

*Voice Dialogue*

N°92

Juillet 2016

*Bulletin de l'Association*

*Voice Dialogue Sud*

*Psychologie des subpersonnalités  
&  
de l'ego conscient*

Association Voice Dialogue Sud,  
5352 Chemin Bertine  
04300 Saint-Maime  
Tél : 04 94 69 22 15  
Mail : [warina@wanadoo.fr](mailto:warina@wanadoo.fr)

# La perte de l'amour (suite et fin)

## Les schémas relationnels automatiques

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



Nous partons du principe de base que les schémas relationnels automatiques sont absolument naturels. Dans leur forme positive, ils passent facilement inaperçus. Cependant, lorsque nous devenons plus conscients, nous acceptons de moins en moins ces liens stéréotypés, ces ancrages qui nous immobilisent dans un seul rôle au détriment du reste de notre personnalité. Nous désirons nous exprimer d'une façon plus complète, plus variée, vivre une relation plus riche sans pour cela perdre l'intimité qui nous nourrit.

Il est à noter que nous ne cherchons pas l'harmonie à tout prix, celle-ci pouvant souvent mener aux ancrages positifs, mais la conscience de où et comment nous perdons notre lien amoureux et, surtout, nous désirons devenir conscients d'un chemin possible pour le retrouver.

Pour vous aider à comprendre ces schémas, nous allons vous donner deux autres exemples. Ce sont des situations de conflit

«ordinaire». Nous allons essayer de mettre en évidence comment, dans chaque cas, les subpersonnalités primaires et reniées des deux personnes impliquées jouent les unes contre les autres.

De notre point de vue, la prise de conscience de ces schémas automatiques, jointe à l'expérience des différentes subpersonnalités avec lesquelles nous nous identifions et à la conscience de celles que nous désavouons, est la clé pour le développement de relations personnelles plus satisfaisantes, plus créatives et plus conscientes.

Observons le mouvement de ces subpersonnalités, regardons comment elles dansent les unes avec les autres et créent le tempo le plus merveilleux - ou le plus désastreux - qui soit : celui des relations humaines.

Edouard et Claire étaient à la même fête que Béa et Alain. Edouard a également flirté, mais beaucoup moins qu'Alain dans notre exemple précédent (voir VDS n°91). Claire est cependant déterminée à exprimer ses sentiments ; de retour à la maison, elle dit clairement

sa colère à Edouard et lui fait savoir qu'elle ne va certainement pas «supporter ce genre de conneries plus longtemps» et «qu'il peuvent être deux à jouer à ce petit jeu.»

Edouard a du mal à défendre sa sexualité. Il agit généralement comme s'il n'en avait pas, sauf vis-à-vis de sa femme... Il est également très intimidé par la colère de Claire. Elle a suivi de nombreuses thérapies et elle a fort bien appris à exprimer ses sentiments... Il tombe immédiatement dans le Fils Victime et Coupable face à la Mère Agressive de Claire.

Pourquoi faire des réactions de Claire celles d'une Mère Agressive et non les considérer comme de simples énoncés clairs et explicites d'une femme que le comportement de son partenaire a rendu malheureuse ? C'est une question importante ; il n'existe pas de réponse simple. Nous devons nous fier à la réaction d'Edouard.

Il existe un son, une énergie, une vibration, un sentiment qui, une fois capté, indique assez clairement quelle partie de la personne s'exprime.

Il est important de garder à l'esprit qu'au niveau de la Vision Consciente et de l'Ego Conscient, il n'existe aucun besoin de dominer ou de contrôler l'autre. Les réactions qui viennent d'un Ego éveillé à l'énergie des polarités, pouvant les contenir, ne contiennent ni griffe, ni hameçon. Elles ne sont pas destinées à blesser ou à contrôler les gens.

Les réactions venues des subpersonnalités parentales font exactement l'inverse. Elles opèrent toujours en relation avec un schéma de domination / soumission ; elles ont toujours pour but de contrôler l'environnement, elles ont le besoin de dominer l'autre, de faire valoir son point de vue comme le seul valable, bref, d'avoir raison.

Très souvent, la personne est blessée et se sent dévastée à l'intérieur ; elle n'a pas conscience que lorsqu'elle s'exprime, elle ne traduit pas cette vulnérabilité mais un parent puissant, négatif et en colère.



Invariablement, on s'aperçoit que si l'un des partenaires est dans l'un des pôles du schéma relationnel, l'autre est dans le pôle complémentaire. Dans cette situation, si Edouard se retrouve dans le Fils Coupable, c'est une indication pertinente que Claire est identifiée à la Mère Négative ou à la Mère qui se venge.

La capacité à réagir dans une relation est importante, nous devons tous apprendre à le faire. Mais aussi important soit-il d'apprendre à avoir accès à ses réactions émotionnelles et à les transmettre, il est beaucoup trop simpliste d'avoir pour règle de base que l'on doit toujours exprimer ses émotions ou ce que l'on ressent. Ce n'est pas cela qui va amener la fin des conflits, surtout quand la colère et la négativité sont réveillées et plus ou moins cachées derrière un puissant «J'ai raison.».

