

Voice Dialogue

N°91

Juin 2016

Bulletin de l'Association

Voice Dialogue Sud

*Psychologie des subpersonnalités
&
de l'ego conscient*

Association Voice Dialogue Sud,
5352 Chemin de la Bertine
04300 Saint-Maime
Tél : 04 94 69 22 15
Mail : warina@wanadoo.fr

La perte de l'amour

Schémas d'ancrage, Vision Consciente, Ego Conscient

Véronique Brard d'après le travail des Drs Hal & Sidra Stone.



Que se passe-t-il brusquement dans un couple ? Qu'est-ce qui provoque la fin de l'intimité, la fin de cette mutuelle compréhension qui permettait d'avoir une si bonne relation ? Un instant, nous étions amoureux, le bien-aimé était l'être humain le plus attentif et aimant qui soit, le monde entier était harmonieux ; l'instant d'après, tout est discordant et dissonant.

Le bien-aimé est devenu un enfant inadapté qui ne pourra jamais apprendre à avoir un comportement d'adulte ; ou au contraire, un parent insensible, critique, exigeant qui pense avoir les réponses à tout.

Le sentiment général passe de l'optimisme et de la grâce à la déception, le désespoir et la méfiance ; nous «savons», au niveau le plus profond, que c'est une preuve de plus qu'aucune relation ne peut pas marcher, qu'elles mènent toutes à la même chose,

que personne ne peut être digne de confiance. De toute évidence, cette relation-là aussi est vouée à l'échec ; en fait, tout est déjà probablement fini, car rien ne peut survivre aux sentiments dévastateurs qui sont les nôtres dans ces moments-là...

Ces sentiments catastrophiques sont les signes très sûrs que les aspects négatifs d'un schéma relationnel automatique ont pris le dessus dans la relation.

Le concept de vulnérabilité et l'idée que toute relation suit certains schémas relationnels automatiques sont des éléments clés de la psychologie des subpersonnalités et de l'ego conscient. Dans notre vision, la vulnérabilité est au cœur de la plupart de nos difficultés relationnelles et être en contact avec l'aspect vulnérable de nos être est de la plus grande importance. Nous avons développé dans l'article précédent combien le fait d'être amoureux transformait notre vie, dans celui-ci,



nous allons nous concentrer sur la nature des schémas relationnels automatiques négatifs. Travailler avec ces schémas, acquérir éventuellement la compréhension de la façon dont ils fonctionnent, est ce qui nous permet d'apprendre de nos différentes relations pour nous aider à aller de l'avant.

Pour vous aider à comprendre ces schémas, nous allons détailler un exemple de situation conflictuelle assez banale. De notre point de vue, la prise de conscience de ces schémas relationnels automatiques, l'expérience des différentes subpersonnalités auxquelles nous nous identifions, la conscience de celles que nous désavouons, sont les clés pour que perdure une relation amoureuse.

Observer cette danse des subpersonnalités, c'est apprendre comment elle se répondent les unes les autres pour créer la musique propre à toute relation humaine, musique parfois merveilleuse, parfois totalement dissonante et éprouvante.

Le schéma relationnel automatique négatif

Par définition, un schéma relationnel automatique entre deux personnes est l'activation des interactions parent / enfant entre ces deux personnes ; c'est-à-dire le lien entre les subpersonnalités Enfants de l'un et les subpersonnalités Parents de l'autre. Par exemple, la subpersonnalité Mère d'une femme peut s'ancrer dans la subpersonnalité Fils d'un homme ou la subpersonnalité Père d'un homme peut établir un lien puissant avec la subpersonnalité Fille d'une femme.

Ces schémas se produisent dans les relations de couple qu'elles soient hétérosexuelles ou homosexuelles, tout comme dans les relations familiales, les amitiés, les relations de travail, bref, partout où deux personnes, ou plus, sont en interactions.

