

Voice Dialogue

N°95

Mai 2017

Bulletin de l'Association

Voice Dialogue Sud

*Psychologie des subpersonnalités
&
de l'Ego Conscient*

Association Voice Dialogue Sud,
5153 Chemin Bertine
04300 Saint-Maime
Tél : 04 92 79 17 15
Mail : warina@wanadoo.fr

L'art de la facilitation

L'art du stretching dans une séance de Voice Dialogue

par Véronique Brard

«Le cosmos fonctionne par l'harmonie des tensions, tout comme la lyre et l'arc».

(Fragment d'Héraclès, 500 Av.JC)

Des illustrations très fantaisistes accompagnent ce texte très sérieux. N'y voyez pas une quelconque moquerie envers les parties primaires, simplement une sorte... d'équilibre ?

Dénouer l'écheveau entremêlé de nos différents «moi»

Depuis que Jung a formulé ses théories sur les complexes et les archétypes, nous sommes familiers avec l'idée qu'un être humain ne consiste pas en un seul «je», mais plutôt en de nombreux «je» différents (que nous nommons indifféremment «moi», parties, subpersonnalités, schémas énergétiques). Le *Voice Dialogue* développé par Hal & Sidra Stone repose sur l'idée que **ces différentes parties, ces subpersonnalités, peuvent, en fait, être approchées une par une**, même si souvent elles arrivent groupées, au début.

Chaque subpersonnalité est une énergie particulière avec sa volonté propre, ses pensées, idées et sentiments qui occupent le corps d'une façon qui lui est propre. Littéralement notre corps et nos pensées changent suivant les énergies qui sont présentes en nous. Certaines énergies sont fatiguées, d'autres en pleine forme, certaines ont un diabète ou de l'asthme, d'autres n'en ont pas, certaines adorent manger et ont toujours faim, d'autres rêvent de vie «pranique», n'ont jamais faim et ne sont en forme que l'estomac vide. L'Actif n'est jamais fatigué, le Parent Responsable, non plus, le Travailleur Acharné n'a aucunement besoin de vacances ; quand *Celui qui aime se reposer et ne rien faire* arrive, d'autres perceptions physiques et psychiques sont présentes. Nous sommes en fait très habitués à ces changements énergétiques.

Les polarités

Un autre principe important est **l'agencement de ces parties en polarités**. Sur un pôle, nous trouvons les parties qu'une personne a appris à utiliser pour s'adapter le mieux possible à son environnement, (ou se rebeller contre, ce qui est une autre façon de trouver sa place). En Occident, généralement, on trouve sur ce pôle des énergies rationnelles grâce auxquelles nous pouvons travailler et faire face à la vie. Une partie qui contrôle, le désir de perfection, les différents éléments critiques y sont présents. Une partie que nous utilisons beaucoup pour avoir une place dans ce monde, est celle qui met tout le monde de bonne humeur, la partie qui, instinctivement, sait plaire aux autres et prendre soin d'eux. Ce pôle est notre système primaire ; il existe aussi, généralement, un leader à ce système primaire.



Chacune de ces énergies a un opposé, dont souvent nous n'avons plus conscience, qui a pu être réprimé très tôt, ou lorsque nous sommes entrés à l'école, et qui continue d'être réprimé. Ces énergies réprimées forment un pôle opposé aux subpersonnalités primaires. En face de nos énergies rationnelles, nous allons trouver des énergies émotionnelles, en face de notre pouvoir et de notre volonté d'indépendance, se trouvent notre impuissance et notre dépendance. En face de *Celui qui veut plaire*, se trouve une partie plus égoïste, parfois complètement inconnue, qui «n'en a rien à faire des autres».

Il est difficile d'avoir une vie agréable et d'atteindre ses buts, tant privés que professionnels, lorsque nous continuons de refouler toute une partie de ce que nous sommes. À un certain moment, nous découvrons qu'il nous manque certaines aptitudes, que nos «stratégies de survie» ne sont plus suffisantes, ou adaptées à notre vie actuelle. Cela s'applique à nous en tant qu'individus, tout comme aux organisations, entreprises, administrations dans lesquelles seul un certain type de comportement est apprécié.

Retrouver l'accès aux deux pôles d'une polarité

Le facteur clé dans le *Voice Dialogue* est le développement d'un processus d'Ego Conscient, une place énergétique entre les deux pôles d'une même polarité, espace dans lequel nous pouvons accéder à nos énergies dites *primaires*, c'est à dire nos stratégies de

survie, de contrôle et de défense, la façon dont nous protégeons notre vulnérabilité, et à celles qui leur sont opposées, nos parties reniées, ou non développées, qui sont *nos ressources dormantes*.