Claire a appris à exprimer ses sentiments avec force et puissance ; elle n'a jamais appris à exprimer sa vulnérabilité. Elle n'a jamais appris à traduire à l'autre sa peur et sa détresse à partir d'un espace où son pouvoir est également présent. Ses réactions, à chaque fois qu'elle est blessée, viennent d'un parent en colère qui traite l'autre en Enfant Méchant ou Inadéquat, elle n'est pas en contact avec la vulnérabilité, en elle, qui suscite cette colère.

«Être forte» est sa subpersonnalité primaire, elle a appris à *avoir du pouvoir* et à ne pas se laisser faire. Elle n'a pas encore appris à *être dans son pouvoir*. Cette étape viendra lorsqu'elle pourra reconnaître et se séparer de son côté pouvoir, développant ainsi une Vision Consciente de ce que fait et veut ce pouvoir, et lorsqu'elle pourra reconnaître et également se séparer de la vulnérabilité qui se trouve en dessous (la peur de perdre l'autre, la peur de perdre l'amour). Elle aura alors une chance d'embrasser à la fois son pouvoir et sa vulnérabilité et de mettre l'un au service de l'autre. A ce moment-là, elle sera *dans son pouvoir* et ne cherchera plus à avoir le pouvoir sur l'autre. Elle cherchera plutôt à agir en fonction de ses réels besoins. Elle ne laissera pas la colère mener la danse, même si elle peut exprimer le fait qu'elle est en colère.

Ce qu'elle dira, ou ne dira pas, ce qu'elle fera, ou ne fera pas, est de son ressort, dans tous les cas, la réponse énergétique d'Edouard sera totalement différente et conduira à un tout autre genre d'attitude ou de discussion entre eux.

Nous donnons ici une compréhension très sophistiquée de la relation. Lorsque l'on connaît la réalité de ces schémas automatiques, il devient difficile de donner des conseils aux gens ou de leur indiquer ce qu'ils doivent faire ou dire.

Certaines personnes réagissent constamment l'une à l'autre, partagent tout ce qu'elles éprouvent et pourtant leur couple ne fonctionne pas.

Le point ne porte pas sur ce qui est partagé, mais sur *qui* partage ! Quelle subpersonnalité partage, réagit, tente de donner ou trouver une solution ?

Une réaction qui passe par le canal d'une Mère Négative va polariser le partenaire dans un Fils Effrayé, Coupable, ou Rebelle. Une réaction qui passe par un Fils Coupable activera la Mère Négative d'une façon ou d'une autre.

Où ce processus commence-t-il ? Quelle subpersonnalité va, la première, mobiliser l'autre chez le partenaire ? Il est difficile de le découvrir. Il existe une interaction qui se déroule dans le temps, et chacun découvre, à un certain moment, où il se trouve dans cette interaction.

Dans toute relation, il est finalement assez stérile de se préoccuper de savoir où et quand un schéma automatique a commencé. Lorsque vous prenez conscience d'être dans un tel schéma, prenez-le simplement là où il en est, et examiner-le le mieux possible. Bien sûr, lorsque nous sommes dans ces ancrages, le blâme et le sentiment d'avoir raison sont naturels ; pour le pire et le meilleur, ils en font partie.

Au fil du temps, cependant, vous passerez de moins en moins de temps à vous blâmer l'un l'autre car cela ne fait que retarder le moment où vous allez sortir de l'ancrage.

Le puissant sentiment d'avoir raison, lorsqu'il existe, doit être honoré, aussi longtemps qu'il est présent. C'est le principal compagnon des subpersonnalités parentales, or nous jugeons les autres de cette place, s'il est sans cesse présent, autant l'accepter et se sentir bien avec lui.



## **L'amour ne suffit pas**

Il est impressionnant et fascinant d'observer la puissance de certains schémas automatiques sur notre vie. Il faut parfois beaucoup de temps avant de pouvoir amener une certaine Vision Consciente, et nous en dissocier. Pour certains, cette dissociation ne peut se faire.

Andrea est mariée à Antonio, un homme d'Amérique du Sud de caractère dominateur, identifié à une image masculine très macho. Cela la maintient, du coup, dans le rôle d'une ménagère au service de l'homme. Sa mère aussi avait pris cette place dans le couple.

À un certain moment au cours de ce mariage, Andrea décide que ce n'est plus acceptable. Elle quitte Antonio et obtient un emploi pour s'occuper de la maison d'une femme un peu plus âgée qu'elle, une femme d'affaires qui a particulièrement bien réussi au niveau professionnel. Il se trouve que cette femme est lesbienne.

Andrea, une femme sensuelle et attrayante, se rend rapidement indispensable à Jane ; elle finit par emménager chez elle et assumer de plus en plus de tâches d'intendance. Elles ne tardent pas à devenir amantes ; Jane, cependant, dans sa subpersonnalité de *Mère qui tente de contrôler le futur* précise à Andrea qu'elle ne croit pas aux relations monogames.

