'y trouver laids et stupides. Ils espéraient que, peut-être, Dieu lui-même s'y regarderait ! Mais, comme ils atteignaient les cieux, une force puissante et invisible les arrêta et ils laissèrent tomber l'horrible miroir déformant. Dans sa chute, il se brisa en plusieurs millions de morceaux.

« Alors survint le pire, le plus grand des malheurs. Chaque éclat était à peine plus grand qu'un grain de sable, tous volèrent et se répandirent partout sur la Terre. Si quelqu'un en recevait un dans l'œil, il y restait, et cette personne ne voyait plus que le malheur et la laideur. Tout ce qui était bon semblait stupide. Chaque minuscule éclat avait le même pouvoir que le miroir original !

« Certains fragments se fichaient dans le cœur des gens. C'était aussi terrifiant : leur cœur se changeait en bloc de glace et ils devenaient incapables de ressentir l'amour.

« Le gnome regarda tout cela et rit à s'en faire mal aux côtes. Les petites poussières de miroir continuaient de voler tout alentour... »

Adapté de *La Reine des Neiges* de Hans Christian Andersen. Le Critique Intérieur ressemble à ces fragments de miroir. Il nous montre une image déformée. Il est cette voix intérieure qui nous critique et parle de nous en termes péjoratifs. Il rend tout laid. La plupart d'entre nous n'avons pas conscience de cette voix ou subpersonnalité qui parle sans arrêt à l'intérieur de nous ; ses constants jugements nous accompagnent depuis

notre petite enfance et son flot de commentaires critiques nous semble faire partie intégrante de nous-mêmes. Il se développe très tôt dans notre vie, absorbant les jugements des gens de notre entourage et les attentes du milieu dans lequel nous grandissons.

Lorsque nous parlons de cette voix critique, gardez ceci en mémoire : nous nommons Critique Intérieur la voix (ou subpersonnalité) en nous qui nous critique et nous juge, et Juge la voix (ou subpersonnalité) en nous qui critique ou juge les autres.

Le critique intérieur, citoyen du monde

Nous avons voyagé tout autour de la Terre, nous avons travaillé avec beaucoup de gens de cultures différentes, et nous avons été étonnés du pouvoir et de l'universalité du Critique Intérieur. Il peut porter des costumes différents, mais il est facilement reconnaissable ! Partout où nous avons enseigné, Europe, Israël, Australie, États-Unis, chez tous les peuples avec qui nous avons travaillé, Japonais, Chinois, peuples de l'Asie du Sud-Est, nous avons pu noter cette constante présence du Critique Intérieur. Certes, ses critiques diffèrent selon le système de valeurs de chaque culture ; nous avons d'ailleurs été particulièrement fascinés par ces variations.

En Amérique du Nord, par exemple, le Critique se met en route si nous ne sommes pas quelqu'un d'original ou de supérieur aux autres. Notre Critique ne veut pas que nous soyons ordinaires et anonymes. Les Critiques australiens, eux, ont le point de vue opposé. Il existe, en Australie, un proverbe qui dit : « Don't be a tall poppy because tall poppies get their heads cut off. » (mot à mot : Ne soyez pas un grand coquelicot car on coupe la tête aux grands coquelicots.) Vous ne devez pas vous mettre en avant, être différent ou faire quoi que ce soit qui attire l'attention. La Hollande et d'autres pays d'Europe du Nord d'origine calviniste ont un système de valeurs semblable ; là aussi, il est important de ne pas se mettre en avant, même si vous avez réalisé quelque chose d'original.

Dans ces pays, les Critiques Intérieurs portent des jugements très vifs sur les gens qui se font trop remarquer ou qui essaient d'être originaux.

Nous avons noté une grande similitude chez tous les Critiques Intérieurs de la planète : leur capacité à handicaper les gens, à les rendre malheureux et inefficaces. Même s'il est intéressant d'imaginer ce que serait la vie sans cette voix critique, dans la réalité, nous ne pouvons pas nous en débarrasser et, en fait, ce ne serait pas souhaitable. Comme nous le verrons dans le développement de ce livre, le Critique peut devenir un allié lorsque nous apprenons à le reconnaître et à le gérer. Mais, tant que nous n'avons pas conscience de sa présence, nous devons constamment faire le nécessaire pour l'apaiser.

Il est impossible de satisfaire son Critique Intérieur

Même si nous nous y appliquons de toutes nos forces, nous ne pourrions pas satisfaire notre Critique Intérieur. Peu important tous nos efforts pour l'écouter, pour essayer de nous transformer selon ses souhaits, il nous poursuit et se renforce. Il se comporte exactement comme un parent qui nous critiquerait constamment. Rien de ce que nous faisons ne lui convient.

Tant que nous ne le gérons pas, il ressemble à un dragon à qui

il pousse de plus en plus de têtes. Plus nous nous efforçons de changer, plus il devient fort. Essayez de lui plaire et il grandira... Il n'existe qu'une issue : ne pas jouer son jeu. C'est le sujet de ce livre : comment ne pas entrer dans le jeu du Critique.

Radio-Folie

Notre Critique Intérieur est présent depuis notre plus tendre enfance. Il est né très tôt pour tenter de nous protéger et de nous mettre en sécurité. Ce qu'il est important de comprendre, c'est que le Critique Intérieur diffuse ses programmes comme une station de radio, depuis que nous sommes tout petits, nous informant de tout ce qui ne va pas chez nous. Nous appelons cette station Radio-Folie.

Comme elle émet depuis des décennies, la grande majorité d'entre nous ne l'entendons plus, c'est comme une musique de fond que nous ne remarquons plus.

Lorsque les gens prennent conscience de leur Critique Intérieur et commencent à capter Radio-Folie, ils disent souvent : « Vous savez, j'ai entendu cette voix toute ma vie. Je pensais simplement que c'était moi ! »

Nous vous le disons, sans équivoque : le Critique Intérieur n'est pas vous ! C'est une voix en vous qui s'est développée pour des raisons spécifiques mais ce n'est pas une voix qui doit, à jamais, diriger votre vie.