Ce processus est une réplique du lien (*l'attachement*) qui s'est créé entre nous, enfant, et nos parents. Le modèle original, le prototype, est ce lien premier entre l'enfant et ses parents. Il est naturel, instinctif et inconscient. C'est la façon particulière dont nous sommes capables de donner et de recevoir, d'être nourris dans une relation. Ce schéma représente ce qui existe de plus basique et de plus fondamental dans l'interaction humaine. Nous mettons ces schémas en place dans notre petite enfance et cette petite enfance reste présente, en nous, durant toute notre vie.



Ces schémas relationnels automatiques représentent notre principal moyen d'entrer en contact les uns avec les autres, jusqu'à ce que la conscience entre en jeu. Ce sont des processus parfaitement normaux qui vont et viennent constamment dans toute relation.

Lorsque la relation entre deux personnes se réduit à ces deux rôles, celui de Parent et d'Enfant, nous le nommons «schéma d'ancrage». Quand l'ancrage fonctionne d'une manière positive, il peut ne pas être un problème. Par exemple, une femme peut être dans le rôle de Mère dans sa relation à son amie qui, elle, prend la place de la Fille, et pendant de nombreuses années (peut-être même jusqu'à la fin de leur vie), il peut ne pas exister de conflit entre elles. Cet ancrage est la forme que prend leur relation.

Lorsque l'aspect positif de ces rôles perdure dans une relation, toute négativité est généralement désavouée et reste inconsciente. Cependant, si un événement fait bouger l'une des deux personnes et la sort de la place de Fille ou de Mère, la négativité désavouée durant des années va alors éclater, soit l'une des femmes, soit les deux vont ressentir une grande colère, et aucune des deux ne saura vraiment ce qui s'est passé.

Il est très fréquent dans ce genre de situation de se sentir chassé du paradis. Il existe un sentiment presque insupportable de trahison quand un schéma d'ancrage positif est rompu : il correspond à la perte du Parent Nourricier ou de l'Enfant qui amenait du sens à la vie.

C'est lorsque les choses commencent à se gâter, quand la relation commence à s'effiloche, que nous prenons conscience qu'il existait un ancrage.

Les problèmes inhérents à un ancrage positif peuvent être tout à fait évidents pour les amis d'un couple, mais les personnes impliquées sont généralement les dernières à savoir qu'elles vivent dans un tel schéma.

La négativité et la douleur que nous éprouvons lorsque les choses tournent mal nous permettent de savoir que nous étions dans un schéma d'ancrage sans en avoir conscience. Travailler avec la négativité qui arrive alors peut devenir un véritable enseignement pour les deux personnes, si elles peuvent sortir de la rage, des jugements, du sentiment d'avoir raison et surtout du statut de victime qui caractérisent ces schémas d'ancrage négatifs.



Partir du principe de base que ces ancrages relationnels sont une part naturelle de toute relation et que, dans leur forme positive, ils passent généralement inaperçus, est un bon début.

Lorsque nous devenons plus conscients de ce qui se passe dans nos relations, vivre à temps plein dans ces ancrages devient de moins en moins acceptable.

Déclencheur et carburant

Lorsque les problèmes débutent dans une relation, l'aspect négatif du lien est activé. Une fois que le schéma négatif a démarré, un carburant alimente l'interaction, ce qui permet à l'intensité émotionnelle de durer et persister.

Pour autant que nous pouvons le déterminer, le système d'allumage de ces ancrages négatifs est un préjudice fait à l'Enfant Vulnérable. Ses sentiments sont blessés ; il se sent en danger ; il se sent abandonné ; il se sent exclu ; il est fatigué ou affamé. Lorsque nous ne sommes pas conscients de ces sentiments, c'est-à-dire lorsque nous ne sommes pas conscients de ce genre de malaise ou de blessure, nous passons psychologiquement dans une place de pouvoir et automatiquement nous nous identifions avec une subpersonnalité puissante.



La vulnérabilité est la clé de la compréhension de ces ancrages relationnels.