La relation devenant de plus en plus intense, la subpersonnalité primaire d'Andrea refait surface pour protéger sa vulnérabilité : elle devient la maîtresse de maison dévouée de la femme d'affaires prospère de Jane. Les premières phases du schéma d'ancrage sont idylliques. Jane, qui a renié sa subpersonnalité de femme d'intérieur, avait une belle maison mais celle-ci était complètement impersonnelle, on aurait dit une extension de son bureau. Elle ne faisait rien, non plus, pour prendre soin d'elle ou se faire du bien. Andrea présente, Jane est choyée comme jamais auparavant. Sa maison ressemble maintenant à une vraie maison, ses vêtements sont rangés et nettoyés, sa voiture révisée et réparée, de bonnes choses à manger sont toujours disponibles. Andrea apporte même à Jane, chaque jour au bureau, un déjeuner chaud cuisiné.

Aussi bien l'Enfant Vulnérable d'Andréa que celui de Jane sont aux anges. «Jamais personne n'a aussi bien pris soin de moi.» constate Jane. Ce à quoi Andrea répond : «Personne n'a jamais su comment prendre soin de toi. Moi qui te connais bien, je sais comment te rendre heureuse. Je ne veux pas travailler, je ne veux pas la gloire, je veux juste rester à la maison et prendre soin de toi». Débordante de gratitude, Jane promet à Andrea qu'elle pourra toujours compter sur elle, à la fois sur le plan affectif et sur le plan financier.

Puis, comme cela arrive très souvent dans les ancrages positifs idylliques, Jane commence à se sentir étouffée et irritée, comme s'il lui manquait quelque chose. En réalité, il lui manque quelque chose. Quelles que soient la qualité et la puissance de l'amour, et Andrea est très aimante, lorsque nous nous relient à l'autre à partir d'une seule subpersonnalité, comme Andrea le faisait - elle se liait à Jane essentiellement à travers sa Mère Nourricière - quelque chose manque : le reste de la personne manque.

Jane commence à se sentir étouffée par le schéma d'ancrage Parent / Enfant ; elle ignore, cependant, que quelque chose vient d'elle dans cette danse. Tout ce qu'elle sait, c'est qu'elle manque d'air et qu'elle a besoin qu'Andrea sorte de ce rôle de femme d'intérieur à temps plein. Elle encourage Andrea à passer du temps en dehors de la maison, à développer de nouveaux intérêts. Elle l'incite même à avoir une autre relation.

Jane ne sait pas exactement pourquoi elle agit ainsi ; en fait, essentiellement, elle essaie de rompre l'ancrage Parent / Enfant.

Le comportement de Jane rend Andrea totalement vulnérable : pour ne pas être abandonnée, elle intensifie ses efforts et devient une Mère Nourricière encore plus attentive... Elle devient aussi intensément jalouse de l'implication de Jane dans son travail. Elle lui exprime clairement son besoin de l'avoir plus souvent à la maison pour pouvoir mieux prendre soin d'elle...

Finalement, son attitude et ses demandes n'ayant pas donné les résultats attendus, Andrea prend une maîtresse pour rendre Jane jalouse. Dans un premier temps, Jane est soulagée ; elle n'est plus la seule bénéficiaire de l'attention d'Andrea. Mais lorsque la nouvelle amie d'Andréa commence à lui envoyer des roses chaque jour, Jane se rend compte, à sa grande surprise, qu'elle est jalouse. Comme elle le dit : «Être jalouse ne va pas du tout avec mes convictions ! Pour moi, la liberté est nécessaire dans un couple, je suis vraiment surprise !»

En dépit de cette jalousie, Jane n'est pas prête à s'installer dans un lien monogame avec la Mère Nourricière d'Andrea comme celle-ci le désirerait. Elle continue à pousser Andrea à grandir et à sortir du schéma d'ancrage.