De cet espace énergétique entre deux énergies opposées, nous pouvons faire des choix qui ne sont plus conditionnés uniquement par nos acquis et expériences d'enfance.



Le stretching

Il existe une technique essentielle en *Voice Dialogue*, que nous nommons le **stretching**, c'est-à-dire l'art d'étirer une polarité. Lorsqu'une personne désire travailler sur une situation et un problème précis, cette façon de travailler est particulièrement appropriée. Du point de vue du *Voice Dialogue*, c'est le fait d'être identifié à un système primaire qui fait que la vie devient difficile et, qu'à un moment ou un autre, une personne vient chercher de l'aide.

Les parties primaires, qui forment ce système primaire, sont nos protecteurs, elles vont à la fois définir qui nous sommes et limiter ce que nous sommes ; elles vont réduire ce que nous sommes à ce qu'elles sont. Lorsque nous sommes identifiés au Parent Responsable, nous rétrécissons notre vie aux perceptions et capacités de ce Parent Responsable. Aussi performant que soit un système primaire, il nous limite et finit par nous poser problème tant dans notre vie privée et professionnelle. Trouver le leader de ce système primaire, et s'en décaler, peut devenir une des meilleurs façons de retrouver nos capacités à faire face de façon créative à nos difficultés.

Prenons l'exemple de deux clients : Pierre et Marc. Pierre est directeur d'un laboratoire de biologie dans une grande ville, il est identifié à l'archétype du «Responsable». Ce Responsable exige de lui un travail acharné. Le pôle opposé, celui de la détente, du respect de ses besoins, du plaisir, celui qui pourrait voir l'importance de la vie de famille, est inexistant : un tyran est aux commandes. Pierre ne sait plus - et ne peut plus - se détendre. Il ne dort plus depuis longtemps, il a un ulcère à l'estomac et, aujourd'hui, certaines alertes de dysfonctionnement au niveau cardiaque lui demandent de lever le pied. La demande de son médecin est claire, celle de sa femme également, mais Pierre se rend compte qu'il ne peut pas travailler moins : il n'a pas la main.

Marc, lui, est un client identifié à un rôle de «Stratège». Cette subpersonnalité commence à lui peser de plus en plus. Il n'en n'est plus aussi fier. Ses qualités l'ont fait entrer dans le conseil d'administration d'une multinationale mais il ne se sent plus du tout à l'aise dans le travail qui est le sien. Ses qualités de négociateur, sa souplesse, le fait d'être politiquement agile et diplomate, l'ont finalement amené à manipuler les gens. Aujourd'hui, quelque chose se réveille en lui, et réclame sa place.

Les subpersonnalités qui se sont développées chez Pierre comme chez Marc ont été des mécanismes d'adaptation essentiels et efficaces pour trouver la meilleure place possible dans leur environnement d'origine. Aujourd'hui, tous deux font l'expérience qu'elles ne leur suffisent plus. Leurs conditions de vie ont changé, ils n'ont plus besoin de répondre aux mêmes exigences que celles qui existaient dans leur enfance, ni de se défendre de la même manière.

Le fait de continuer à renier le pôle opposé à ce système primaire les immobilise dans un comportement limité, qui devient non fonctionnel dans des situations de plus en plus nombreuses. Ce comportement ne leur permet plus d'avoir une vie satisfaisante.

Lorsque nous vivons au moyen de nos seules parties primaires et de leurs stratégies de survie, tôt ou tard, nous découvrons que certaines capacités nous manquent. Nous continuons à nous priver des cadeaux des parties que ces subpersonnalités primaires nous ont amené à renier. Identifiés à elles, nous continuons à dévaluer leurs opposés. Nous ne voyons plus leur valeur et n'avons pas - ou plus - le droit de les utiliser. Lorsque nous rencontrons ces aspects chez les autres, nous les jugeons : nous avons du mal à nous entendre avec toute personne qui incarne les opposés de notre système primaire ! Ainsi, dans notre vie comme dans nombre de nos relations, nous sommes confrontés aux limites de nos parties primaires.

En utilisant la méthode de *Voice Dialogue*, et tout particulièrement la technique de stretching, nous donnons à notre client la possibilité de se décaler du leader du système primaire pour éventuellement expérimenter les énergies appartenant à l'autre pôle. Nous lui apprenons ensuite à gérer les deux pôles de la polarité qui lui posait problème et a, finalement, les intégrer consciemment.



