

Voice Dialogue

N°102

Octobre 2018

Bulletin de l'Association

Voice Dialogue Sud

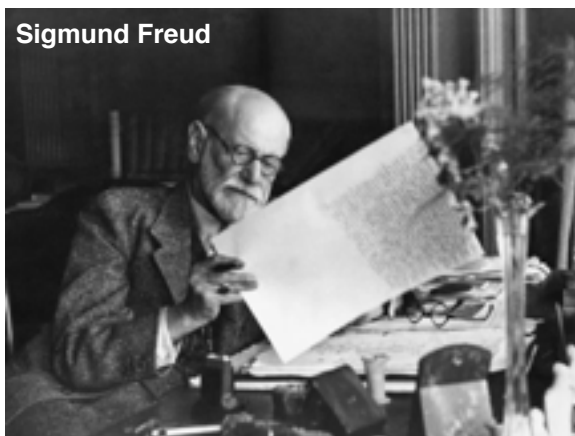
*Psychologie des subpersonnalités
&
de l'Ego Conscient*

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

La Relation Accompagnant / Client

Les schémas relationnels automatiques dans le cadre professionnel

L'Expert Psy.



Lorsqu'on parle d'accompagnement, il est impossible de ne pas nommer cette subpersonnalité particulière, extrêmement répandue, que nous soyons psy ou non d'ailleurs, l'Expert Psy (*Psychological Knower*). Il incarne tout ce qui concerne le savoir et les connaissances psychologiques et appartient à la famille plus vaste de « Celui qui sait » (The Knower). D'une façon encore plus globale, il appartient à la catégorie des énergies mentales.

C'est une subpersonnalité extrêmement développée dans notre monde actuel ; toute personne ayant fait du développement personnel, un travail psychique, ou une thérapie, a un Expert Psy présent et actif dans sa personnalité.

L'Expert Psy nous rend bien des services, nous pouvons être fiers du savoir qu'il a développé. Dans la relation, cependant, il n'est pas notre plus grand atout, même s'il pense l'être. En fait, il pose problème. Il met en lumière à quel point toute communication est une affaire d'énergie et d'émotions, non de mots. Être identifiés à l'Expert Psy fonctionne mal, aussi bien dans le lien avec nos clients que dans celui avec nos proches.

Qui est-il ?

Il aime COMPRENDRE, ANALYSER et EXPLIQUER. Comprendre et expliquer sont pour lui la clé du bonheur et de la guérison. Il aime analyser les gens. Il est curieux de leur vie, de leurs réactions. Il aime imaginer ce qu'ils sont, ce qu'ils font, comment ils sont susceptibles d'agir, pourquoi ils font ce qu'ils font. Il est passionné par les relations et soucieux de communication ; il aime communiquer ce qu'il observe et ce qu'il analyse de lui et des autres. Il mémorise - et intègre - toutes les informations psy disponibles. Il aime apprendre et approfondir son savoir - il a une tonne de questions, et une tonne de réponses ; avec lui, toute question reçoit une réponse.

Soutenu par un grand nombre d'émissions, de journaux, de magazines, de livres et d'ateliers, cet Expert Psy est devenu une primaire chez la majorité de ceux qui font du développement personnel et chez tous ceux que l'humain intéresse.

Tout le mouvement de connaissance de soi le soutient et les Chercheurs - Spirituels ou profanes - sont aussi, en général, de grands Experts Psy.

L'Expert Psy peut être canalisé par le Parent en nous, nous parlons alors du Père ou de la Mère Psy ou par le Fils ou la Fille, c'est alors l'élève intelligent, le bon élève, le Fils ou la Fille Intelligente. Tout enseignant adore avoir ce genre d'étudiants dans ses stages : ils comprennent ! Et, lorsqu'ils retraduisent le matériel, ils sont passionnés par ce qu'ils ont appris.

C'est une voix qui nous donne beaucoup d'assurance et de sécurité. Il sait ce qu'il veut communiquer à l'autre et pourquoi il veut le faire. Il nous donne un certain contrôle, dans notre couple et dans nos relations, et dans notre lien avec nos clients.

Son origine

Lorsqu'il se développe dans notre enfance, il nous explique le comportements de nos proches pour que les interactions autour de nous prennent sens. Il nous aide à comprendre comment on peut agir ou interagir avec notre entourage d'une manière qui nous protège et nous amène davantage ce que nous



désirons. Enfants, nous sommes vulnérables et nous avons réellement besoin de comprendre comment fonctionne notre environnement. Lorsque Celui qui comprend développe ses connaissances, il nous aide à mettre de l'ordre dans le chaos de nos sentiments et de nos émotions et nous aide à les contenir. Il finit par savoir un très grand nombre de choses et à devenir très compétent. *Comprendre* et *expliquer* peu à peu remplace *sentir* ; cela nous permet d'être beaucoup plus proches de ce que l'on attend de nous, surtout lorsque les émotions sont considérées comme dangereuses, méprisables, voir haïssables.

Plus il existe dans l'enfance des facteurs d'insécurité, plus Celui qui comprend et explique se développe pour pallier cette vulnérabilité et donner toutes les informations nécessaires à l'enfant. Certains enfants deviennent très tôt des Expert Psy. Il en va de leur survie.

Lorsque nous devenons parents, nous nous sentons de nouveau très vulnérables, nous voulons ne pas faire d'erreur avec nos enfants, réussir leur éducation. Nous apprenons un maximum dans les livres, les stages, avec des experts de toutes sortes. Toute cette connaissance est canalisée à travers le Parent Psy. Là encore, plus nous sommes vulnérables, plus le Parent Psy arrive et prend en charge la communication avec l'entourage.