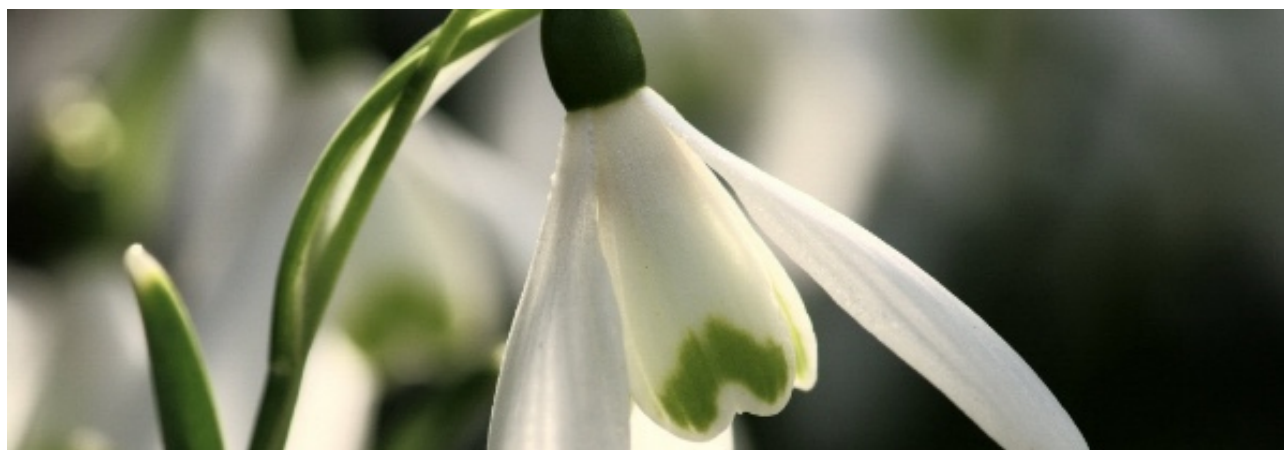
Tout comme Andrea, Jane n'apprend pas de cette relation. Elle ne l'utilise pas comme une chance de devenir consciente de son propre déni - assez extrême - de la vulnérabilité, et de son propre rôle dans l'ancrage. Elle continue à renier sa jalousie, sa possessivité (même si elle l'admet fugitivement avec son thérapeute), sa vulnérabilité et sa propre Mère Nourricière.

Andrea continue, de son côté, à renier son pouvoir, sa femme d'affaires, sa femme indépendante capable d'exister socialement.

Dans un coup de théâtre des plus fascinants, elle retourne vivre avec son mari où elle peut confortablement reprendre ses rôles de Fille Blessée / Mère qui se sacrifie, face au Père Exigeant, incapable d'appréciation / Fils dans le besoin d'Antonio. De cette façon, elle continue à rester pleinement identifiée à ses rôles de Mère Nourricière qui se sacrifie et de Fille Abusée.

Jane, inutile de le dire, est horrifiée, elle fait remarquer qu'Andrea retourne exactement d'où elle vient. Elle ne réalise pas qu'Andrea a vécu avec elle le même lien automatique : elle était la Fille Blessée de la Mère qui contrôle de Jane et la Mère qui se sacrifie pour la Fille dans le besoin, essentiellement désavouée, de Jane.

La puissance des subpersonnalités primaires, la façon dont elles vont chercher ce qui les complète, est fascinant. Ce jeu crée notre vie.



## La Mère Désapprobatrice



Peu de subpersonnalités peuvent semer la terreur dans le cœur d'un homme comme la Mère Réprobatrice peut le faire, lorsqu'elle apparaît sous sa forme la plus virulente. Un regard de ses yeux froids et désapprobateurs et l'homme le plus fort, le plus sûr de lui, va vaciller. Il peut reprendre rapidement son assurance et pousser sur le devant de la scène l'un des aspects de son côté pouvoir, sous la surface son Enfant a été frappé et terrassé.

Quand la Mère Désapprobatrice fait son apparition, il existe un retrait de l'énergie d'amour ; à sa place arrive un Juge Impitoyable. Heureusement, cette Mère Désapprobatrice et Accusatrice est souvent présente sous une forme beaucoup plus modérée...

Fondamentalement, dans les relations de couple, la Mère Désapprobatrice provoque chez l'homme ce que le Père en retrait provoque chez la femme. Le Père en retrait peut transformer une femme en une Fille dans le besoin, tandis que la Mère Désapprobatrice peut généralement transformer un homme en un Fils Maladroit et Empoté.

Voyons comment la Mère Désapprobatrice de Laure, qui est pourtant assez modérée, peut affecter Sam.

Laure est un brin perfectionniste, comme ses parents. Elle aime que les choses soient faites «comme il faut» ; elle pense qu'il existe un comportement approprié à chaque occasion et aime les bonnes manières. Elle a élevé ses enfants pour en faire des *ladies* et des *gentlemen*, elle désapprouve toute personne manquant d'égards, dénué de savoir-vivre ou, selon ses critères, faisant preuve de vulgarité.

Toutefois, Laure n'est pas totalement dupe. Elle a commencé son processus de conscience et n'est plus complètement identifiée à son Perfectionniste. Elle a même développé un certain sens de l'humour à propos de ses tendances perfectionnistes et de son intransigeance vis-à-vis des autres. La Mère Désapprobatrice de Laure, cependant, bien qu'ayant beaucoup changé, n'est pas complètement sortie du tableau.

Une grande partie du changement de conscience de Laure est venue suite à son mariage avec Sam. Sam est plus détendu sur ces questions. Il sait que personne n'est parfait et n'a pas d'exigences de perfection vis-à-vis de lui-même. Il apprécie les gens pour ce qu'ils sont et ne prête pas grande attention à la façon dont ils se comportent. Il a aidé Laure à dépasser son souci des apparences et à apprécier davantage la personne tout entière.