Le Critique Intérieur, une superstar en tête d'affiche

Comme nous le verrons, notre personnalité est formée de nombreuses subpersonnalités différentes. Parmi elles, le Critique Intérieur est une superstar, parce qu'à elle seule, cette subpersonnalité peut paralyser totalement notre développement personnel ou, pour le moins, le ralentir sévèrement. Elle bloque notre capacité à construire une vie créative.

Par exemple, il est minuit, vous êtes allé(e) à la cuisine et vous avez mangé deux délicieuses tartines avec du beurre de cacahuètes et de la confiture. Vous avez fini de manger, et maintenant le Critique Intérieur vous tombe dessus. Il vous dit que vous êtes nul(le), que vous n'êtes qu'un gros lard (ou une grosse vache), que vous n'avez aucun contrôle sur vous-même, que vous n'aurez jamais le moindre contrôle sur vous-même.

Il vous dit que vous êtes bouffi(e), qu'il vous hait, que vous le dégoûtez. La litanie de vos péchés peut se poursuivre à l'infini et, bientôt, le fait de manger deux tartines de beurre de cacahuètes et de confiture se transforme en crime majeur contre l'humanité.

Cette sorte de voix bloque toute croissance. Il est pratiquement impossible de travailler sur la nourriture et ce qu'elle représente pour vous si cette voix a transformé votre festin de minuit en crime contre l'humanité. Le Critique arrive à vous plonger dans un tel mal-être au sujet de ces tartines, il vous humilie tellement, il vous rend tellement honteux(se) qu'il devient votre problème principal.

Le sujet n'est plus la signification de la nourriture dans votre vie, son rôle et son utilité pour gérer le stress et l'angoisse. Le sujet, maintenant, est : comment gérer les attaques d'un Critique incontrôlé qui considère que manger est une catastrophe majeure ?

Lorsque leur Critique Intérieur atteint ce niveau d'autorité, il n'est pas rare que les gens se mettent à manger, à fumer, à boire, à utiliser des drogues, le sexe, l'exercice physique d'une manière compulsive pour tenter d'étouffer les sentiments insupportables engendrés par ces attaques du Critique. Le sujet de départ est perdu, le problème est maintenant le Critique.

Une fois que nous savons que c'est la voix de notre Critique Intérieur qui passe et repasse sur Radio-Folie, nous pouvons choisir. Il devient possible d'avoir davantage de maîtrise sur cet aspect de notre vie. Nous pouvons apprendre à baisser le son ou à éteindre la radio. Nous pouvons apprendre à changer de station. Nous pouvons même apprendre à changer la nature des programmes de cette station ! Vous pourrez apprendre à changer le comportement et l'attitude de votre Critique Intérieur.

Mais, pour commencer, il vous faut apprendre à entendre sa musique.

D'où vient le Critique Intérieur ?

En regardant les origines du Critique Intérieur, gardez toujours à l'esprit que sa fonction première est de vous épargner la honte et la souffrance. Cela vous aidera à conserver une vision claire des choses lorsque que vous explorerez le développement du Critique Intérieur et ses objectifs.

Au fur et à mesure que vous grandissez, vos parents vous enseignent les bonnes manières et les bons comportements pour que vous puissiez réussir votre vie, aussi bien privée que professionnelle. Après tout, qui blâmerait-on si vous tourniez mal ?

Donc, vos parents vous observent, font de leur mieux pour voir ce qui ne va pas chez vous, puis essaient de vous corriger. Vos proches, vos professeurs, vos guides spirituels, vos relations de travail, vos relations en général font la même chose. Le fait d'être repris et de reprendre les autres constitue une part essentielle des interactions humaines.

Les mères, en général, remarquent ce qui n'est pas tout à fait correct dans votre aspect et tentent de corriger le problème qu'elles pensent avoir identifié. Elles vous font partager leurs soucis, discutent de la façon dont il serait possible d'améliorer les choses. Elles vous disent de prendre un bain, de vous laver les cheveux ou de vous tenir droit pour améliorer votre apparence. Elles vous mettent au régime, soit pour vous faire maigrir, soit pour vous faire grossir. Elles vous frisent ou vous défrisent les cheveux. Elles vous font remarquer ce qui ne va pas dans votre manière de vous habiller, ou peut-être vous font-elles remarquer à quel point telle personne est mieux habillée ou a meilleure apparence que vous.

Certaines mères essaient de vous modifier indirectement : elles vous font remarquer ce qui ne va pas chez les autres dans leur façon de s'habiller ou d'agir, ainsi vous savez ce que vous devez ou ne devez pas faire. D'autres mères ne disent rien. Elles se contentent de vous regarder avec une expression soucieuse : à vous de deviner ce qui ne va pas !

Votre père vous fait remarquer que vous n'êtes pas assez soigneux(se) lorsque vous l'aidez ou lorsque vous faites vos devoirs, il souligne ce que vous ne faites pas correctement, vous dit que vous êtes maladroit(e) ou négligent(e). Il veut que vous soyez discipliné(e), attentif(ive), intelligent(e). Il veut que vous soyez capable de comprendre les choses et de trouver



des solutions. En l'écoutant, vous commencez à vous sentir complètement stupide. Pour être fiers d'eux, les parents ont besoin de réussir à faire de vous quelqu'un de bien, quel que soit le sens de cette expression pour eux. Leur propre insécurité, leur propre peur d'échouer en tant que parents sont à l'origine de toutes ces remarques.

Certains aspects de votre comportement mettent vos parents très mal à l'aise. Ils n'aiment pas quand vous les interrompez, quand vous êtes bruyant(e), quand vous êtes en colère ou quand vous ne restez pas tranquillement assis(e). Votre curiosité et votre sexualité peuvent les embarrasser. Si vous n'obéissez pas, ils se fâchent. S'ils veulent que vous dormiez, il vous faut dormir, que vous ayez sommeil ou non. Vous devez manger ce qu'ils veulent, et ils ne tiennent pas forcément compte de vos goûts. Vous devez manger ce qui est bon pour vous, c'est-à-dire ce qui leur convient. Il y a des tonnes de choses que vos parents veulent changer chez vous, simplement parce qu'ils sont ce qu'ils sont !