Son côté positif et son impact négatif



Cet Expert est déterminant pour tout apprentissage psychologique. Sans lui, nous ne pourrions pas intégrer les informations qui nous sont données, aussi bien dans les livres que dans les stages ou dans le travail thérapeutique. L'Expert Psy est une subpersonnalité remarquable qui nous aide à comprendre et à communiquer ; il est indispensable dans notre métier d'accompagnant.

Pourtant, *le fait de le laisser communiquer directement*, sans conscience de sa présence, est le plus souvent négatif. Son besoin d'expliquer, sa pertinence, sa bonne volonté, son savoir sont immenses ; celui d'enseigner, de résoudre, de donner du sens, d'apporter des solutions, tout autant. Or, le plus souvent, face à lui, va surgir la colère, le rejet ou le retrait. Que le savoir du Parent Psy soit étendu ou restreint, juste ou faux, le résultat est le même : la communication ne passe pas. Une bonne partie des réactions négatives de notre entourage envers nous est inhérente à cet Expert Psy.

Une personne identifiée au Parent Psy ne comprend pas pourquoi le dialogue est impossible avec son enfant, mari, compagnon, élève, client ou toute autre personne qu'elle désire aider. Elle ne comprend pas pourquoi « *l'autre n'entend pas* ». Ce manque de résultat est incompréhensible en regard du mal qu'elle se donne. Nous allons tenter de mettre en évidence, pourquoi « *ça ne marche pas* », du moins dans une relation « *au long cours* ».

Une place qui entraîne un schéma d'ancrage automatique

Lorsque l'Expert Psy nous donne des informations ou partage son enthousiasme, cela vient, d'une place parentale, d'un « Je sais ». C'est à ce pôle parental que nous réagissons. Face à cet Expert, un malaise monte en nous, quelque chose de désagréable, le sentiment d'être poussé dans l'Enfant, de ne pas être reconnu en tant qu'adulte ; nous ne savons pas exactement pourquoi nous réagissons ainsi mais nous réagissons. Nous réagissons moins aux informations qui nous sont transmises qu'à l'énergie de l'Expert Psy.

La personne qui parle ne sait pas non plus ce qui se passe, cela la laisse perplexe et désemparée, souvent encore plus désireuse de nous convaincre, de nous expliquer... Lorsque nous sommes identifiés au Parent Psy, nous ne savons pas pourquoi la communication ne passe pas, nous avons dit quelque chose de juste, nous parlons comme on nous l'a appris en CNV ou en Voice Dialogue, et la réaction face à nous est évasive, négative ou sauvage.

Une subpersonnalité rationnelle

Ce qu'il nous faut regarder, c'est la façon dont le savoir très spécialisé de l'Expert Psy est utilisé. Il a une large base de données et *il utilise ces données pour les autres*. Le côté positif de notre Expert Psy, c'est qu'il peut nous aider à comprendre les gens et les interactions entre les gens, il peut les expliquer. Le côté moins positif est qu'*il les explique que l'autre le demande ou non, voire que l'autre le désire ou non*.

L'Expert Psy se plaint constamment que l'autre « n'entend pas ». Si la communication est comprise en termes de mots et non d'énergétique, le mystère reste entier. Si nous nous intéressons à l'énergétique, des clés nous sont données : ***Lorsque nous sommes dans***

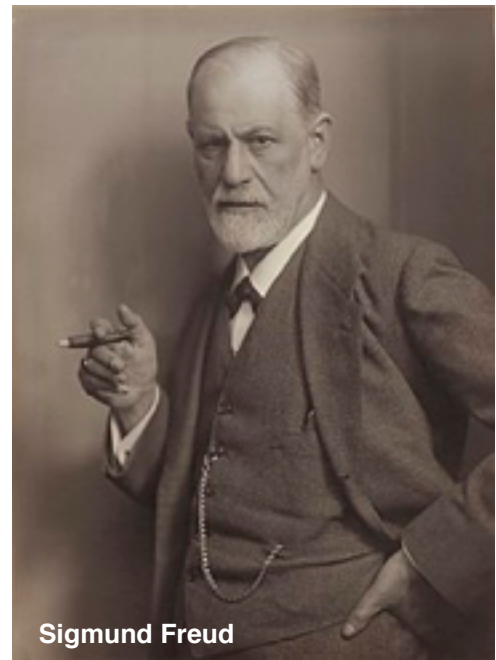
cette subpersonnalité, notre interlocuteur est abandonné sur le plan énergétique. Son besoin de lien, d'empathie n'est pas comblé ; son besoin d'être reconnu et respecté dans ses faiblesses comme dans ses forces, non plus ; son droit à être sujet est malmené.

Lorsque nous parlons du Mental, nous disons qu'il ne crée pas de connexion énergétique. C'est la même chose avec l'Expert Psy : *il n'est pas en lien*. Lorsqu'une personne est identifiée à cette subpersonnalité, vous pouvez avoir ce drôle de sentiment ou de ressenti : la personne vous regarde mais elle n'est pas *avec* vous. Vous n'avez pas, face à vous, une personne réelle, de chair et de sang, de raison et d'émotions.