Maintenant, nous devons être tout à fait clairs : Sam n'a rien d'un rustre ! Lui aussi, a été élevé dans une famille qui lui a enseigné les bonnes manières. En fait, sa mère ressemble plus à Laure qu'il ne le semblerait à première vue. Elle aussi avait besoin que Sam se comporte en gentleman et qu'il lui fasse honneur. Ainsi, bien qu'il ne se préoccupe pas autant que Laure des apparences et des convenances, Sam sait se tenir. De plus, depuis qu'il est avec Laure, il a commencé à faire un peu plus attention à tous ces domaines et son comportement à table, en particulier, puisqu'il va s'agir de cela, est généralement tout à fait correct et ne pose aucun problème.

Un jour, Laure rentre du travail particulièrement fatiguée. Sam n'est pas là pour l'accueillir et l'aider à préparer le dîner, comme il le fait habituellement. Il a dû rester plus tard au travail. Laure se sent particulièrement vulnérable en raison de son épuisement mais, comme nous l'avons vu si souvent dans nos ancrages relationnels, elle ignore cette vulnérabilité et s'oblige à faire tout ce qu'il faut faire pour préparer le dîner et que tout soit prêt lorsque Sam rentrera.

Cependant, lorsque Sam arrive à la maison, ce n'est plus Laure qui l'accueille à la porte, c'est la Mère Désapprobatrice.

Laure n'a pas conscience que sa Mère Désapprobatrice a pris le dessus dans sa personnalité ; elle remarque juste que Sam a besoin d'une coupe de cheveux et que ses chaussures ont besoin d'être cirées. (Ses cheveux et ses chaussures étaient très bien ce matin.) En y regardant de plus près, elle pense que son pantalon aurait besoin d'un bon pressing et que sa chemise n'est pas du meilleur goût. (Le pantalon et la chemise ne posaient aucun problème, ce matin.) Elle ne dit rien, mais maintenant Sam se sent mal à l'aise sans savoir pourquoi. Il a une vague mais persistante impression de ne pas être «comme il faut».

Au moment où ils s'assoient à table, leur lien énergétique est totalement immobilisé, solidement ancré, dans un schéma relationnel automatique négatif.

À cette table, une chose étrange se passe. Sam, toujours mal à l'aise, devient de plus en plus maladroit. Il semble avoir du mal à garder sa nourriture sur sa fourchette, renverse de la sauce sur sa chemise, fait du bruit en avalant sa soupe, des miettes semblent s'éparpiller sur son visage après chaque bouchée. Il devient de plus en plus gauche tandis que Laure et sa fille (qui, maintenant, est également devenue une Mère Désapprobatrice) le regardent avec incrédulité.

Pas un mot n'est prononcé. Sam devient de plus en plus maladroit tandis que Laure et sa fille deviennent de plus en plus réprobatrices. Le repas se poursuit en silence dans une gêne générale, jusqu'à ce que Laure finisse par demander : «Pourrais-tu, s'il te plaît, arrêter d'aspirer ta soupe ? C'est insupportable.» Sam passe immédiatement du Fils Maladroit au Fils Rebelle et rétorque: « Pourrais-tu, s'il te plaît, cesser de me dire ce qu'il faut faire ! Vous êtes vraiment pénibles toutes les deux. Manger avec vous est un vrai pensum ! » Et il quitte la table.



Plus tard, ce soir-là, lorsque l'intensité du schéma d'ancrage a diminué, Sam et Laure essaient de comprendre ce qui est arrivé. Ils savent que ces schémas ont beaucoup à leur apprendre sur eux-mêmes.

Ils se rendent compte, non sans amusement, que lorsque la Mère Désapprobatrice de Laure prend le dessus, Sam n'a aucune autre place, énergiquement parlant, que celle du Fils Maladroit et Empoté. Bien qu'il soit, la plupart du temps, parfaitement adapté aux situations qu'il rencontre, lorsque ce Fils prend le relais, il peut dire adieu à tout semblant de confiance en lui, d'élégance ou de pertinence.

Rétrospectivement, le tableau de Sam à table, renversant la nourriture sur lui tandis que Laure et sa fille deviennent de plus en plus réprobatrices, est très drôle ; ils peuvent en rire de bon cœur. Lors de l'interaction, lorsque le schéma d'ancrage négatif était pleinement actif, ce n'était pas du tout aussi drôle.

## La réalité énergétique des schémas d'ancrage

Les interactions entre les personnes, lors de ces schémas d'ancrage, ne sont pas seulement psychologiques, elles sont aussi énergétiques. Lorsque Laure est dans la Mère Désapprobatrice, le Fils Maladroit de Sam est littéralement aspiré à la surface.

Lorsque nous faisons l'expérience de ces ancrages, ce qui nous arrive est très physique ; c'est une réalité corporelle avec laquelle nous devons composer même si nous ne savons pas ce qui se passe.

Nous nommons cette réalité «le lien énergétique».