Peu importent leurs motivations, le message de base transmis par vos parents est : « Il y a quelque chose qui ne va pas chez toi ». Et, par conséquent, si seulement vous pouviez vous améliorer, tout irait bien pour vous.

Pour vous protéger de la souffrance et de la honte de n'être jamais considéré(e) à la hauteur de ce que vous devriez être, une voix se développe en vous, elle se fait l'écho des inquiétudes de vos parents, de votre église, de tous ceux qui sont importants pour vous lors de votre petite enfance. Vous développez, littéralement, une subpersonnalité séparée qui vous critique avant que vos parents (ou toute autre personne d'ailleurs) ne le fassent !

Le Critique Intérieur est une subpersonnalité qui se développe pour vous protéger de la honte et de la souffrance. Il est extrêmement angoissé, presque désespéré à l'idée que vous ne réussissiez pas dans la vie et que vous ne soyez pas accepté(e) et apprécié(e) par les autres. Il n'est pas la seule subpersonnalité à vivre en vous : vous trouverez dans nos autres livres une analyse détaillée des diverses subpersonnalités, de leur développement et de leur manière d'agir au sein des relations.

Quelle est la musique du Critique Intérieur ?

Le Critique Intérieur est étonnant. Il semble agir avec une lucidité extrême dans tous les domaines. Il peut voir, entendre,



ressentir ce qui ne va pas chez nous comme s'il disposait de la technologie la plus avancée. Il a l'intelligence d'un génie, une intuition incroyable, une grande capacité à analyser nos sentiments et nos motivations, un regard circulaire qui note le moindre détail et, en général, il est d'une habileté sans faille à voir (et grossir...) toutes nos erreurs et tous nos défauts. Il semble être bien plus intelligent et perspicace que nous, simples mortels.

Si vous écoutez attentivement, vous pourrez l'entendre vous parler tout bas, à l'oreille, à n'importe quel moment de la journée.

Voici quelques-unes de ses affirmations préférées :

- L'ennui avec toi, c'est...
- Tu es foncièrement laid(e). Tu auras beau faire, tu n'y changeras rien.
- Tu n'es pas aimable.
- Personne ne t'aime vraiment.

- Tu es égoïste.
- Tu es minable.
- Quelque chose ne va pas chez toi.
- Tu es horrible.
- Tu es gros(se).
- Tu es mou (ou molle).
- Tu es trop petit(e), personne ne prend les gens petits au sérieux.
- Tu vieillis.
- Ces vêtements sont moches. Tu as l'air ridicule.
- Tu n'as aucun talent.
- Les autres s'ennuient avec toi.
- Tu n'aurais pas dû dire cela.
- Si tu ne travailles pas deux fois plus dur que les autres, tu n'y arriveras jamais.
- Tu devrais te faire refaire le nez.
- Tu as réussi à leur faire croire que tu étais intelligent(e), mais attends qu'ils découvrent la vérité et se rendent compte que tu ne sais rien.
- Au fond, tu es un(e) vrai(e) simulateur (ou simulatrice).

Ce ne sont que quelques-unes des affirmations du Critique Intérieur. Il sait utiliser le pouvoir des mots. L'un de ses favoris est erreur. Il aime vraiment ce mot. « C'était une erreur, je n'aurais jamais dû aller à ce déjeuner », « Je n'aurais jamais dû envoyer cette lettre », « Je n'aurais pas dû manger ce sandwich », « Je n'aurais pas dû accepter cette invitation ». Derrière tous ces « j'aurais dû » et « je n'aurais pas dû » se trouve le postulat de base que vous vous êtes trompé(e), que vous avez commis une erreur. L'erreur est inacceptable et, lorsque vous croyez en avoir commis une, vous vous sentez au plus mal.

En étudiant le langage du Critique, n'oubliez pas le mot symptôme et autres termes de la même famille. Les kilos superflus se transforment en symptôme. Avoir trop mangé est un symptôme. Un mal de tête devient un symptôme. Boire trop de café est une dépendance. Un attachement très fort à une autre personne se transforme en addiction. Le besoin des autres (besoin universel) est de la codépendance, un nouveau terme qu'il affectionne. Ce n'est pas que ces diagnostics soient sans intérêt. Ils se sont révélés très utiles pour certaines personnes qui se débattaient avec certains types de comportement. Le problème est que le Critique Intérieur se saisit de ces mots et les utilise comme des armes contre vous.

Imaginez que quelqu'un tombe malade et qu'un ami tendance « Nouvel-Âge » lui dise : « Tu as créé cette maladie et tu es responsable de ta santé. » Pensez à une personne atteinte d'un cancer ou d'une maladie grave et imaginez simplement ce que son Critique Intérieur va faire de ça. Se brancher sur le canal du Critique Intérieur constitue une grande expérience : nous commençons à percevoir la puissance de ces voix critiques et de ces jugements qui ont envahi tous les domaines de notre vie et qui, au sein de notre société, nourrissent le Critique.

Que veut le Critique et comment nous influence-t-il ?

Le Critique Intérieur veut que nous nous sentions bien. Il désire vraiment que nous nous en sortions, que nous ayons un

bon travail et suffisamment d'argent.

Il souhaite sincèrement que nous soyons aimés, que nous réussissions, que nous soyons acceptés et que nous ayons une famille. Il s'est développé dans notre petite enfance pour protéger notre vulnérabilité en nous aidant à nous adapter et à répondre aux exigences de notre entourage, quelles qu'elles soient. Pour accomplir son travail correctement, il a dû plier peu à peu notre forme naturelle pour que les autres puissent nous accepter, il a critiqué et corrigé notre conduite avant que les autres ne nous critiquent ou ne nous rejettent. De cette façon, il a pensé pouvoir nous obtenir amour et protection et nous éviter hontes et blessures.