L'Enfant Vulnérable est celui qui met en route ces ancrages négatifs ; il fournit aussi une bonne partie du carburant qui permet à la charge émotionnelle de durer dans le temps.



Un carburant supplémentaire, cependant, est présent et maintient le feu et la passion dans ces situations négatives. Ce carburant supplémentaire est le système de subpersonnalités reniées qui opère entre deux personnes dans toute relation. Tout ce que nous renions, une autre personne doit le porter ou l'incarner. Ces choses qui nous indignent, que nous rejetons, méprisons et jugeons chez les autres sont des représentations directes de nos subpersonnalités reniées. Ces subpersonnalités reniées que nous portons les uns pour les autres dans une relation deviennent la base d'une grande partie de la passion que nous voyons dans les schémas relationnels négatifs.

La vulnérabilité désavouée : Béa et Alain



Béa et Alain sont allés à une fête, tous deux ont bien bu et Alain a flirté outrageusement avec une femme. Quand ils rentrent à la maison, Béa est distante et en colère. Elle se sent aussi stupide. Elle méprise la jalousie qui n'est pas un sentiment naturel et normal pour elle. Elle est très identifiée au fait d'avoir les idées larges et de permettre à Alain d'être qui il a besoin d'être. Aujourd'hui est une première, elle n'a jamais ressenti de la jalousie jusqu'ici ; c'est, pour elle un anathème, cela sent la possessivité à plein nez. La possessivité est la dernière chose dont elle voudrait être accusée...

De notre point de vue, il existe encore un problème plus profond : en dessous de cette jalousie se trouve la vulnérabilité, or Béa n'aime pas être vulnérable. Elle fait tout pour éviter de ressentir ce genre de sentiment. Admettre sa jalousie serait d'admettre sa vulnérabilité. Ses parties primaires ne le permettent pas, ce qui fait qu'à chaque fois qu'elle se sent vulnérable, son côté pouvoir se met au travail ; sa subpersonnalité puissante est son Esprit Libre, il lui dit : *«Tu dois être forte dans ton couple. Toi comme Alain, vous avez tous deux le droit d'être exactement qui vous êtes, et vous avez besoin de vous soutenir mutuellement dans ce processus. Si Alain est attiré par une autre femme, c'est ainsi. C'est ce dont il a besoin, tu dois le soutenir. Jalousie et vulnérabilité sont des signes de faiblesse et signalent que tu as un problème d'estime de toi. Ils n'ont pas de place dans une bonne relation de couple»*.

De l'autre côté, se tient l'Enfant Vulnérable de Béa. Les sentiments qui sont les siens sont très différents. L'Enfant dirait quelque chose comme : *«Je me sens mal, j'aime Alain et je me sens sens dessous-dessus quand il flirte avec quelqu'un d'autre. J'ai l'impression d'être abandonnée.»*

Le côté Enfant d'un être humain est celui qui a de nombreux besoins, qui est vulnérable et, malheureusement, il est généralement désavoué. Lorsqu'il est ainsi nié, il n'a aucune chance d'être autorisé à s'exprimer et à faire partie de la relation, aussi s'enfonce-t-il encore plus profondément dans l'inconscient où il devient de plus en plus misérable et abandonné ; il commence alors à affecter puissamment la vie de la personne. Lorsque, dans ce processus de reniement, cet Enfant devient trop puissant, il peut prendre le dessus sur la personnalité et rendre la personne totalement vulnérable, la maintenant à la place de Victime dans ses relations.

Il existe aussi chez Béa une autre subpersonnalité que son côté pouvoir n'aime pas : c'est la rage qui se tient sous sa jalousie. D'une manière générale, la vulnérabilité se situe au niveau le plus profond, la rage étant une simple réaction à la vulnérabilité.