L'un des meilleurs exemples de ce lien est ce qui se passe dans l'interaction entre le Père Impersonnel et en retrait d'un homme et le côté Fille d'une femme.

Classiquement, lorsque les sentiments d'un homme sont blessés, il se retire dans un Père Impersonnel. Habituellement, la femme va dans une subpersonnalité de Fille, en réponse à ce retrait ; elle se sent complètement abandonnée et essaie de toutes ses forces d'amener l'homme à être de nouveau en contact avec ses sentiments pour qu'il réagisse avec elle sur un mode plus personnel. Au niveau psychologique, elle peut voir qu'il est en retrait. Elle peut même reconnaître que ses sentiments ont été blessés et que c'est sa façon de gérer la situation ; cela ne change rien, cependant, à sa réaction énergétique.

Ce qui est peu connu, c'est qu'il existe un retrait réel de l'énergie physique de la part de l'homme. La femme souffre littéralement d'une perte de contact physique.

Une forte interaction énergétique est une véritable connexion physique, chaude et agréable ; c'est ce qui est perdu lorsque l'homme va dans le Père en retrait et la femme dans la Mère Désapprobatrice. C'est très physique, très réel. Le partenaire peut réellement sentir un froid, voire même une perte d'équilibre, lorsque cette interaction est interrompue. C'est un changement radical du lien énergétique qui existait entre eux.

Ceci est l'une des raisons qui font que les femmes vont autant qu'elles le font dans des rôles de Filles lorsque l'homme se retire énergiquement dans le Père en retrait. C'est comme si au milieu d'un délicieux dîner on vous retirait brutalement tous les plats.

Les femmes qui ont été élevés dans des familles où le père était indisponible émotionnellement - ce qui est très fréquent - sont habituées à ce schéma Père en retrait / Fille Victime, elles y entrent facilement dans leur vie de couple. Cela implique une terrible sensation physique de perte et une volonté désespérée de faire tout ce qu'il est possible de faire pour rétablir les sentiments de bien-être précédents.

Les femmes qui viennent de familles où ce schéma n'existait pas, qui sont habituées à avoir des pères présents émotionnellement et énergiquement sont moins susceptibles de tomber dans ce schéma particulier, elles auront davantage tendance à réagir à l'homme et à l'aider à sortir de son retrait.

Laissons parler Hal : «Nous avons un merveilleux exemple de la réalité énergétique du lien. Un soir, il y a de cela bien des années, les enfants n'étaient pas à la maison et nous étions seuls, assis face à face sur le canapé. Une merveilleuse connexion énergétique existait entre nous deux et nous la ressentions avec bonheur. Nos coeurs bourdonnaient et vibraient.



Soudain, je prends conscience que le bourdonnement a cessé. C'est comme un vide, comme une chute du paradis. Je demande à Sidra ce qui se passe. Sidra répond qu'elle fait une expérience : elle visualise l'une de ses filles dans sa chambre, tout en essayant de maintenir le contact avec moi. Le fait de visualiser sa fille avait totalement interrompu la connexion énergétique entre nous.

Ce fut une expérience remarquable pour nous deux. Cela nous a aidé à réaliser la réalité physique des énergies du lien, tout comme la grande puissance de la connexion énergétique entre Sidra et ses enfants. Cela m'a aidé à réaliser, avec une clarté absolue, que tant que les enfants étaient aux alentours, cette connexion entre Sidra et eux existerait. C'est une connexion parfaitement normale et naturelle ; sans elle, les enfants ne peuvent pas grandir correctement.

Je réalisai donc que lorsque je voulais recevoir la totalité des énergies de Sidra, je devais l'emmener hors de l'environnement familial. Plutôt que me plaindre et entrer dans un schéma d'ancrage négatif lorsque ma vulnérabilité était éveillée du fait d'une rupture de lien ou d'un manque de lien, il me fallait utiliser mes énergies impersonnelles canalisées par un Ego Conscient et agir. Ce fut pour nous deux une révélation essentielle qui a marqué un changement important dans notre relation.»

De cette façon, Hal met ses énergie impersonnelles (qui supportent très bien le manque ou la rupture de lien) au service de ses énergies personnelles (qui ont besoin du lien) et trouve une solution créative.

### **«Chaque cellule de notre corps est câblée pour le plaisir»**

( V. Brard)



Nos yeux et nos coeurs sont attirés par les images belles et sensuelles ; les histoires d'amour, la passion éternelle capturent notre imagination. Cette soif d'amour, cette soif de «faire l'amour», est une soif naturelle, profonde, venue de notre âme tout autant que de notre corps.

Pourtant l'amour et la sexualité ne sont pas toujours au rendez-vous dans un couple, même lorsqu'il s'aime. Beaucoup de forces, présentes en nous comme à l'extérieur, cherchent à supprimer la pleine expression de notre sexualité. Nous avons hérité des systèmes de croyances de nos parents et grand parents, voire au-delà... de nos éducateurs, des

religions, de gourous et de leaders spirituels, de nos amis parfois, même les médias peuvent s'en mêler... bref, notre connexion à notre plaisir physique et psychique est devenue confuse et perturbée ; bien souvent, il nous faut la reconstruire.