Mais souvent, le Critique Intérieur ne sait pas quand s'arrêter. Il ne sait pas que trop, c'est trop. Il a tendance à prendre de l'importance au point de devenir incontrôlable ; à ce moment-là, il joue contre nous et cause de réels dégâts. Son intention première se perd complètement. Comme un agent de la C.I.A. bien entraîné, il a appris à infiltrer la plus infime part de notre vie, contrôlant le moindre petit signe de faiblesse ou d'imperfection. Comme sa tâche principale est de nous protéger pour que nous ne soyons pas trop vulnérables, il doit être au courant de tout ce qui, en nous, pourrait constituer une ouverture pour une attaque extérieure.

Mais, comme un agent renégat, à un certain point, le Critique dépasse les bornes, il prend tous les sujets en main et commence à travailler pour son propre compte. Les renseignements qui, au départ, devaient servir à nous défendre et à faciliter notre bien-être sont maintenant retournés contre nous ; nous qui sommes, normalement, la personne qu'il était censé protéger. Le Critique a perdu ses buts et ses objectifs de départ, il travaille en secret, pour lui-même, sans contrôle ; ce qui lui reste, c'est l'excitation de la traque et le merveilleux sentiment de triomphe lorsqu'il gagne.

Lorsque le Critique commence à outrepasser son rôle initial, cela pose vraiment problème. Il nous donne, à ce moment-là, le sentiment d'être nuls. Avec un Critique Intérieur qui surveille le moindre de nos mouvements, nous devenons inhibés, maladroits et craignons à chaque instant de commettre une erreur. Il se peut même que nous ne prenions plus aucune initiative parce qu'il nous dit que nous sommes incapables de faire quoi que ce soit correctement et que nous allons, de toute façon, échouer. Le Critique nous veut si parfaits, si performants que, finalement, il bloque toute tentative d'action.

Le Critique Intérieur tue notre créativité. Comment entreprendre quelque chose de nouveau ou de différent si nous avons l'impression que tout ce que nous faisons est mal ?

Le Critique Intérieur est la source interne d'un manque d'estime de soi. Comment se sentir bien avec nous-mêmes si nous avons une voix intérieure qui nous énumère sans arrêt ce qui ne va pas chez nous ?

Le Critique Intérieur est une source de honte. Pour lui, aucun aspect de ce que nous sommes, naturellement, n'est satisfaisant, il essaie sans relâche de tout transformer. Aucune partie de nous ne peut éviter son œil perçant, ni nos sentiments les plus profonds, ni nos rêves, ni les pulsions que nous pouvons réussir à cacher au monde extérieur.

Le Critique Intérieur peut nous conduire à la dépression. Si

notre Critique Intérieur gère notre vie sans qu'aucune autre énergie ne vienne l'équilibrer, son mitraillage constant de critiques peut devenir extrêmement débilisant et décourageant. Cela peut mener à l'épuisement physique, psychique... et à la dépression.

Le Critique Intérieur et la famille des subpersonnalités

Le Critique Intérieur n'est pas seul. Il est simplement l'une des nombreuses subpersonnalités primaires qui forment notre personnalité et définissent qui nous sommes.

Chaque être humain est unique. Nous sommes nés avec une formule génétique qui détermine notre apparence physique et qui va influencer, jusqu'à un certain point, notre comportement. En outre, nous sommes nés avec notre propre « empreinte psychique », une qualité unique et indéfinissable mais très claire qui nous identifie et nous différencie de tout autre être humain. C'est à cette qualité que nous pensons lorsque notre attention se porte sur quelqu'un. Cela n'a rien à voir avec l'apparence physique ou le comportement ; c'est beaucoup plus subtil. Cette empreinte psychique est véhiculée par notre moi initial, l'Enfant Vulnérable, qui restera présent tout au long de notre vie.

Enfin, et ce n'est pas le moins important, nous sommes nés avec la faculté innée de développer un nombre indéterminé de subpersonnalités. Ces subpersonnalités sont les briques qui construisent la personnalité que nous allons développer en grandissant.

En tant que nouveau-nés, nous sommes extrêmement sensibles et ouverts à tout ce qui nous arrive et à tout ce qui se passe autour de nous. Nous dépendons complètement des autres pour recevoir l'amour et les soins dont nous avons besoin pour survivre. Nous sommes dans un état de totale vulnérabilité. Sans les soins appropriés, nous ne pourrions ni survivre ni grandir.

Que pouvons-nous faire pour assurer notre survie ? Que pouvons-nous faire pour être sûrs que les autres vont prendre soin de nous et ne pas nous blesser ? Nous allons développer une personnalité qui va, tout à la fois, nous protéger et nous rendre attirants. Cette personnalité sera composée d'un groupe de subpersonnalités qui va nous aider à nous adapter à notre entourage. Ces subpersonnalités sont appelées « parties primaires », car ce sont elles qui apparaissent les premières dans notre vie. Elles déterminent qui nous sommes et comment nous agissons.

Lorsque nous développons ces parties primaires, nous nous éloignons de notre empreinte psychique initiale pour nous adapter au monde auquel nous appartenons. Imaginez un nouveau-né dans son berceau. Il veut se sentir bien, il veut qu'on lui sourie, qu'on le prenne dans les bras, qu'on le câline. Quelqu'un, une mère, le regarde. Le nouveau-né découvre que s'il sourit, cette mère lui rend son sourire. Elle est chaleureuse, heureuse, elle le prend dans ses bras. Elle lui gazouille des mots doux et pleins d'amour. La vie est bonne.

Le gentil

Le nourrisson, même s'il a réellement envie de sourire, la plupart du temps, découvre vite l'importance de cet acte. La vie est bien meilleure s'il sourit. Ainsi naît l'une des plus précoces

parties primaires : le Gentil. Le Gentil commence à amplifier la tendance naturelle de l'enfant à sourire, il le fait sourire plus souvent que le nouveau-né ne le ferait spontanément. Il le fait pour que la mère soit contente. Alors, l'enfant se sent en sécurité et le monde devient beaucoup plus agréable. Avec le Gentil en partie primaire, nous rendons les autres heureux et eux, en retour, nous rendent heureux. De cette façon, notre vulnérabilité est protégée.