Les enfants sont en général incroyablement sensibles à ce Parent Psy et ne le supportent pas, notre conjoint non plus ; nos clients sont un peu plus patients... Lorsque nous sommes dans l'Expert Psy, nous ne sommes pas une personne réelle, notre totalité n'est pas là, et, surtout, notre vulnérabilité n'est pas présente. L'Expert Psy parle de la vulnérabilité, il la connaît, mais dans l'instant où il parle, il n'y est pas connecté. Si vous êtes attentifs à l'énergie, vous pouvez très facilement savoir si une personne est vraiment présente ou si le Parent Psy est là et fait de son mieux avec tout le savoir accumulé et les techniques apprises.

Savoir versus vulnérabilité

De nombreux stages ont pour thème la communication. On y apprend comment être un parent efficace, un partenaire efficace, un cadre efficace, un coach efficace, un thérapeute efficace ou un psy compétent. Ces ateliers nous apprennent comment écouter avec empathie, comment refléter l'autre et les règles d'une bonne communication. L'Expert Psy apprend et prend le pouvoir : *il* écoute avec empathie, *il* est efficient, efficace, adroit.



Sigmund Freud

Ces stages, cependant, prennent rarement en compte la vulnérabilité. Les méthodes et les techniques que nous apprenons, essentiellement, nous mettent en position de contrôle. Cela nous donne une façon de parler, une façon d'être avec les gens qui est davantage structurée ; cela nous donne le sentiment d'avoir un plancher sous les pieds. C'est souvent une étape importante dans le processus pour devenir un meilleur partenaire, un meilleur parent, un meilleur praticien et pouvoir communiquer avec l'autre dans n'importe quelle situation. ***Cependant, développer la capacité de reculer par rapport à ce savoir et faire l'expérience de notre vulnérabilité est ce qui est décisif pour pouvoir accompagner l'autre.***

Avec la communication non violente, l'attention s'est portée sur la vulnérabilité. Cela devient encore plus difficile de communiquer ! L'Expert Psy a saisi le problème et en tient compte ; il sait en parler, il sait utiliser ce concept. Il arrive très souvent que ce soit lui qui tente de communiquer cette vulnérabilité ; ce qui est juste insupportable. Cela donne à peu près ceci :

« - Écoute, je me sens extrêmement vulnérable lorsque tu fais ça, je souhaiterais que tu ne le fasses pas car... » L'autre a juste envie de vous mordre !

Lorsque l'Expert Psy essaie de communiquer sa vulnérabilité, même avec toute sa bonne volonté, ça ne marche pas ! Il fait tout ce qu'on lui a appris, il regarde dans les yeux, il tient le regard, il emploie les bons mots, il fait tout bien et ça ne marche pas... L'Expert Psy ne comprend pas, tout devient confus et embrouillé.

Par nature, l'Expert Psy, n'est pas vulnérable, il sait tout, il connaît toutes les réponses. Vous ne verrez jamais un Expert Psy dire : « Je ne sais pas. » Ou, s'il le fait, cela sonne d'une façon encore plus sage : « C'est extrêmement complexe et je n'ai pas encore la réponse à cette question... » Il existe encore et toujours cette sagesse.



Raisonner sans résonner

Lorsqu'une personne est vulnérable, l'Expert Psy répond en faisant appel à son savoir. Le savoir, la logique, la bonne volonté ou la volonté tout court lui semblent pouvoir résoudre tout problème : « Fais ce que je te dis et ça ira mieux » ou « Fais un effort et tout ira bien » ou encore : « Tu dois comprendre que... ». L'inadéquation de cette subpersonnalité avec une autre plus émotionnelle chez celui ou celle avec qui elle essaie de communiquer est totale. La subpersonnalité Expert Psy a mis de côté ses émotions et sa vulnérabilité. Elle a un point de vue très intellectuel sur ces dernières et les prend en compte de façon intellectuelle. Elle « raisonne » avec le niveau émotionnel sans pouvoir « résonner » avec lui.

Un aspect critique et une volonté de contrôler

« Je me sens vraiment dérangée par ton attitude, j'aimerais que nous puissions en parler, voir comment on peut résoudre ce problème... » Parfois, ce ne sont pas les mots, les mots peuvent être justes, c'est le ton, c'est l'énergie. L'Expert Psy n'est pas conscient de ses peurs ou de sa colère, pas plus que de ses blessures. Il ne les sent pas. Du coup, jugements et critiques apparaissent à son insu dans son discours et ferment l'autre.

Il n'est pas conscient non plus de ses besoins ou de ses manques et manipule l'autre pour que celui-ci vienne les combler : « Mais c'est quand même normal que... Mais c'est un minimum que... ».

Sans lien avec sa vulnérabilité, le Parent Psy essaie de contrôler ; même si le désir conscient de contrôler n'est pas présent ; même si le mental conscient ne veut pas le faire, l'Expert Psy, avec son incroyable savoir, son incroyable bibliothèque à sa disposition, va le faire pour tenter de venir au secours de l'Enfant Vulnérable et faire taire son propre Critique Intérieur.

Protéger son Enfant, faire taire son Critique sont des raisons très peu conscientes mais très réelles de l'identification à L'Expert Psy. Dans les relations familiales, cet Expert Psy est une source de non-communication en dépit des heures passées « à parler ». Dans le couple, des explosions brutales, « sans raison », après une petite phrase ou une remarque « anodine ». Dans la relation professeur / élève, cela entraîne une « surdité » chez les élèves et une immense fatigue pour le professeur qui lutte contre un obstacle invisible. Dans la relation accompagnant / client, la passivité du client n'a plus de limite.