La culpabilité, la honte, la peur, des émotions enfouies que nous avons peur d'éveiller, nous détournent d'un univers de volupté heureuse qui est pourtant notre privilège.

Se défaire de ces influences, découvrir notre expression amoureuse personnelle, peut être un réel travail et un long voyage. Cela nécessite aussi de réunir un certain nombre d'informations qui vont venir équilibrer ou éclairer celles venues de notre conditionnement, et nous permettre ainsi d'entreprendre un réel apprentissage.

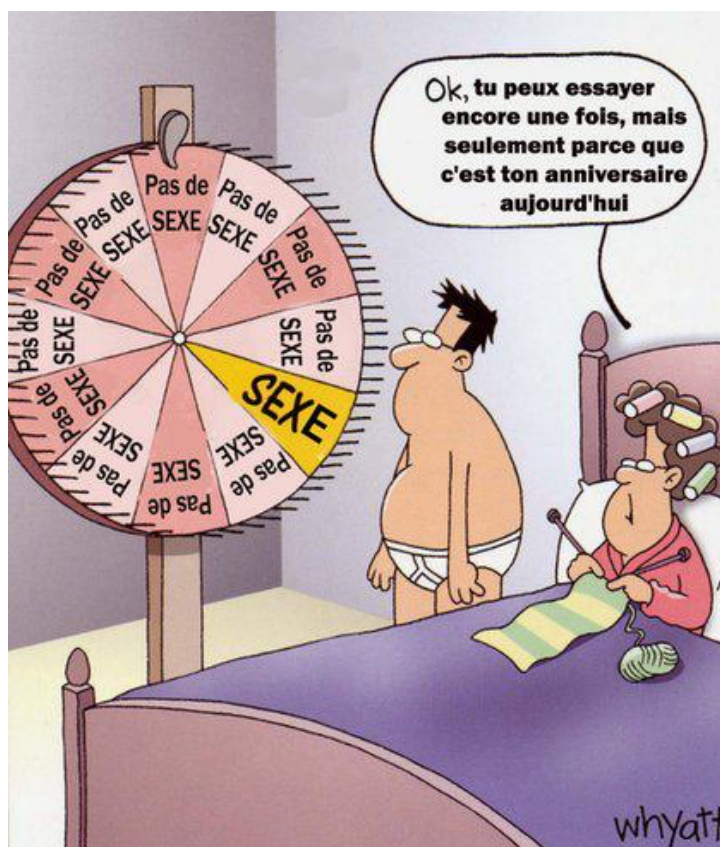
Garder une sexualité vivante et épanouie n'est pas inné, c'est la première croyance dont il faut se défaire. En apprendre davantage sur ce sujet, normalement n'est pas une punition... mais en apprendre davantage sur ce sujet est souvent hors de question pour un certain nombre de nos subpersonnalités traditionnelles. Nous percevons encore, à un certain niveau, la sexualité comme dangereuse.

Les relations de pouvoir et de domination, les relations abusés / abuseurs, le sont, non la sexualité en elle-même. La sexualité ne rime pas avec abus et violence ; nos inconscients, cependant, gardent encore de nombreuses traces de cette confusion presque historique. Le concept de partenariat et d'égalité dans un couple étant très récent.

Cet apprentissage de la sexualité peut pourtant prendre la forme d'une évolution aimante qui rapproche les partenaires et développe l'intimité. Retrouver ce qui nous animait dans les premiers temps du partenariat est l'agréable défi.

Explorer de nouvelles pratiques sexuelles est tout aussi important que le fait d'apprendre à porter son attention sur le lien du coeur et développer sa capacité à le retrouver lorsqu'il a été perdu. La voie du couple n'est pas une voie facile. La psychologie des subpersonnalités et de l'Ego Conscient propose une aide remarquable sur ce chemin.

Bien sûr, le Critique (les critiques envers nous) doublé du Juge (les critiques envers les autres) veillent sérieusement à ce que nous ne franchissions pas la porte vers une sexualité épanouie et heureuse. Pour bien des raisons pas si archaïques que ça, des peurs familiales et sociales, cette porte, pensent-ils, doit rester fermée. Nous éviter la souffrance, est souvent la meilleure raison invoquée.



Il est toujours étonnant de réaliser que ces deux entités qui peuvent nous rendre extrêmement malheureux, cherchent toujours, en fin de compte, à nous éviter la souffrance... C'est là qu'il est bon de reprendre la main. Prendre soin des peurs du Critique, se différencier de lui et de son autre face le Juge, est la meilleure idée que vous puissiez avoir.

Que dit votre Critique ? Que dit votre Juge ?

Jugent-ils ceux qui affichent ouvertement leur sexualité ?