À présent, le Gentil est devenu une partie primaire ; les énergies (ou subpersonnalités) opposées doivent être repoussées pour que le Gentil puisse faire son travail correctement. Le bébé apprend que, lorsqu'il est malheureux ou en colère, lorsqu'il crie, il est ignoré ou même fessé. Au mieux, sa mère essaie d'arrêter ses cris, mais ce n'est plus la mère heureuse et aimante qui vient en réponse au comportement du Gentil. Les cris la rendent tendue et irritable, et le monde ne semble plus aussi agréable que lorsque le Gentil était aux commandes. Le nourrisson apprend alors que crier est mal, la colère devient ce que nous nommons une subpersonnalité reniée.

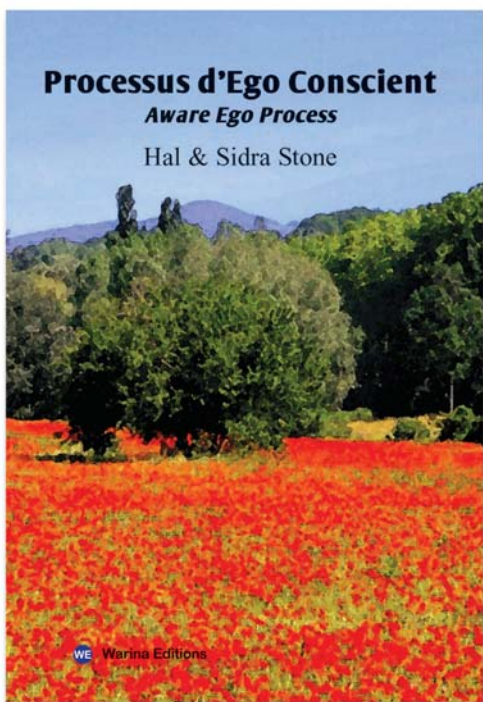
La subpersonnalité reniée est une partie rejetée, non autorisée dans nos vies conscientes. Elle est égale et opposée à la subpersonnalité primaire qui forme notre personnalité.

Nous pouvons savoir qu'elle est là, en dessous, mais nous faisons de notre mieux pour la maintenir cachée. Le bébé peut savoir qu'il a envie de pleurer, mais il étouffe cette réaction. Si cela dure assez longtemps, si le Gentil devient assez fort, le jeune enfant n'aura plus aucune conscience de sa colère ou de ses larmes.

Cela vous donne une idée de la façon dont la personnalité se développe. Comme nous l'avons dit, la personnalité est faite d'un groupe de subpersonnalités primaires qui déterminent qui nous sommes et comment nous agissons. Elles prennent les décisions pour nous d'une manière automatique. Nous n'avons aucun choix tant que nous n'avons pas conscience de leur présence. Si le Gentil est l'une de mes parties primaires, je dois être gentil avec vous et me plier à vos besoins. Je n'ai, en fait, aucun choix, non que je sois malhonnête ou que j'essaie de vous manipuler, simplement je (ou plutôt mon Gentil) dois faire passer vos besoins avant les miens.

L'ironie de l'affaire, c'est que la protection de l'Enfant Vulnérable, qui est le but de la partie primaire, est totalement perdue de vue. Nous devons développer une personnalité, un ensemble de parties primaires pour protéger l'Enfant Vulnérable, sinon nous ne pourrions survivre. Mais, en le protégeant, nous l'enterrons...

Devenir conscient de ces subpersonnalités existant à l'intérieur de soi change la façon d'agir de ce système primaire. Devenir conscient de ses parties primaires donne naissance à l'Ego Conscient, que nous décrirons à la fin de ce chapitre. Cet Ego Conscient peut, en douceur, prendre le dessus sur les parties primaires qui ont pris soin de nous jusqu'à présent, les rassurer et s'occuper, à son tour, de notre sécurité. Le développement de cette conscience et d'un Ego Conscient (qui va remplacer l'Ego qui opérait auparavant) est un aspect extrêmement important du travail avec l'Enfant Intérieur.



Nouveauté !

Un livre de Hal & Sidra Stone

Le monde du développement personnel a intégré la notion de subpersonnalité, en retenant principalement celle de l'Enfant Intérieur. Hal et Sidra Stone sont à l'origine de ce concept, mais, pour eux, la transformation ne vient pas du fait de découvrir son "théâtre intérieur" ni même son Enfant Intérieur, mais bien de la capacité à développer un processus d'Ego Conscient.

Les voir retracer le chemin qui les ont mené à cette conviction, c'est suivre deux êtres humains doués et engagés dans leur parcours de chercheurs. Et même si ceci n'est en rien un livre sur leur vie privée, ce parcours professionnel qu'ils nous présentent est particulièrement inspirant.

*Prix : 10 euros, frais d'expédition compris. Envoyer un chèque à l'ordre de :
Véronique Brard - 4 Hameau Saint-Estève - 83119 BRUE-AURIAC*

Le Législateur

Nous avons parlé du développement du Gentil et du reniement de la colère. Voyons maintenant comment se développent d'autres parties primaires qui, toutes, collaborent étroitement avec le Critique Intérieur.

Nous avons tous une subpersonnalité qui établit les règles. Le Faiseur de règles (ou Législateur) légifère sur la sorte de personne que nous devons être et sur les caractéristiques qu'il serait inacceptable que nous développions. Cette subpersonnalité se développe aussi très tôt pour protéger la vulnérabilité. Elle observe autour d'elle, note ce qui est récompensé et ce qui est puni, et met au point une série de règles pour notre propre sauvegarde.