Aucune technique n'améliore le fait d'être identifié à un Expert Psy.

Certaines personnes, après avoir suivi des dizaines de stages de développement personnel, restent tout aussi impuissantes à sentir leur vulnérabilité et celle de l'autre, ou à tenir compte du niveau émotionnel. Elles s'enracinent toujours plus dans leur savoir. Leur façon de « décoder » l'autre devient une seconde nature, enfants, conjoints, clients en deviennent fous !

En apprendre davantage sur la communication, les émotions, la psychologie n'est définitivement pas la solution pour que notre parole soit une aide pour l'autre.



Le retour de l'autre est un indicateur fiable

Le seul moyen de reconnaître notre identification à cette énergie est le retour de l'autre : sa colère, son retrait, sa passivité sont des indications fiables. Ce sont nos points de repère : l'Expert Psy s'est glissé dans mes énergies, une vulnérabilité ignorée est présente chez moi. Cette vulnérabilité est recouverte par un « bien normal » désir d'expliquer à l'autre ce qu'il doit changer chez lui pour que nous nous sentions mieux ou qu'il se sente mieux. La blessure qui en résulte est réelle, souvent des deux côtés.

Lorsque vous avez « la chance » de vous trouver face à un Parent Psy, vous comprenez ce qui se passe : nous avons l'impression d'être diminué, étiqueté, de ne pas être considéré, que ce que nous disons est balayé. Ce qui est dit peut être juste ou non, là n'est pas le problème : être poussé sur le pôle « Enfant qui ne sait pas » est insupportable - même pour un enfant. Nous ressentons alors qu'aucune explication, aucun raisonnement, aucune information ne pourra jamais nous aider autant que peut le faire un lien énergétique solide, chaleureux, non critique, voire silencieux. **Ressentir ce qui se passe pour nous lorsque l'autre est dans son Parent Psy est l'une des rares expériences qui nous aide à ne plus nous identifier à cette énergie.**

Trois raisons à l'échec dans la communication lorsque nous sommes identifiés à l'Expert Psy :

📌 L'Expert Psy émet sur la ligne mentale, même lorsque l'autre émet sur la ligne émotionnelle : la communication ne passe pas. Nos demandes, conseils, solutions ne peuvent être reçus, et, bloqués sur notre logique, nous ne recevons plus les informations émotionnelles que l'autre tente de nous faire passer.

📌 Énergétiquement parlant, nous émettons à partir du pôle Parent, à partir de « Celui qui sait ». Nous maintenons notre interlocuteur sur le pôle « Enfant qui ne sait pas ».

Le message essentiel de notre Expert Psy est : « Je sais ce qui se passe pour toi » ou « je sais ce qui est bon pour toi », ce qui est assez insupportable pour tout être humain. Les paroles ou explications, mêmes brillantes, ne peuvent pas être entendues lorsque l'un des interlocuteurs occupe le pôle du « Parent qui sait » et laisse à l'autre la place de l'« Enfant qui ne sait pas ».



Carl Gustav Jung

‡ Derrière nos analyses et tentatives de communication se tient une critique directe ou indirecte de l'autre dont la source est, chez nous, une peur, une blessure, une critique interne dont nous n'avons pas pris conscience. Or l'être humain devient facilement sourd lorsqu'il se sent critiqué...



L'Expert Psy en situation professionnelle

Nous avons tous un Parent Psy. Pour tous les accompagnants, c'est, en général, notre partie primaire, celle qui nous sécurise ; nous avons bien du mal à nous en décaler. Il est intéressant de réaliser à quel point nous travaillons *à travers* cette subpersonnalité ; lorsque nous parlons à nos clients, bien souvent, c'est cette partie de nous qui leur parle, non nous.

Certes, dans la relation accompagnant / client, cet Expert Psy est demandé, attendu. C'est par définition la situation où il s'épanouit. Certains clients peuvent apprécier l'Expert Psy et penser s'en sortir grâce à ses indications. Cet espoir est souvent de courte durée. Nul ne se transforme avec un diagnostic, un mode d'emploi ou une marche à suivre.

L'Expert Psy, c'est aussi le praticien rassurant qui sait que son client ira mieux et le lui affirme avec sympathie et conviction. Il pense à la place de son client, sans même en avoir conscience. Si ce client passe de l'Enfant en demande au Rebelle, il enverra ce gentil thérapeute, coach ou accompagnant aux pelotes. Cette subpersonnalité *non canalisée* par un Ego Conscient entraîne des schémas d'ancrage positifs qui nous rendent peu efficaces ou des schémas négatifs qui finissent mal.

Voici comment Hal Stone raconte la première expérience dans laquelle il s'est retrouvé brusquement séparé de cette énergie, en plein milieu d'une séance avec l'un de ses clients.

Hal : *Cela a été très intéressant, mais je ne savais pas, à cette époque, ce qui s'était passé. J'étais passé par tout un enseignement et un entraînement jungiens très intensifs, j'avais beaucoup, beaucoup appris. J'avais appris tout un matériel auquel j'accordais une grande importance : j'étais devenu un psychanalyste jungien.*

Ce jour-là, j'étais assis avec une cliente, elle venait de me raconter un rêve ; moi-même je travaillais beaucoup avec mes rêves et j'étais très intéressé.

Me voici assis en face d'elle, en train de lui donner un retour sur son rêve et tout d'un coup, c'est comme ma Vision Consciente s'est séparée de ce «je» qui lui parlait de son rêve, de cette personne que j'étais et qui lui parlait de son rêve.