Le côté colère de Béa, s'il lui était donné la possibilité de sortir, attaquerait Alain, lui crierait dessus, lui ferait savoir avec force et clarté qu'il est furieux de son comportement. Le côté pouvoir de Béa, cependant est inexorablement rationnel, la colère est considérée comme un comportement inconvenant et absolument tabou.

Le problème dans cette interaction est que son côté pouvoir n'est pas en mesure de gérer la situation. Sa vulnérabilité est trop grande et, par conséquent, sa rage aussi. Plus elle doit bloquer et nier ses sentiments, plus elle devient handicapée ; elle finit par tomber dans le rôle de Victime par rapport à Alain.

Alain, bien sûr, est engagé dans le même type de relation. Sa façon de se permettre de flirter à la fête vient de la même perception de l'engagement, de l'idée que, dans une relation, les deux personnes doivent être en mesure de faire chacune ce qui est bon pour elles. Dans ce cas précis, le comportement de flirt a été soutenu par une bonne quantité d'alcool ; maintenant que tout est terminé, Alain, en dépit de ses idées sur la liberté dans le couple, se sent coupable envers Béa.

S'il est une chose au monde que son côté pouvoir déteste, c'est de se sentir coupable vis vis de sa compagne. Pire encore, Béa s'est mise en retrait. Au début, ce retrait avait à voir avec la Fille Victime qui se sentait blessée et trahie. Mais très vite, cependant, cela s'est déplacé vers la Mère Négative qui retire son énergie et punit.

Tout cela se passe sans qu'un seul mot soit dit.

Alain et Béa passent maintenant très rapidement dans des ancrages Père / Fille et Mère / Fils. Alain passe du Fils Coupable au Père Négatif qui déteste se sentir coupable, avant de retourner de nouveau dans son Fils Coupable, tandis que Béa devient de plus en plus la Mère Désapprobatrice qui punit par son retrait.

Fondamentalement, Alain se sent très mal. Son Fils Coupable lui dit qu'il a fait quelque chose de mal et il est complètement terrifié par la Mère qui punit de Béa.



Tout au fond d'elle, Béa peut, par intermittence, éprouver une sorte de pincement inconfortable venu de sa vulnérabilité, de sa blessure, de sa jalousie. Cependant, ayant renié tous ces sentiments, elle ne peut pas les gérer, aussi revient-elle à une place de pouvoir, celle de la Mère en retrait et punitive.

Ceci est la danse de la relation, la danse du lien. Tout ceci se passe entre Béa et Alain sans qu'un seul mot n'ait encore été dit.

Ces changements se produisent à une vitesse incroyable, c'est pourquoi, il est si difficile d'identifier ces schémas. Il est possible de passer de l'Enfant Coupable au Père Négatif et de revenir à l'Enfant dans le besoin en une seconde, sans réelle prise de conscience que ce processus est en cours ; ou encore pour Béa, de passer de l'Enfant Abandonnée à la Mère qui punit et retour à l'Enfant Abandonnée dans une même seconde...

Ce qui est intéressant c'est que chacun ressent fortement la place de l'Enfant Meurtri, sans conscience du Parent Destructeur qu'il est également.

Quel est le moyen de sortir de ce dilemme ? Quel est le passage vers davantage de liberté ?

Le chemin est le processus lui-même.

Laisser sortir toutes nos émotions, communiquer tout ce qui se dit dans notre tête, exprimer tout ce qui est ressenti n'est pas la meilleure option, loin de là. Cependant, de toute évidence, au fil du temps, nous devons apprendre à partager davantage qui nous sommes dans notre relation de couple.

Nous sommes tous très différents et même apprendre à partager qui nous sommes est très différent pour chacun.

Développer une vision consciente qui ne soit pas partie prenante de ce qui se passe entre nous et notre partenaire est ce qui va nous sortir de l'impasse. Une fois qu'il existe une vision consciente séparée du processus d'ancrage, l'ego conscient va commencer également à se séparer de la situation d'ancrage, et bientôt, certains choix seront possibles quant à la suite des événements.