Principes de base du stretching dans une séance de *Voice Dialogue*

Il est toujours intéressant d'établir une carte rapide et succincte des parties primaires et des parties reniées - ou désavouées - et d'en trouver le leader. Il existe plusieurs techniques différentes pour mettre le doigt sur celui-ci :

- Regarder les «stratégies de survie» utilisées et voir à quelle subpersonnalité elles appartiennent.
- Chercher les comportements que la personne déteste, voir *qui* les déteste et valorise leur contraire.
- Prendre une critique répétitive du client sur lui-même, voir *qui* déteste cette partie et valorise son contraire
- Regarder quelle partie vient au secours de la personne lorsqu'elle se sent vulnérable.
- Regarder quelles sont les règles, voir *qui* soutient ces règles.

Lorsque nous avons déterminé quelle est le leader du système primaire, nous savons que celui-ci est celui qui empêche l'utilisation des subpersonnalités qui sont sur le pôle opposé. Ce leader ne veut pas que ces «je» jouent un rôle dans la vie de la personne.

Le leader ressent toujours un profond sentiment de vulnérabilité à l'idée que la personne désire maintenant accueillir des parties qui lui sont opposées.

Lorsque nous avons une carte sommaire des parties primaires et des parties reniées et lorsque nous avons déterminé quel est le leader du système primaire, nous allons étirer cette subpersonnalité jusqu'à ce qu'elle se manifeste le plus complètement possible. Nous allons le faire à la façon d'un journaliste qui fait un reportage pour que notre client devienne conscient du rôle de ce leader dans sa personnalité et dans sa vie. Il pourra ainsi comprendre *qui* est cette subpersonnalité, quelle est son origine, quels sont ses buts, comment elle le protège. Puis, il pourra réaliser qu'il ne se réduit pas à cette subpersonnalité, qu'il peut s'en décaler physiquement et psychologiquement.

Il existe deux vulnérabilités à mettre en évidence

Celle de l'énergie primaire : C'est souvent lorsqu'on en vient à explorer l'origine de cette partie que nous découvrons la vulnérabilité. qu'elle protège. Elle s'est développée à un moment où il a été nécessaire qu'elle prenne le pouvoir et que ses opposés soient mis à la porte ; d'où ses craintes de les voir revenir : elle protège une vulnérabilité. Elle le fait de manière automatique, elle peut avoir oublié pourquoi elle agit ainsi - ou elle peut s'en souvenir - peu importe, ce rôle de protection est toujours le sien.

Celle de l'Enfant : L'autre vulnérabilité est celle de l'Enfant qui a fait appel à cette primaire pour s'en sortir.

Lorsqu'il existera une possibilité de se décaler et de créer un espace d'Ego Conscient par rapport à cette primaire, il sera nécessaire de prendre en charge la vulnérabilité de l'Enfant et celle de la partie primaire à partir de cet espace. Cette dernière ne doit jamais être mise à la porte, elle reste le principal conseiller et reste en charge tant qu'elle n'est pas certaine que la personne ne va pas mettre son opposé «au volant».



L'objectif du *Voice Dialogue* est de permettre au client de développer un nouvel espace énergétique face au deux pôles d'une polarité : celui d'un Ego Conscient de la nécessité d'utiliser les deux pôles d'une énergie pour pouvoir répondre aux nécessités de la vie actuelle et acquérir davantage d'équilibre. Pour établir cette nouvelle position, il est nécessaire que le client se décale de cette partie primaire, ce qui veut dire qu'il ne s'y identifie plus : il n'est plus obligé de voir à travers ses yeux et de penser à travers ses filtres ; il peut expérimenter l'énergie opposée, celle qui, jusqu'ici, était reniée.

Cependant, la partie primaire est celle qui connaît l'histoire de la personne, nous travaillons avec elle, non contre elle. Cette évolution se fera avec elle, non contre elle. Plus la primaire est rassurée et certaine que sa valeur et son rôle sont reconnus, plus elle se détend et accepte de laisser son, ou ses opposés, participer à la vie de la personne.

Travailler avec la technique de stretching est nécessaire pour obtenir ce résultat. Si un client a développé une partie primaire telle qu'elle a supprimé ses opposés, il est nécessaire de lui donner l'expérience énergétique de cette primaire aussi longtemps que nécessaire, jusqu'à ce qu'elle soit suffisamment entendue et comprise pour pouvoir se relâcher.



Cette technique implique d'étirer l'énergie, c'est-à-dire de l'accueillir sans vouloir la changer, sans porter de jugement sur elle, de l'apprécier, de l'explorer très soigneusement aussi souvent que nécessaire pour qu'elle puisse se manifester complètement, être certaine d'être appréciée et s'apprécier elle-même.