A cette époque, je ne savais pas comment nommer ce qui se passait. Aujourd'hui, je dirais que ma Vision Consciente s'est séparé de mon Expert Psy. En effet, la personne qui pratiquait la thérapie, n'était pas moi, Hal Stone, c'était le l'Expert Psy, l'Analyste Jungien qui avait reçu une formation adéquate. Il avait une énorme somme de connaissances disponibles mais, à un niveau très basique, il n'était pas réellement présent avec le client.

Cette expérience s'est révélée être un tournant décisif dans ma pratique. Soudain, je voyais vraiment la différence entre qui j'étais naturellement en tant qu'individu, homme et thérapeute avec tous mes sentiments divers et variés et cet Expert Psy qui savait tout et maîtrisait tout. Cette séparation m'a donné beaucoup plus d'insécurité lorsque je travaillais, elle m'a rendu beaucoup plus vulnérable. Ce qui je pense est une très bonne chose.

Sidra : Une autre chose que l'Expert Psy fait pour nous, c'est de toujours nous donner l'air très sage. Tu te rappelles comment je te taquinais ? «Oh, tu es toujours si sage...» Je pense que c'était avant que nous ne découvrions cette subpersonnalité. Et je réagissais à cette subpersonnalité.

Hal : Mon Expert Psy avait l'habitude de fumer la pipe. Lorsque je me suis séparé de lui cette habitude a pratiquement disparu.

Sidra : C'est un réel désavantage pour une femme ... elle fume rarement la pipe ! C'est quelque chose qui permet au Père Psy, de ralentir, de prendre son temps : il allume sa pipe lentement, puis il regarde l'autre personne par dessus, et tout ce qu'il va dire, il va le dire avec certitude et majesté. C'est vraiment la façon dont l'Expert Psy agit, il ralentit son débit, et chaque mot sort avec un impact incroyable.

Pratiquer en étant décalé de l'Expert Psy

En tant qu'accompagnants, lorsque nous nous décalons de notre côté Expert Psy, nous devenons plus vulnérables, nous sommes davantage en contact avec nos sentiments, nos émotions et nos perceptions physiques. Cela nous permet souvent d'être davantage congruents.

Certes, il est important de devenir un expert, d'approfondir et de réactualiser nos connaissances. Il est encore plus important de prêter attention à *qui* va utiliser ce savoir ; l'Expert Psy ou l'Ego Conscient ?



Donald Woods Winnicott

Il existe une grande différence lorsque vous essayez de comprendre ce que l'autre cherche à vous dire en utilisant votre Expert Psy ou en utilisant un Ego Conscient. Le rôle de l'Ego Conscient est d'être en lien avec notre Expert Psy et avec la vulnérabilité qui peut être là dans l'instant, la nôtre et celle de notre client. C'est d'équilibrer cette partie rationnelle qui porte notre savoir avec une partie coeur qui porte le sens du lien et la capacité *d'être avec* l'émotionnel. C'est aussi de nous aider à nous séparer des critiques de notre Observateur Mental toujours sur le qui-vive pour pouvoir être pleinement présent à la relation.

Canaliser l'Expert Psy à travers un Ego Conscient est déterminant lorsqu'il s'agit d'accompagner, d'expliquer, d'enseigner ou de superviser. Faire de ce qui se passe dans la relation le sujet même de l'accompagnement, appeler les opposés de l'Expert Psy (nous les verrons plus loin) nous sort des impasses relationnelles.

Comment savoir dans quelle position nous sommes ?

📌 📌 Notre position :

📌 1. Une perception très claire de l'autre.

Lorsque je suis identifiée à mon Expert Psy, j'ai une perception très claire de ce qui se passe en l'autre personne. Je sais très clairement qui il est, où il est, quels sont ses besoins, ce qu'il devrait faire, quel est le prochain pas qu'il devrait prendre et j'aimerais vraiment l'aider à faire ce mouvement, l'aider à aller vers la prochaine étape de son voyage.

Si vous avez développé certaines qualités psychiques ou intuitives ou si vous avez des talents psychiques naturels, vous avez des informations sur l'autre. Cela va venir soutenir votre Expert Psy et le rendre encore plus performant. Vous pouvez penser que l'autre ne peut pas voir qui il est, où il en est, et vous, vous le pouvez. Les qualités psychiques, l'habileté à lire les champs énergétiques, les connaissances en astrologie, la capacité de voir l'état des chakras, à lire les cartes, à sentir les subpersonnalités, à traduire les rêves, toute capacité à percevoir l'autre d'une façon ou d'une autre, toute connaissance acquise ou innée va renforcer l'Expert Psy, toute connaissance qui est la nôtre va nous donner l'impression que nous pouvons voir beaucoup de choses que l'autre avec sa vision limitée du moment ne peut pas voir. Et c'est vrai...



📌 2. Une absence de vulnérabilité.

Si nous ne nous sentons pas vulnérables nous sommes probablement dans l'Expert Psy. Mais habituellement, lorsque nous ne nous sentons pas vulnérables, nous ne savons pas que nous ne nous sentons pas vulnérables... nous nous sentons plutôt bien... jusqu'à ce qu'une personne extérieure nous fasse remarquer que nous ne sommes pas en lien.