Par exemple, si vous êtes élevé(e) dans une famille américaine de classe moyenne, votre Législateur voudra certainement que vous soyez raisonnable, performant(e), travailleur(se), honnête, digne de confiance, menant les choses à terme, gai(e), sociable, sûr(e) de vous, bien habillé(e) et soigné(e). Ces qualités se retrouveront dans vos parties primaires. Votre Législateur n'aimera probablement pas vous voir paresseux(se), négligé(e), en colère, trop sexuel(le), trop émotif(ive), bruyant(e), inadapté(e), timide, sans attrait, malhonnête ou égoïste. Ces qualités, égales et opposées, deviendront vos parties reniées.

Notre Critique coopère main dans la main avec notre Législateur. C'est le rôle du Critique Intérieur de nous aider à vivre selon les normes établies par le Législateur. Ce Législateur, en règle générale, ressemble à la voix de nos parents et de la société, réunis en une seule voix à l'intérieur de nous.

Notre Critique nous surveille attentivement pour que nous restions à la hauteur des normes qui ont été établies. Inutile de le préciser, ces normes sont impossibles à atteindre, sauf par Superman... mais elles sont là, néanmoins. Cette relation entre le Critique et le Législateur est essentielle à comprendre, car le travail du Critique est de faire observer les règles qui ont été établies.

Apprendre à gérer son Critique Intérieur signifie aussi apprendre à se séparer de son Législateur. Car si ce dernier nous veut compétents et assurés, par exemple, le Critique passe en revue notre conduite et recherche le moindre signe, apparent ou caché, de notre incompétence et de notre manque d'assurance. Même si n'importe quel observateur objectif trouve que ce que nous avons fait est bien, notre Critique Intérieur, au courant de ce qui se passe à l'intérieur de nous, est capable de trouver des failles dans l'exécution de notre tâche ou dans notre état d'esprit.

L'actif

Chez beaucoup d'entre nous, l'Actif est une autre partie primaire importante et un grand coéquipier du Critique Intérieur.

Il s'est généralement développé pour nous aider à devenir de bons élèves à l'école. Le travail de l'Actif est de faire en sorte que nous menions nos tâches à terme, que nous atteignons nos objectifs et que nous ne cessions d'évoluer dans la vie. Il nous aide à aller de l'avant dans le monde.

L'Actif n'est jamais satisfait. Nous pouvons toujours faire plus, mieux ou plus vite. Il met en place des exigences qui changent sans arrêt. Au moment où nous atteignons le but, quel qu'il soit, l'Actif nous double et le déplace un peu plus loin : le voilà de nouveau hors de portée. Avec un Actif très développé, nous sommes comme des chiens de chasse courant derrière un leurre que nous n'atteindrons jamais.

L'Actif est devenu une partie primaire pour que nous puissions être reconnus et réussir notre vie. Dans notre culture, nous admirons les personnes qui gagnent, celles qui établissent des records. Nos parents se sont donné beaucoup de mal pour faire de nous des personnes capables de travailler, et il faut bien reconnaître que sans l'aide de l'Actif, la plupart d'entre nous ne ferions pas grand-chose.

Mais il reste que tous les Actifs du monde ont la fâcheuse tendance à être un peu trop ambitieux. Nous avons remarqué que les Actifs Nouvel-Âge adorent les librairies. À notre avis, un grand pourcentage des livres sont achetés par les Actifs, et tout particulièrement par les Actifs Nouvel-Âge.

Une fois que nous sommes en possession des livres achetés par notre Actif, notre Critique rejoint l'équipe et nous accuse de ne pas les lire, ou de ne pas les lire assez attentivement, d'oublier ce que nous avons lu, ou encore de ne pas les avoir annotés correctement.

Le Critique se joint à l'Actif pour nous faire avancer à tout prix. Au moindre signe de paresse, de recul, d'infériorité, le Critique pointe notre échec et l'Actif se met en route pour nous pousser à avancer. Le cri du Critique associé à l'Actif est : « Tu ne vas pas y arriver. Tout le monde a déjà pris de l'avance sur toi. »

Le Perfectionniste

Le Perfectionniste est une autre des parties primaires courantes qui se développent pour nous aider à réussir notre vie.

Il nous veut parfaits, parfaits dans notre aspect, parfaits dans nos actes, parfaits dans tout ce que nous sommes et tout ce que nous faisons. Il ne tolère pas un travail bâclé et nous rend fous à faire et refaire chaque chose jusqu'à ce que ce soit impeccable. Tout a la même importance. Il est aussi important de jouer parfaitement au volley-ball avec un ami que lors du match final d'un tournoi. Si ça vaut le coup d'être fait, alors ça doit être fait parfaitement. Il ne veut rien savoir d'autre. Parfait, c'est parfait.

Si le but est la perfection, alors qui est chargé de rechercher les imperfections ? Vous l'avez deviné, notre ami le Critique Intérieur. Si le Perfectionniste définit les critères de la perfection, alors le Critique veut nous aider à les atteindre, même si ces critères sont irréalistes ou inappropriés. Il n'est question d'aucune priorité, tout a la même importance et tout doit être parfait. Le Critique, avec son œil d'aigle et son intelligence supérieure, découvre chaque erreur, chaque maladresse ou difficulté... et nous les fait remarquer avec beaucoup de plaisir.

Comme vous le voyez à travers ces exemples, le Critique Intérieur n'est pas seul, il joue avec toutes les parties primaires qui dominent notre vie et qui lui renvoient la balle.

Si ce sont des subpersonnalités, alors qui sommes-nous ?

Avant de découvrir que nous sommes formés de subpersonnalités, nous pensons « être » nos parties primaires. Nous pensons que la personnalité que nous avons développée pour nous protéger est réellement nous. Si un Perfectionniste et un Actif puissants sont deux de mes parties primaires, alors, je me vois comme quelqu'un de perfectionniste qui travaille dur, et qui ne peut faire autrement qu'être comme ça.