Lorsque le client comprend quelle est la vulnérabilité de la primaire et quelle est celle de l'Enfant qu'elle protège, cette primaire s'assouplit. C'est un travail de conscience qui ne repose pas sur la volonté et l'effort. Il sera possible de développer une Vision Consciente et de continuer à étirer cette primaire jusqu'à ce que, d'une manière très organique, le pôle opposé puisse avoir la permission de se manifester et de jouer son rôle.

Il sera alors possible de passer de la Vision Consciente à un processus d'Ego Conscient qui amènera un nouvel équilibre, et réalisera qu'il peut beaucoup plus facilement protéger la vulnérabilité grâce à cet accès aux deux pôles de la polarité.

Pratique

Étape 1 : Accueil du client

Le facilitateur ajuste son champ énergétique à celui du client, vérifie qu'il existe un lien et échange avec lui à partir de l'ego ordinaire. Si le lien n'est pas présent, il continue à parler de cette place et regarde ce qui se passe.

Étape 2 : Repérage et cartographie

Tandis que la personne parle de cet espace, l'ego ordinaire, nous allons chercher à reconnaître les parties primaires, celle qui «conduisent la voiture psychologique» et à se faire une idée des parties opposées. Nous pouvons prendre une ou plusieurs séances pour



cartographier les différentes voix qui sont en jeu. Durant ces séances nos questions ont pour but de mettre en évidence les différentes subpersonnalités et de chercher quelle est le leader de ce système primaire. Nous pouvons pour cela explorer comment la personne réagit lorsqu'un imprévu arrive, lorsque quelque chose l'émeut ou l'attriste, lorsque la vulnérabilité est touchée.

Si le facilitateur passe à côté de cette partie primaire et ne s'adresse pas directement à elle, s'il ne lui donne pas toute son attention, le travail de transformation ne se fera pas. Lorsque cette subpersonnalité primaire n'est pas repérée, mise en évidence, reconnue et respectée en tant que leader de la personnalité, elle restera sur ses positions et continuera son travail à l'intérieur de la personnalité.

Le facilitateur vérifie si, dans son contact avec son client, il ressent la présence des mêmes subpersonnalités primaires que celles qu'il a repéré dans sa cartographie. Puis, il en déduit les opposés désavoués ou reniés. Lorsque de nombreux opposés s'avèrent être exclus, c'est une source de déséquilibre et le Critique sera très

présent. Pour un développement humain optimal, nous avons besoin d'avoir accès aux deux pôles des différentes polarités et de les utiliser dans notre vie. Prenez, par exemples, la capacité de se connecter et celle de se déconnecter, celle de fusionner et celle de mettre ses limites ; la capacité de donner et celle de recevoir ; la capacité d'être actif et celle d'être passif, etc.

Étape 3 : Donner une place à celui qui dirige la personnalité et l'étirer

Après avoir repéré et cartographié les subpersonnalités en jeu, dans les séances suivantes, nous mettrons en évidence le leader du système primaire. **Le premier but est l'appréciation et la valorisation de ce leader et du système primaire qu'il dirige.**

Pierre a souligné à plusieurs reprises à quel point il se sentait responsable et travaillait dur pour qu'aucune erreur ne se glisse dans les résultats des analyses biologiques qui lui étaient confiées, comment, même lorsqu'il était étudiant, il se sentait responsable envers sa famille et avait travaillé d'arrache pied pour avoir ses examens. Si bien que lorsqu'il a répondu, une fois de plus, d'une manière très élaborée à une question que je lui posais, j'ai souligné : *«Il semble que chaque fois que je vous demande quelque chose, vous commencez par réfléchir profondément ; vous vous donnez beaucoup de mal pour me donner une réponse correcte, n'est-ce pas ? Puis-je parler à cette personne qui se sent responsable de me donner la réponse la plus exacte possible ?»*

Dans le cas de Marc, j'ai proposé : « *Dans votre position, vous voyez beaucoup de choses qui doivent restées cachées ; votre esprit diplomatique, votre sens politique vous aident à gérer ceci même lorsque les situations sont extrêmement délicates, n'est-ce pas ? Puis-je parler à ce côté de vous ?* » Je demande ainsi la permission au client d'interviewer et d'explorer la subpersonnalité que je pense être le leader du système primaire.