Ce manque de vulnérabilité, le sentiment de maîtriser les choses est un signe évident que l'Expert Psy est aux commandes. C'est vraiment ce qui est à souligner : dans une situation où nous devrions être vulnérables (ou dans laquelle nous nous attendons à ce que l'autre soit vulnérable), si cette vulnérabilité n'est pas là, si nous dominons les choses et avons toutes les réponses, probablement cette subpersonnalité a pris la main.



📌 3. Le sentiment que c'est la faute de l'autre.

C'est un autre petit avertissement : lorsque nous sommes identifiés à cette subpersonnalité et qu'il existe un problème relationnel, nous ne voyons pas en quoi nous y contribuons. Nous voyons très clairement quelle est la contribution de l'autre mais la nôtre est beaucoup moins claire. Nous pouvons dire par exemple : « Oui, je n'aurais sans doute pas dû dire les choses de cette façon ni agir comme ça, mais il a un tel problème avec sa mère ! »

C'est vraiment ce qui nous joue des tours... ne jamais penser que, peut-être, j'ai quelques problèmes, moi aussi, avec ce problème qu'il a avec sa mère... Nous sommes des experts en psycho-dynamique émotionnelle... en ce qui concerne l'autre.

📌 4. Une incompréhension de la réaction de l'autre.

Nous savons que nous sommes dans l'Expert Psy grâce à la réaction des gens autour de nous, que ce soient nos enfants, notre partenaire, nos associés, nos collègues, nos amis ou nos clients. Et s'ils ne réagissent pas, c'est juste dommage pour nous !

📌 5. Nous avons raison.

Une des choses merveilleuses à propos de l'Expert Psy c'est qu'il a le sentiment de savoir exactement et parfaitement quel est le problème, il sait qu'il a raison... Il sait quel est le problème de son partenaire, de ses amis, de son clients, de ces enfants. Cette certitude d'avoir raison est pratiquement toujours là et rend l'autre fou. Très souvent, ces autres ne savent pas ce qu'ils ressentent mais ils se sentent devenir agressifs. Le problème est que c'est si agréable pour nous de savoir ce qui se passe pour l'autre et de sentir que nous avons raison. Cela nous donne un tel sentiment d'assise, de stabilité, de pouvoir en fait. C'est très difficile de renoncer à ce sentiment.

📌 6. Nous sommes fiers de ne pas réagir, émotionnellement parlant.

Pour finir, il existe le sentiment très agréable de ne pas être réactif. Lorsque nous sommes identifiés à l'Expert Psy, nous ne sommes pas dans un état émotionnel. C'est un état rationnel, nous pensons clairement, nous sommes celui qui garde l'esprit clair quand tout le monde autour de nous devient émotionnel.

Nous pouvons continuer à voir ce qui se passe, nous ne contribuons pas à l'émotion environnante, nous sommes très heureux de pouvoir donner notre expertise car nous avons fait tellement de travail et nous savons, oui, nous savons combien tout cela est difficile...

Vous captez cette voix ? C'est une voix qui peut mettre l'autre, ou les autres, hors d'eux. Si je continue vous allez probablement devenir très agressifs, sentir quelque chose bouger en vous... non ? Quant à moi cela me donne le sentiment d'être très posée et très solide...



📌 📌 *La position de l'autre*

Comme nous l'avons mentionné, tous les accompagnants bataillent avec les schémas relationnels automatiques positifs et négatifs en lien avec cette subpersonnalité. **Nous pouvons reconnaître que nous sommes dans le Parent Psy par la réaction des autres** : en gros, il existe trois façons pour eux de réagir.

📌 1. Le Client prend la position de Fils ou de Fille et devient littéralement l'Enfant du Parent Psy.

Il devient le bon élève, le bon client, le bon étudiant, le bon thérapeuté, le bon coaché. Lorsque nous sommes identifiés à Celui qui sait, nos stagiaires nous regardent avec ravissement. L'Expert Psy est une partie, comme nous l'avons dit au début, de Celui qui sait, Celui qui a une large connaissance. Certes, nous pouvons honorer la nature archétypale de ce processus Enseignant / Enseigné, les personnes qui ont une grande connaissance ont beaucoup à nous transmettre. La première façon de réagir est d'être vraiment intéressés lorsque l'enseignant est vraiment pointu dans ce qu'il enseigne. Mais à un certain moment, il est important qu'une certaine discrimination arrive. Lorsque nous restons trop longtemps à cette place de Fils ou de Fille, à un moment ou un autre, l'opposé va venir. Nous allons devenir des Fils ou des Filles Rebelles passifs ou actifs. Ce Fils ou cette Fille Rebelle va venir confronter le Parent Psy et les choses vont devenir très déplaisantes.

📌 2. Le client devient un Rebelle, passif ou actif.

Lorsque nous nous retrouvons avec un ou une Rebelle en face de nous, c'est une indication très sûre que nous sommes, ou avons été, dans le Parent Psy. Certains de nous, hommes, femmes, enfants peuvent le renifler à des kilomètres et le rejeter immédiatement. Même s'il dit des choses parfaitement justes et intéressantes, voire utiles, nous le rejeterons sans autre forme de procès.

Vous dites quelque chose d'absolument juste avec les meilleures intentions du monde et l'autre personne vous regarde avec une envie de meurtre

dans les yeux ! Ou encore elle réagit en vous repoussant, en se mettant en colère, elle devient extrêmement rebelle et blessante. Vous pouvez en être certain : c'est le Parent Psy qui a parlé !