Alain et Béa ont de plus un travail de fond à faire.



Béa a besoin de découvrir et de se séparer de sa subpersonnalité primaire et de commencer à embrasser sa partie reniée, c'est-à-dire ses sentiments, émotions et ressentis, celles qui ont à voir avec la vulnérabilité, la rage et la jalousie. Une fois qu'elle pourra embrasser son pouvoir et sa raison avec l'un de ses bras, symboliquement parlant, et ses subpersonnalités émotionnelles de l'autre, elle pourra se déplacer dans un espace d'où il lui sera possible d'initier un nouveau type de communication.

Aucune subpersonnalité n'est intrinsèquement bonne ou mauvaise ; le travail est de prendre conscience de leur présence, de les accepter, de les intégrer, puis d'apprendre à les exprimer à travers un ego conscient. Ce processus est difficile à décrire, il implique le fait de ressentir nos émotions/sentiments et ceux de l'autre personne, et de leur accorder autant d'importance qu'à ce qui est dit.

Si Béa pouvait être en contact avec sa vulnérabilité sans avoir besoin de la cacher, sa communication avec Alain pourrait ressembler à ceci : *« Je me sens très en colère contre toi et contre moi. Je suis en colère et jalouse. Une partie de moi aimerait te tuer, une autre se sent blessée, une autre a l'impression que tout cela est un non-sens complet et une autre encore aimerait que tu me prennes dans les bras. Je me sens très mal. »*

Alain aussi a besoin de se séparer de ses subpersonnalités primaires rationnelles et d'apprendre à embrasser ses subpersonnalités émotionnelles désavouées. S'il était en mesure de communiquer ses émotions et sentiments, il pourrait dire quelque chose comme : *« Je suis attiré par d'autres femmes, c'est vrai ; mais ma réalité la plus profonde est que je t'aime et que j'ai besoin de toi. Curieusement, il existe une partie de moi qui se sent très coupable d'avoir flirté, même si je défends haut et fort le fait de me sentir libre. Parfois, je crains ta colère, j'ai même peur que tu puisses me quitter pour la façon dont j'ai agi. Lorsque j'ai peur comme ça, une autre partie de moi est très en colère contre toi ».*

S'il vous plaît, comprenez que nous n'essayons pas de vous dire ce qu'il vous faut faire ou dire. Nous voulons simplement souligner que, lorsque nous pouvons nous séparer de nos subpersonnalités primaires, nous avons, tout à coup, beaucoup plus d'options disponibles.

Si nous disons à Béa que son problème est qu'elle a besoin d'exprimer sa colère, puis qu'elle exprime sa colère, cela pourra être très libérateur, mais si cette colère est canalisée par la Mère Punitive en elle, cela peut faire beaucoup plus de dégâts que de bien.

Nous ne savons pas ce que vous pouvez faire ou dire dans un cas particulier, mais nous savons que quand nous pouvons accepter ces différentes manières de sentir et d'être, et apprendre à les communiquer avec un certain degré de conscience, la relation devient beaucoup plus riche et plus texturée.

L'incapacité de communiquer les sentiments de l'Enfant Vulnérable est la principale source des problèmes et des perturbations dans la relation de couple. Bien sûr, la réponse ne réside pas dans le fait de s'identifier totalement avec cet Enfant Vulnérable. Les gens qui suivent cette voie deviennent des Victimes.

La clé est d'être conscient de la vulnérabilité qui se trouve en chacun de nous et d'être en mesure de communiquer la réalité de cette vulnérabilité, tout en étant relié à son pouvoir de l'autre côté.

Pouvoir dire à une autre personne : « Mes sentiments ont été blessés par ce qui est arrivé ce soir et je me sens vraiment très mal » n'est pas un signe de faiblesse mais plutôt un signe que nous sommes dans notre pouvoir, le pouvoir sur nous-même, celui de dire qui nous sommes sans attaquer l'autre.