Puis, je les invite à s'asseoir sur une autre chaise que celle du milieu, afin qu'ils puissent se séparer de leur personnalité plus globale et aller totalement dans l'expérience de cette subpersonnalité. La tonalité de la voix, le débit, la posture, la gestuelle sont importants, tout comme ce qui est dit ou ce qui est ressenti.

Une fois cette partie pleinement installée et pleinement vivante, le facilitateur peut poser toutes les questions qui vont aider le client à voir et comprendre cette subpersonnalité. Les questions viendront facilement si vous installez chez vous une subpersonnalité semblable à celle qui est présente chez votre client. Il n'est d'ailleurs pas toujours nécessaire de questionner une subpersonnalité, beaucoup adorent parler quand il existe «du même» en face, lorsqu'elles se sentent comprises et appréciées.

Le respect de la partie primaire

Dans une facilitation de *Voice Dialogue*, il est important de respecter la partie primaire et ses craintes : ne pas la pousser dans ses retranchements, ne pas pousser notre client dans des énergies que cette primaire veut éviter. Le but du stretching est d'honorer la subpersonnalité primaire, la fonction qui est la sienne, ce qu'elle a accompli pour le client.

Revenons à Pierre et Marc : Pierre a été élevé par un père dominant avec des normes rigoureuses. La subpersonnalité qui a pour credo «travailler dur pour satisfaire le Responsable» a contribué à le protéger de la violence de son père. En réussissant là où son père le souhaitait - ce que son père appelait être responsable - il a évité sa désapprobation. Il a vu à quel point, son frère aîné, beaucoup «moins responsable», prenait des coups.

Marc, lui, a grandi dans une famille nombreuse. Il était le cinquième de six enfants, ses frères plus âgés le tyrannisaient ; contrairement à eux, il n'était ni bon élève, ni sportif. La petite soeur venue en dernier avait toute l'attention de la mère et faisait craquer son père. Pour recevoir ce qu'il désirait, et pour se protéger, il a appris à devenir habile. Il est devenu expert à obtenir ce qu'il voulait dans une situation où des intérêts multiples étaient en jeu, il est devenu un excellent Stratège.

C'est ainsi que Pierre et Marc ont pu avoir une place et être reconnu au sein de leur foyer. Grâce au système primaire qu'ils ont développé sous l'égide de cette primaire particulière, tous deux ont également réussi leur vie professionnelle.



Extrait d'une séance avec Pierre

Lorsque le facilitateur a saisi à quelle subpersonnalité majeure son client est identifié, il lui demande s'il accepte de se déplacer ; le processus de stretching peut alors commencer : le facilitateur commence à interviewer la partie primaire, pour Pierre, le Responsable, exactement comme s'il s'agissait d'une personne réelle (c'est, en fait, une personne réelle). En même temps, énergétiquement, le facilitateur se connecte à une énergie semblable chez lui. Il va, le plus possible entrer dans sa manière de considérer le monde, les chose et les gens. De cette façon, cette partie va gagner en énergie et devenir pleinement vivante et présente. Il est toujours important de mettre en évidence quel rôle la partie primaire à joué dans la vie de la personne, et quelle rôle elle joue, aujourd'hui encore, dans la vie de la personne. Le but est de donner au client le sens de tout ce que cette primaire fait et a fait pour lui, des cadeaux qu'elle a amené et amène encore dans sa vie.

Faciliteur : - Pouvez-vous me dire quelque chose de plus sur vous-même ? Êtes-vous important pour Pierre ?

Responsable (fier) : - Oui, je suis celui qui fait que tout va bien pour lui. Chaque tâche que Pierre me donne, je l'accomplis soigneusement et je réfléchis à toutes les conséquences qu'entraîneraient un travail mal fait.

Faciliteur : - Comment cela se passe-t-il, aujourd'hui, dans ce stage, ?

Responsable : - À chaque exercice et technique que les intervenants demandent de faire, je suis là. Je suis toujours là pour faire ce qui est demandé et le faire bien. Je suis assez rapide pour comprendre ce qui doit être fait et ce que les gens attendent de Pierre.

Faciliteur : - Pouvez-vous dire quelque chose sur ce que vous demandez à Pierre, en temps normal, à la maison ? Quel est le tout premier moment de la journée où vous apparaissez ?

Responsable : - La première chose que je fais quand Pierre se réveille, c'est de lui faire sortir les jambes du lit aussi vite que possible. Une fois ses jambes hors du lit, le reste suit.

Faciliteur : - Quelle aide offrez-vous alors à Pierre ?

Responsable : - Je lui rappelle toutes ses responsabilités et l'importance de celles-ci. Je m'assure qu'il va sortir du lit dès que le réveil sonne.