Faire marche arrière est la meilleure chose à faire, continuer à communiquer à partir de cette position et vouloir faire entendre raison à l'autre ne donne rien de constructif. Notre client peut aussi devenir un Rebelle Passif : aucune des suggestions, solutions, pistes que lui donne l'Expert Psy n'est acceptée.

Face à une forte réaction chez notre client ou chez nous, il est aussi important de regarder ce qui se passe : l'Expert Psy peut être une partie reniée. Certains enfants grandissent avec un père ou une mère identifiés à cette subpersonnalité et du coup, ils la rejettent totalement.



3. Le client retire son attention

La troisième façon de réagir face à un Parent Psy, dans un schéma relationnel devenu négatif, est de retirer son attention. Littéralement, notre client disparaît. Il continue de nous regarder mais ses yeux sont devenus vagues, il n'y a plus personne en face de vous. A un niveau inconscient, il sait qu'il ne parle pas vraiment à une personne qui serait présente *avec* lui, il s'en va ; sinon physiquement, du moins énergétiquement. Généralement, les personnes ne sont pas conscientes de leur retrait et ne réalisent pas qu'elles ont disparues.

Il est important de réaliser à quel point la place du Parent Psy est une place de solitude. Une personne qui transmet ou travaille de cette place psychologique n'est pas nourrie par la relation. Le Parent Psy ne comprend pas pourquoi les gens ont tendance à se détourner de lui. Il parle et l'autre se détourne ou se met en retrait. Il ne sait pas ce qui se passe, il ressent un vide, un manque. Cela le rend très vulnérable, et plus il est vulnérable, plus il essaie de communiquer de la seule façon qu'il connaisse. Il s'accroche au point qu'il veut démontrer mais il a ce terrible sentiment d'être seul et isolé. C'est difficile pour les deux personnes.

Exemples de cet Expert en action

Nous allons vous donner plusieurs exemples pour vous donner la tonalité et la couleur de cette subpersonnalité, pour vous mettre en contact avec ce qu'elle donne à ressentir.

Ce ne sont pas tous des exemples d'Expert Psy en situation professionnelle mais ils nous semblent utiles pour cerner cette subpersonnalité, pour sentir sa vibration particulière, et s'en décaler dans notre vie privée comme dans notre vie professionnelle.



Témoignage de Sidra Stone

Mon père était un Expert Psy, c'était un professeur, il avait très souvent cette voix lente et sage qui enseigne. Lorsque j'étais très jeune, c'était fabuleux, il m'a appris comment apprendre, il m'a appris comment me comporter à l'école, c'était vraiment bien, c'était très rassurant. Quand j'avais un examen par exemple, mon père repassait toutes les leçons avec moi, puis il m'interrogeait et lorsque nous avons terminé, il disait de sa voix lente et assurée : « Tu n'as pas à t'en faire. Cela se passera très bien demain. Tu peux passer une bonne nuit, bien te reposer, tu as fait du très bon travail. »

Bien sûr, c'est la voix du Parent Psy, mais pour une petite fille qui va passer un examen le lendemain et qui doit aller dormir, c'est juste magnifique ! J'allais dormir, sachant que je pouvais réussir le lendemain, je me réveillais le matin suivant et réussissais mon examen. C'était un schéma d'ancrage positif qui fonctionnait très bien, il m'a vraiment permis de réussir à l'école. Lorsque je suis devenue adolescente, ce même ton me rendait complètement folle. Cela donnait ceci : « J'espère vraiment que tu as pensé à toutes les conséquences de ce que tu fais. J'ai absolument confiance que tu seras capable de faire ce que tu dois faire, de choisir ce qui sera le meilleur pour toi dans cette situation. »

Vous pouvez imaginer l'effet de ces paroles sur une adolescente, elle va faire exactement l'inverse de ce que le Parent Psy attend d'elle. J'étais passé du schéma d'ancrage positif de l'enfance à un schéma d'ancrage extrêmement négatif.

Ce qui manque ici à ce père, c'est le lien avec sa propre vulnérabilité, il ne la connaît pas, il ne peut, bien sûr, pas la communiquer ; ce qui est supprimé aussi, c'est toutes les réactions émotionnelles qu'il peut avoir. Elles ne font absolument pas partie de l'équation.



Témoignage de Hal Stone

J'ai un bon Expert Psy, grâce à lui, Sidra et moi sommes entrés dans quelques schémas d'ancrage mémorables. Je me suis bien amélioré mais il est toujours présent. Il vient lorsque je me sens en insécurité, ou lorsque je suis surpris par quelque chose. A ce moment-là, il peut prendre la barre.

Je dois dire que c'est une bonne aide, il prend la barre un moment jusqu'à ce que je puisse reprendre mes esprits et gérer les choses moi-même. Il est d'une grande aide lorsque Sidra et moi enseignons, par exemple. Lorsque pour une raison ou une autre les choses deviennent chaotiques, il prend la barre et nous sort de ce chaos, puis Sidra et moi pouvons réajuster les

choses et continuer.

Dans les schémas d'ancrage que Sidra et moi avons eu par le passé, ce qui était toujours problématique était ma relation avec ses enfants. Le rôle de beau-père ou de belle-mère est extrêmement délicat. Dans toutes les familles reconstituées, c'est toujours une position difficile et compliquée. Je vais donner un exemple de la façon dont le Parent Psy peut se manifester dans ce cas de figure.