Souvent, nous laissons le Législateur, le Critique Intérieur, l'Actif, le Perfectionniste, le Gentil, le Parent Responsable et d'autres subpersonnalités diriger notre vie. Dans ce cas, il n'existe aucun choix possible. Nous devons continuer de vivre selon leurs règles. Nous nommons cette collection de parties primaires l'Ego Opérationnel. Lorsque celui-ci est aux commandes, nous ne conduisons pas notre véhicule psychologique. La subpersonnalité qui est la plus forte, à un moment donné, conduit à notre place. Nos subpersonnalités reniées, telles Celui qui sait poser les limites, l'Amoureux du plaisir, le Rêveur, la Princesse indulgente avec elle-même, le Guerrier, le Lourdaud incompetent, l'Enfant Irresponsable sont toutes enfermées dans le coffre de la voiture.

Présentation de l'Ego conscient

Lorsque nous devenons conscients de nos subpersonnalités primaires, nous commençons à pouvoir nous séparer d'elles et à capter les informations et les sentiments des subpersonnalités reniées qui se trouvent sur l'autre versant... Ou, pour poursuivre la métaphore de la voiture, nous reprenons le volant des mains des parties primaires, délivrons les parties reniées enfermées dans le coffre et conduisons nous-mêmes notre véhicule psychique. Toutes ces subpersonnalités deviennent alors nos passagers : nous sommes en position d'Ego Conscient. C'est uniquement à partir de cette position, c'est-à-dire en ayant accès aux énergies opposées en nous, que nous pouvons faire de réels choix dans notre vie. Alors, et alors seulement, nous pouvons réellement prendre soin de nous.

Se séparer de ses parties primaires est la première étape dans le développement d'un Ego Conscient.

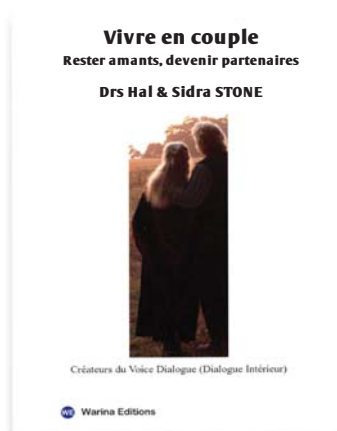
Cet Ego Conscient n'est pas une subpersonnalité. C'est un « je » qui n'est dominé par aucune subpersonnalité ou groupe de subpersonnalités. Il est capable de contenir tous les opposés que nous sommes, de les accepter et de les honorer

comme il convient. Il nous mène au-delà de la dualité. C'est un processus, non un but. Cet Ego Conscient ne reste pas continuellement présent, il disparaît dès qu'une partie primaire reprend le pouvoir. Nos parties primaires reprennent automatiquement le dessus pour nous protéger dès que nous nous sentons vulnérables. Nous pouvons considérer qu'elles nous procurent un filet de sécurité dont nous avons besoin.

L'Ego Conscient nous permet de découvrir la complexité de nos sentiments et la richesse de ces subpersonnalités qui habitent notre psyché. Il nous permet aussi de nous rapprocher de plus en plus de notre empreinte psychique et de revendiquer cet être humain unique que nous sommes. Si vous le souhaitez, vous trouverez d'autres informations sur l'Ego Conscient dans nos autres ouvrages.

En lisant ce livre, vous faites un travail important. Vous vous séparez de votre Critique Intérieur, une de vos subpersonnalités primaires, et développez, par rapport à lui, un Ego Conscient. Dès lors, il n'est plus nécessaire pour vous d'être victime de votre Critique Intérieur. Vous pouvez fonctionner à partir d'un Ego Conscient dans un des aspects les plus importants de votre vie : votre façon de vous évaluer et d'apprécier vos comportements.

Mise en garde : essayer de vivre à partir d'un Ego Conscient donne au Critique Intérieur la meilleure des nourritures ! Les Critiques Intérieurs adorent nous accuser de ne pas avoir d'Ego Conscient. Nous faisons tous de notre mieux, et chacun de nous est en chemin. Si vous faites trop d'efforts pour vivre votre vie à partir d'un Ego Conscient, c'est le signe évident que votre Actif et votre Perfectionniste ont pris le contrôle. Ce qui va pousser votre Critique Intérieur à se renforcer pour vous aider à atteindre ce nouvel (et inaccessible...) objectif.



Vivre en couple : un chemin vers soi

Cette nouvelle traduction rend honneur au chef-d'œuvre d'Hal & Sidra Stone, *Partnering*.

Les auteurs du Voice Dialogue (Dialogue Intérieur) vous invitent à découvrir un espace relationnel *sans coupable* qui permet à l'amour de grandir, au couple de s'épanouir dans un partenariat où chacun peut devenir libre de ses conditionnements.

Prix : 22 euros, frais d'expédition compris. Envoyer un chèque à l'ordre de :
Véronique Brard - 4 Hameau Saint-Estève - 83119 BRUE-AURIAC

Oui, la nature humaine est bonne !

Comment la violence éducative ordinaire la pervertit depuis des millénaires.

Un nouveau livre d'Olivier Maurel paru chez Robert Laffont

Bien que j'en sois l'auteur et que je sois donc tenu à un peu de modestie, j'ai la faiblesse de penser que ce livre est important. Et j'ai la chance que les responsables de la maison d'édition qui l'a accepté et publié (Robert Laffont) le pensent aussi. Ils - et surtout elles - ont beaucoup fait pour que ce livre atteigne son public. Elles en ont envoyé plus de 300 exemplaires aux journalistes de la presse écrite, de la radio, de la télévision et d'internet, ce qui laisse espérer que ce livre ne passera pas inaperçu.