Faciliteur : - Pierre a-t-il besoin d'être stimulé ?

Responsable : - Il dort mal et aurait tendance à se laisser aller le matin. Ce n'est pas possible, il doit montrer l'exemple et être le premier arrivé au laboratoire.

Lorsqu'elle est pleinement vivante et présente, le facilitateur va chercher l'origine de cette subpersonnalité. Il peut demander : «Quand êtes-vous entré dans la vie de Pierre ?» En retournant au début de sa venue dans la personnalité, le plus souvent, le client va entrer en contact avec la vulnérabilité qu'elle est venue protéger.



À cette question, le Responsable de Pierre répond : «Pierre a souvent été brutalisé par son père. Son leitmotive était : «Tu dois devenir responsable». Je crois que j'ai entendu ça dès la naissance de ma soeur, j'avais trois ans. Maman a été très malade à cette époque-là. Papa travaillait dur et s'occupait de la maison. C'est à ce moment-là que je suis arrivée. J'ai commencé à le rendre responsable, il ne devait plus simplement s'amuser. Je faisais tout ce qui était en mon pouvoir pour que son père soit satisfait. »

À ma question sur quelle a été sa contribution majeure à la vie de Pierre, la réponse a été simple : «J'ai fait en sorte que Pierre ne soit pas rejeté et méprisé par son père, ni frappé comme son frère aîné».

Étape 5 : Créer un espace d'Ego Conscient

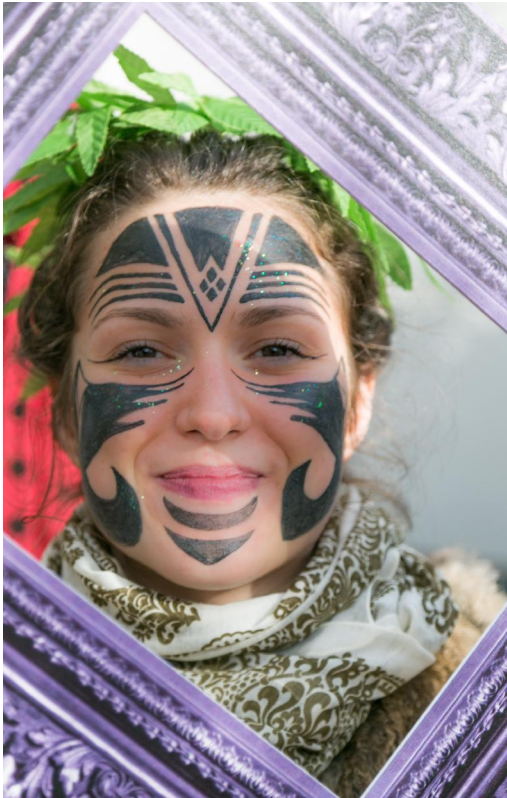
Il faut un certain nombre de séances avant qu'une personne puisse se décaler de sa primaire. En continuant, l'interaction avec cette partie, en continuant à l'étirer jusqu'à ce qu'elle puisse se manifester complètement et dire pleinement qui elle est, à un moment donné l'énergie diminue très naturellement ; c'est le moment de revenir au milieu et de créer un espace énergétique différent : celui d'un ego devenu conscient de sa présence *et conscient des conséquences de l'identification à cette partie.*

C'est le début de la séparation entre la personne et la subpersonnalité qui, jusqu'à présent, fonctionnait comme si *elle était* la personne, sans que celle-ci ne fasse de différence entre elle et cette énergie. C'est aussi le début d'un processus d'Ego Conscient par rapport à la polarité travaillée : l'ego est devenu conscient de cette subpersonnalité et conscient qu'elle l'empêche d'avoir accès à l'autre pôle de la polarité. Le mouvement suivant sera de solliciter une des parties opposées qui peut commencer à avoir envie de montrer le bout de son nez.



Un de ces opposés peut, lors d'une séance, sauter et prendre la place de la partie primaire. Rester vigilant à ce changement d'énergie, le repérer, et revenir au milieu est la marche à suivre. Puis, il est possible d'aller, ou non, dans cet opposé, selon que la primaire est prête, ou non, à le laisser parler. Cela évite le saut d'une chaise à une autre qui arrive lorsque la partie reniée fait des coups d'état et que la primaire n'a pas été suffisamment étirée pour accepter cet opposé. Il est juste alors de continuer à étirer cette partie primaire et à faire patienter la partie reniée. Elle aura sa place, plus tard, sans coup d'état. Ce saut ou ce glissement dans la subpersonnalité opposée se fait, parfois, en une seconde.