Avoir le pouvoir au sein d'une relation signifie être identifié avec le côté parental et désavouer sa vulnérabilité. Dans ce cas-là, nous apprenons à nous exprimer, nous apprenons comment être direct, comment obtenir ce que nous voulons et ce dont nous avons besoin. Il est important de développer ce côté de soi-même, car s'il n'est pas disponible, il devient très facile de se retrouver sur la chaise de la Victime.

Être dans son pouvoir, cependant, signifie quelque chose de complètement différent. Cela signifie être en lien à la fois avec son côté vulnérable et avec son côté pouvoir, et être capable de communiquer avec la conscience, et la présence, de ces deux côtés de nous-mêmes.

C'est une habileté importante à développer par tous ceux d'entre nous qui tentent d'établir des relations interpersonnelles plus conscientes. Être en contact avec notre pouvoir nous permet de faire ce que nous désirons et de réussir. Être en contact avec notre vulnérabilité nous permet de prendre soin de cet Enfant nous-mêmes, et nous donne accès à l'intimité avec l'autre.

Être identifié au pouvoir amène une certaine autorité dans le monde et une perte d'intimité au sein de nos relations ; être identifié avec la vulnérabilité amène une perte de pouvoir et une identification garantie avec le statut de Victime. L'autre point important, cependant, est que lorsque nous avons renié notre vulnérabilité, elle devient ingérable et incontrôlable ; elle peut alors dominer notre vie et aboutir également à nous faire vivre notre vie sur la chaise de la Victime.

Dans un couple, lorsque les deux partenaires ont renié leur vulnérabilité, l'un se retrouve identifié au pouvoir, sur la chaise du Tyran, et l'autre se retrouve identifié à une impuissance qu'il déteste, sur la chaise de la Victime. Les deux places sont souvent alternatives, chacun ne ressentant que son impuissance, et considérant l'autre comme son Tyran.

La force et le pouvoir destructeur de ces schémas de lien négatifs sont impressionnants. Quand ils sont totalement activés, l'amour s'envole par la fenêtre, notre partenaire ou ami devient notre plus grand ennemi ; ce sont des conditions de stress maximum et de souffrances intenses. Certaines des plus grandes souffrances humaines se vivent au sein de tels ancrages. Le risque d'escalade verbale, la possibilité d'entrer dans une guerre meurtrière avec l'autre, est extrêmement réelle lors de ces liens négatifs. Une fois un certain point dépassé, dans une telle interaction, toute conscience et bon sens disparaissent, et chacun en revient à la loi de la jungle.

En réfléchissant à ces schémas de lien, il est important de garder à l'esprit que, le plus souvent, le développement de la prise de conscience se fait après l'évènement négatif et non avant. Nous devons vivre la vie, puis prendre conscience de ce qui se passe. Si nous essayons de prendre le chemin inverse, nous tuons nos passions.

Dans un schéma négatif extrême, les gens peuvent crier et se hurler dessus, ou aller dans un silence glacial à couper au couteau, pour nous, tout cela est naturel et inévitable. C'est seulement après l'interaction que nous pouvons commencer à examiner ce qui se passe pour découvrir quels sont les mécanismes déclencheurs de ces interactions négatives.



Cette observation fine introduit davantage de conscience dans la relation ; même si nous pouvons être certains que, tôt ou tard, un autre conflit va dégénérer... et nous repasserons par le même processus.

Cependant, avec le temps, l'ego conscient commence à entrer plus tôt dans la transaction. Il permet de sortir des automatismes, et exerçant une influence beaucoup plus grande sur ce qui se passe, de retrouver plus rapidement l'amour pour l'autre.

L'ego conscient est cet espace qui embrasse la dualité, et dans lequel nous pouvons ressentir la valeur du fait de partager sa vulnérabilité avec un certain pouvoir, et la valeur de la subpersonnalité que nous portons comme de celle que porte l'autre.

A suivre...