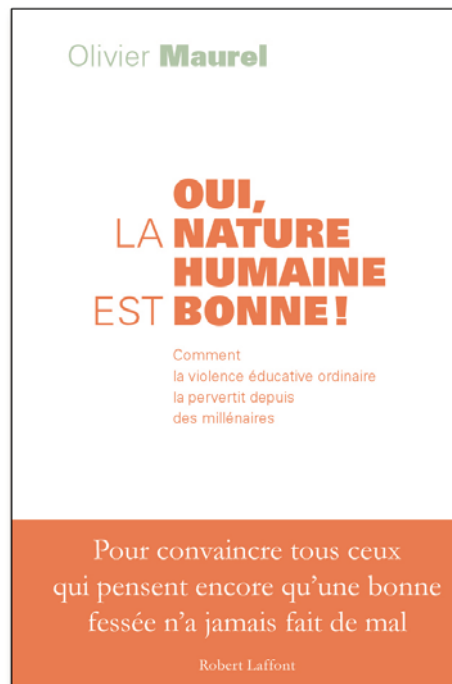
Le but de ce livre est d'étudier un fait étrange. Comment se fait-il qu'aucun philosophe, théologien, sociologue, psychologue, historien ou psychanalyste n'ait jamais sérieusement tenu compte, dans tout ce qu'ils ont dit sur la nature humaine, du fait, pourtant indiscutable, que 80 à 90% des enfants ont été dressés par la violence (bastonnade, flagellation, etc.) depuis des millénaires ? Est-il pensable que ce dressage n'ait pas eu d'effets sur le corps, la santé, les comportements, la violence, mais aussi l'esprit, les idées, les cultures, les croyances, les religions de tous ceux qui l'ont subi ? En particulier, comment notre conception de la nature humaine, et donc de la nature des enfants, aurait-elle pu ne pas en être influencée ?

Depuis les premières civilisations dotées d'une écriture jusqu'à nos jours, on a attribué aux enfants (et donc à la nature humaine) la "folie" (proverbes bibliques), le "péché originel" (le christianisme), une "violence bestiale" (quantité de penseurs), des "pulsions" mortifères ou une "violence fondamentale" (la psychanalyse). Et cela sans tenir aucun compte de ce qu'on leur faisait subir dès leur petite enfance, ou en le justifiant.

Une fois qu'on a pris conscience du dressage violent subi par la majorité de l'humanité pendant toutes les années où le cerveau des enfants se forme, beaucoup de choses qui paraissaient incompréhensibles s'éclaircissent. Et la violence humaine notamment est beaucoup moins énigmatique. De même, une fois qu'on a compris que la Terre tournait autour du Soleil, on n'a plus eu besoin d'imaginer toutes sortes de théories bizarres pour expliquer le mouvement des planètes.

Cette découverte, ce n'est pas moi qui l'ai faite, c'est Alice Miller. Le but de mon livre est de briser le mur du silence qui, en France, a jusqu'à présent interdit à cette découverte d'être reconnue pour ce qu'elle est : une véritable révolution.

Ce livre n'est pas difficile à lire. Il expose le plus clairement possible la façon dont la violence éducative appliquée à presque tous les enfants a amené de tous temps les hommes à les considérer comme des êtres naturellement déraisonnables qu'il était indispensable de corriger violemment pour les civiliser.



Avec, bien évidemment le résultat inverse : une humanité portée à la violence par la violence qu'elle a subie, portée à la soumission aux pires dictateurs ou gourous par l'habitude prise d'obéir, portée à la cruauté par la perte du sens de l'empathie. Tout cela est aujourd'hui largement confirmé par la connaissance du développement du cerveau et par la prise de conscience des remarquables capacités relationnelles innées des enfants : attachement, empathie, imitation.

En vous procurant ce livre, en envoyant ce message à vos amis et connaissances, vous aiderez à son lancement et vous participerez aux changements qu'il peut produire, je l'espère, dans les mentalités. Vous pouvez aussi, après l'avoir lu, dire ce que vous en pensez sur les sites des librairies en ligne ou sur votre blog si vous en avez un. Et si vous me faites part de vos réactions, j'en serai très heureux. Olivier Maurel

Psychologies Magazine, Février 2009.

Une bonne fessée, une gifle méritée... Dans ce livre très argumenté contre les châtiments corporels, un père de cinq enfants rappelle qu'en France, aujourd'hui encore, 84% des enfants sont frappés. Ces violences tolérées sont parfois source de dégâts : difficultés scolaires, comportements à risques, agressivité... A lire d'urgence avant de lever la main.

Liste de discussion Parents-conscients (sur Yahoo).

J'ai lu ce week end le dernier livre d'Olivier, je l'ai trouvé excellent. Je me suis régalée en le lisant. Voilà réunis en un seul ouvrage presque tous les arguments contre la violence éducative, l'aveuglement sur cette violence au cours des siècles passés, mais aussi chez les psychanalystes, médecins, auteurs, religieux, etc. Je trouve qu'Olivier a eu beaucoup de courage de dénoncer sans aucune ambiguïté les mauvais traitements à enfants. J'espère que son livre convaincra les sceptiques !

Catherine Dumonteil Kremer, fondatrice de La Maison de l'Enfant et auteur de plusieurs livres sur l'éducation.

Voice Dialogue
Un stage avec Véronique Brard

Critique Intérieur & Créativité

Ces voix qui nous gouvernent

Stage ouvert à tous, débutants ou dialoguistes confirmés



Du 18 juin au 24 juin 2009

au Clos d'Alvie à Saint Evarzec (Finistère)

**Du Critique destructeur au Mental éclairé
un chemin vers notre créativité**

**Venez sortir l'Enfant Vulnérable,
l'Enfant Spontané,
l'Enfant Rêveur, l'Enfant Créatif,
de la chambre du bourreau...**



Stage animé par Véronique Brard

*Thérapeute psychospirituelle, enseignante, formatrice, auteure,
une des spécialistes du Voice Dialogue en France*

En collaboration avec Alain Pellarin

Psychothérapeute & coach expérimenté formé au Voice Dialogue
accompagne les individus en milieu privé et professionnel.

Inscription et renseignements

Alain Pellarin
13 bis, rue de Cornouaille
29170 SAINT EVARZEC (Finistère)
Tél : 02 98 56 23 80 ou 02 98 56 79 76
Mob. : 06 89 84 64 04
Mail : alainpellarin@orange.fr
Site : www.leclosdalvie.net

Garder son discernement, mais se séparer
"des critiques qui tuent"
fait toute la différence
entre une vie riche et passionnante
et une vie épuisante.

Prix : 660 + Hébergement

(Inscription avant le 30 avril 2009 - Groupe limité)