Il est aussi possible, bien sûr, d'arrêter la séance alors que le stretching est en cours, simplement parce que c'est l'heure. Le processus se continuera la fois prochaine. On nomme simplement cette partie et on revient à la place de l'ego séparé - ou non encore séparé - de cette partie mais déjà un peu plus conscient.



Étape 7 : Inviter la vulnérabilité sous-jacente

Lorsque la personne commence à se séparer de sa partie primaire, la partie vulnérable qui était auparavant protégée par cette subpersonnalité primaire peut venir sur le devant de la scène. Il est important d'aider le client à accueillir la tristesse, la colère ou tout autre sentiment, qui va faire surface. Il est incroyablement guérissant de faire l'expérience de la vulnérabilité, de lui donner une place sans chercher à trouver une solution pour la diminuer ou la faire disparaître.

Étape 8 : Interviewer la subpersonnalité opposée à la primaire

Lorsque la personne est suffisamment décalée de sa partie primaire, une des subpersonnalités opposées va se manifester. À ce stade, il est possible, si vous y portez votre attention, de remarquer des changements dans la gestuelle et le langage corporel de la personne. Il est important que le client soit également

conscient de l'énergie de cette partie.

Pour se faire, le facilitateur va interviewer cette énergie comme il l'a fait pour la partie primaire. Il lui demandera ce qu'elle aime faire, comment elle voit les choses, ce qu'elle ressent, quelles sont ses expériences, etc... De cette façon, cette nouvelle partie devient, elle aussi, réellement vivante et votre client peut pleinement expérimenter cette énergie. Il est possible de demander si un modèle existe pour cette nouvelle énergie, dans la famille ou dans la société. Cette personne associée à la subpersonnalité pourra être utilisée dans les prochaines séances pour permettre au client de retrouver l'accès à cette énergie.

Étape 9 : La Vision Consciente et l'espace d'Ego conscient

La dernière étape développe la Vision Consciente, car c'est elle qui donne la possibilité de développer un processus d'Ego Conscient. Nous sommes ici sur un travail avec la conscience.

La Vision Consciente a en mémoire le travail de séparation énergétique et ce qui a été gagné lors de cette séparation. Le processus d'Ego Conscient s'appuie sur cette mémoire pour peu à peu gagner du pouvoir par rapport à celui de la partie primaire.

Ainsi, face aux difficultés pour lesquels il était venu, notre client, dans cet espace d'Ego Conscient, va trouver et mettre en oeuvre d'autres solutions que celles de la partie primaire.

C'est aussi dans ce nouvel espace que la personne va gérer sa vulnérabilité, maintenant que la primaire n'est plus en charge de celle-ci de façon automatique. Si le client ne prend pas soin de sa vulnérabilité à partir de cet espace d'Ego Conscient, la puissance des parties primaires ne diminuera pas. Les schémas anciens reviendront et aucune transformation fondamentale n'aura lieu. L'Enfant Intérieur doit être reconnu et protégé par un Ego Conscient de sa réalité et de sa présence, et non identifié à lui, pour qu'une transformation durable soit possible.

Importance du stretching

Lorsque l'identité primaire peut pleinement se manifester, parler, être interrogée, étirée, le client a une expérience consciente de cette énergie, tout en apprenant, ou se rendant compte, qu'elle n'est pas la totalité de ce qu'il est. Lorsque le client commence à incarner la subpersonnalité opposée, sur une autre chaise, il est possible de voir une énergie totalement différente commencer à circuler chez lui, tout comme entre le client et nous.

C'est le mouvement d'étirement qui a permis de faire émerger cette nouvelle subpersonnalité ; ce revirement, ce changement d'identité est ce que la séance a soigneusement construit.

Dans le cas de Marc, j'ai exploré le Stratège habile. Cette partie se souvenait de combien elle avait été heureuse de cette proposition d'emploi au sein de ce grand groupe. Je lui ai demandé ce qu'elle aimait. Elle aimait tirer les ficelles, amener les gens à ce qu'elle jugeait être le mieux. Quand j'ai continué à étirer cette énergie, elle a commencé à parler en termes de pouvoir, elle aimait le pouvoir, celui donné par le fait d'être habile. Quand je lui ai demandé ce que Marc lui devait, elle m'a répondu qu'elle avait obtenu ce poste pour lui, grâce à sa conscience politique, son habileté et ses capacités diplomatiques.