Jugent-ils vos désirs ou ceux des autres ?

Avez-vous certains fantasmes persistants que vous repoussez car ils vous font honte ou vous mettent mal à l'aise ?

Bien d'autres questions sont à leur poser pour pouvoir comprendre leurs peurs ou leurs réticences à vous laisser aller explorer ce domaine. Permettez-vous de jeter un coup d'oeil sur ces fantasmes dont vous avez honte ou que vous jugez. Ces fantaisies n'ont pas toujours vocation à être réalisées, mais elles parlent de vos parties reniées... Permettez-vous simplement de ressentir ce que vous ressentez et d'explorer.

Quelle subpersonnalité est présente ?

Existe-t-il deux subpersonnalités opposées, celle qui a les fantasmes, celle qui juge les fantasmes ?

Pouvez-vous séparer les deux et les explorer l'une après l'autre ?

Quelle est la crainte ? Quelle est la limite ? Quel est le besoin ?

Pouvez-vous partager cette exploration et cette recherche d'une sexualité plus épanouie avec votre partenaire ?



Pouvez-vous soutenir l'un l'autre lorsque vous rencontrez vos limites, avec le plus d'amour et le moins de jugement possibles ? Pouvez-vous être des amants vulnérables, conscients de la puissance de l'amour et du potentiel destructeur de toute critique faite en ce domaine ?

La critique ou le jugement viennent toujours d'une part de nous, ou d'une personne extérieure, qui pense être mieux que nous... Elle entraîne de la peur, de la honte, de la culpabilité, un malaise et le sentiment de ne pas

être comme il faut. Il n'existe plus deux partenaires mais un ancrage Parent / Enfant.

Même si le Parent Critique qu'il soit extérieur ou intérieur excelle à pointer du doigt «nos défauts», ni l'un ni l'autre ne génèrent l'amour et la sécurité qui permettent la transformation. L'un et l'autre tuent l'intimité et le sens de nous-mêmes. Les jugements tuent l'amour.

Certes, nous avons tous besoin de nous ouvrir à d'autres forces, d'autres convictions que celles des subpersonnalités qui forment notre système primaire, mais pointer ces «défauts» comme le font si bien le Juge ou le Critique ne fonctionne pas.

Le discernement vient d'une place énergétique qui prend en compte notre vulnérabilité, notre sensibilité, et celles de l'autre, notre pouvoir et celui de l'autre, d'un endroit aimant et patient envers nous et envers l'autre qui nous permet de choisir le meilleur pour nous et l'autre, une fois les émotions, croyances, peurs et réticences devenues conscientes, une fois désidentifiés du Mental qu'il soit rationnel ou émotionnel.

De cette place, nous pouvons aussi permettre aux autres de choisir ce qui est bon pour eux et être à l'aise avec leur choix sans perdre ni l'amour de nous, ni l'amour pour l'autre.

Dans les ancrages positifs Parent/ Enfant, même dans les couples où la bonne volonté de chacun est évidente, où peu de jugements existe, la première chose qui est perdue, est la sexualité. Un parent n'est pas un amant, il ou elle prend responsabilité pour nous mais il ou elle n'est plus un égal. Le désir est perdu.

Peut-être, êtes-vous exactement où vous voulez être dans votre couple - vous vous sentez à l'aise et libres dans votre propre expression amoureuse.

Toutefois, si vous ressentez qu'il pourrait exister davantage de plaisir, de satisfaction, de lien, une expression érotique plus ludique, se séparer des voix critiques est une absolue nécessité. Sortir des ancrages Parent / Enfant est concomitant.

Ce chemin, approfondir le lien et la sexualité, amène des défis et des bouleversements d'ordre émotionnels ; lorsque la kundalini circule dans le corps, elle entraîne de grands nettoyages.



La plupart du temps, une nouvelle exploration des parties primaires de l'un et de l'autre est nécessaire ; lorsque l'amour, la gentillesse, la douceur envers vous et votre partenaire, l'honnêteté, l'habileté et la passion pour ce «faire l'amour» sont au rendez-vous, vous ferez face à ceux qui vous volent la plus belle expression de vous-mêmes : vos tyrans intérieurs.

Davantage de plaisir dans votre vie, et pas seulement de plaisir sexuel, est ce qui vous attend lorsque vous éveillez ce qui existe de plus puissant en vous : votre force de vie, votre force sexuelle, votre façon de rencontrer l'amour et de le tisser entre vous grâce à votre pratique amoureuse.

De nombreuses forces noires existent dans un couple, ce sont des forces de séparation et de conflits, tisser l'amour à chaque union sexuelle permet de les tenir à distance et de réaliser grâce à notre corps énergétique ce à quoi notre âme aspire : sortir du mental et vivre l'extase amoureuse.

Cet extase amoureuse nous pouvons aussi, bien sûr, l'atteindre seul ; elle ne dépend pas du fait d'avoir un partenaire, la vie elle-même nous appelle à cette extase, mais ceci est une autre histoire.