Comme je continuais à l'étirer à partir d'une énergie semblable chez moi, cette subpersonnalité a pu me dire tout ce qu'elle amenait dans la personnalité de Marc en termes de succès et de réussite. Derrière le Stratège, le Manipulateur était maintenant pleinement présent. Le Manipulateur est certainement une bonne énergie à avoir à ses côtés ; canalisé par un Ego Conscient, il rend des services remarquables dans bien des domaines, et nous évite des situations où nous pourrions devenir des victimes. J'ai continué d'étirer l'énergie jusqu'à ce que son extrême, Machiavel puisse aussi se manifester. Machiavel est un extrême du Manipulateur, il arrive quand ce dernier a perdu tout contact avec sa vulnérabilité et celle de l'autre.

À ce moment-là, le pôle opposé s'est manifesté. Marc a été brutalement submergé par cette subpersonnalité opposée. Pour elle, ce qui se passait dans cette multinationale n'était pas correct, elle n'était pas prête à l'accepter. Elle avait une attitude très droite, de nombreux principes, la loyauté et la rectitude étaient, pour

elle, importants. Pleinement déployée, elle a pu articuler les valeurs auxquelles elle tenait. Cette subpersonnalité détestait la dissimulation et était extrêmement négative au sujet de la politique commerciale que le Stratège participait largement à développer. Lancelot avait émergé, il méprisait le Manipulateur. (Il est absolument normal que les deux côtés d'une polarité pensent du mal l'une de l'autre).

L'Enfant Vulnérable de Marc avait peur de Lancelot, il se sentait mieux protégé par le Manipulateur ou le Stratège. La nécessité d'être souple et adroit dans des relations familiales complexes où les parents ne protégeaient pas les plus jeunes avait rendu nécessaire le développement de cette énergie ; l'Enfant ne voulait pas la perdre, pensant qu'il ne pourrait plus rien obtenir, voire même qu'il serait en danger. Cependant, au final, l'idée de pouvoir être mieux protégé si Lancelot était également écouté, lui a plu : ne pas faire des choses très légalistes lui faisait aussi très peur.

Le Manipulateur, lui, avait peur de ce qu'il nommait la naïveté de Lancelot. Lorsqu'il a été certain que Marc ne mettrait pas Lancelot aux commandes, et que lui et le Stratège resteraient des conseillers écoutés, j'ai pu aider Marc à intégrer ces deux opposés, Lancelot et le Manipulateur, dans un espace d'Ego Conscient. Marc a alors éprouvé le sentiment très apaisant «d'être dans son pouvoir», conscient de ses talents particuliers et conscient de sa vulnérabilité. Pouvoir accueillir une polarité et ses deux pôles donne une personnalité plus stable, plus riche et plus mature, capable de trouver son équilibre en s'appuyant sur les atouts données par chaque pôle. Dans cet espace d'Ego Conscient, il n'existe pas de jugements sur l'un ou l'autre pôle.

De cet espace énergétique, un client comme Marc est capable d'apprendre à être à la fois un habile stratège et négociateur et une personne de coeur qui respecte les principes, l'intégrité et la vulnérabilité. Au fur et à mesure du développement du processus d'Ego Conscient, il est devenu évident pour Marc qu'il ne voulait plus travailler pour cette multinationale. Dans les séances qui ont suivi, ce processus a gagné assez de force pour que Marc quitte son travail et accepte un travail moins rémunéré mais plus satisfaisant pour l'ensemble de sa personnalité.

Dans le cas de Pierre, son comportement par défaut, travailler dur pour apaiser le Responsable devenu tyrannique, était sa seule option. Dans l'espace de l'Ego Conscient, il est, aujourd'hui, en mesure de choisir plus librement entre travailler ou lever le pied pour prendre soin de sa santé. Il peut également être moins crispé sur la tâche à effectuer et faire la différence entre les peurs du passé et la nécessité d'être responsable aujourd'hui, sans pour cela mettre à la porte le système opposé. En fait, il s'est rendu compte, qu'il fait moins d'erreur, lorsqu'il est plus détendu. Lorsque son système primaire établit son emploi du temps, il s'en aperçoit assez rapidement et peut rectifier les choses. Celui qui aime faire tout autre chose que travailler a maintenant voix au chapitre !

Lorsqu'un client désire travailler sur une situation ou un problème précis, repérer le leader des parties primaires et amener notre client à s'en décaler donne de bons résultats. Suite à cette séparation de nombreuses autres subpersonnalités peuvent venir, et vouloir s'exprimer à leur tour.

**Crédit photos : Christophe Duclaux
Le Carnaval de Saint Malo 2015**