Dans cette situation particulière, Sidra est au téléphone et parle à l'un de ses enfants depuis déjà un bon moment. J'ai un vague sentiment d'abandon, mais je ne suis pas conscient de ce sentiment. Lorsque Sidra raccroche, j'entre dans la pièce, m'assieds et commence à parler calmement : « Dis-moi, Sidra, as-tu la moindre idée du temps que tu as passé au téléphone avec ta fille ? » Et Sidra a juste envie de me tuer...

Ce qui arrive pour l'autre dans une situation comme celle-ci pourrait être : « Oh, mon Dieu qu'est-ce j'ai fait de mal ? » mais avec Sidra, c'est rarement le cas, elle devient extrêmement rebelle et en colère et nous entrons tous deux dans une situation très négative. Ce qui manque dans cet échange, c'est ma vulnérabilité.

Rejouons-le et disons que cette fois-ci, je suis conscient de ma vulnérabilité et que je ressens ce sentiment d'être laissé pour compte. J'entre dans le salon, je m'assieds et je dis : « Tu sais, à chaque fois que tu parles à ta fille, je me sens laissé pour compte. J'ai l'impression d'être la cinquième roue du carrosse. Je ne sais pas pourquoi, je ne sais pas ce qui se passe, je veux juste que tu saches que c'est ce que je ressens.

Sidra : *Tu es irrésistible lorsque tu parles comme ça. Lorsque tu parles comme ça, en lien avec moi, il m'est impossible d'être en colère.*

Hal : *Si je parle ainsi, alors maintenant nous pouvons avoir une conversation extrêmement fructueuse car je fais partie du problème. Je suis impliqué. S'il y a une chose que nous avons appris au sujet des relations et du couple, c'est que c'est toujours une danse entre deux personnes. Être en contact avec*



sa vulnérabilité, nous donne réellement une chance d'être deux personnes qui parlons de nous. Si je suis impliqué, l'autre peut l'être aussi. A l'opposé l'Expert Psy sait toujours ce qui se passe pour l'autre personne mais ignore qu'il fait partie du problème.

Lorsque les deux personnes sont impliquées, lorsque je peux vraiment parler de mes sentiments, de ma sensibilité, de mon impression d'être laissé pour compte, de pourquoi je suis blessé, voire de l'Expert Psy qui est venu me sortir d'affaire, j'ai une chance de pouvoir travailler avec tout ça.

Parent Psy d'un enfant qui devient adolescent.

En général, nous sommes très inquiets lorsque nos enfants arrivent à l'adolescence. Nous voyons les dangers, les pièges, les écueils, les chagrins et les peines possibles et nous voudrions de toutes nos forces les éviter à l'enfant. Pour tenter de leur parler, très souvent nous allons dans ce Parent Psy et, de cette place, nous tentons de comprendre leurs sentiments. Nous sommes très rationnels, très prudents, nous parlons avec beaucoup de précaution.



Inutile de le dire, si la fille ou le garçon ne disparaît pas complètement, ou ne nous regarde pas fixement avec des yeux vides, il va répondre quelque chose comme : *« Écoute maman, n'essaie pas de me manipuler, c'est ma vie, j'ai grandi, je fais de mon mieux. S'il te plaît arrête d'essayer de me contrôler ou de me dire ce que j'ai à faire. »*

Si nous ne communiquons pas à partir de cette place d'Expert Psy très rationnel qui essaie d'amener l'autre à son point de vue, quelle pourrait être la communication ? Probablement quelque chose comme : *« Je suis vraiment désolé de t'avoir parlé ainsi mais le fait est que là où tu en arrives maintenant, à ce point de ta vie, je suis totalement terrifié ; terrifié par le fait que tu commences à fréquenter les filles (ou les garçons), je t'aime tellement, je voudrais te protéger, je voudrais que tu ne sois jamais blessé. Mais je ne peux plus contrôler ta vie. Jusqu'ici je t'ai gardé en sécurité, maintenant je suis obligé de te laisser aller et c'est difficile pour moi. »* N'est-ce pas différent ? Ne pensez-vous pas que l'enfant réagira différemment ? Car il ne s'agit plus de manipuler avec tels ou tels mots, il s'agit de partager sa vulnérabilité et son amour.

En fait, le Parent Psy n'est pas très fort pour l'amour. Il ne fait pas très bien l'amour... non plus. Lorsque vous devez être en contrôle, vous ne pouvez pas vous abandonner, vous en remettre à ce qui se passe, accepter la vulnérabilité présente. Lorsque vous ne pouvez pas vous en remettre à la situation et aller dans votre vulnérabilité, lorsque vous essayez de contrôler, le pôle amour ne peut pas être ouvert. C'est l'une des conséquences au fait d'être identifié à une combinaison du Mental et du Parent Psy : vous pouvez être absolument compréhensifs, vous pouvez avoir le sentiment d'avoir de la compassion, avoir le sentiment de réellement comprendre ce qui se passe entre vous et l'autre, mais le sentiment d'amour, le sentiment d'être en train d'aimer *et d'interagir à égalité avec l'autre* n'est pas présent.

Mélanie

L'Expert Psy peut être très empathique, c'est ce qui rend les choses compliquées. Prenons l'exemple de Mélanie. Mélanie a reçu un coup de téléphone de sa mère qui l'a invité à venir avec son mari et ses enfants à un barbecue dimanche après-midi. Mélanie parle de cette invitation à son mari, elle a très envie d'y aller mais elle sait que son mari n'aime pas beaucoup quitter la maison le dimanche. Écoutons sa voix et percevons l'énergie du Parent Psy dans cette interaction :

Mélanie : *Maman a appelé, elle nous invite à un barbecue dimanche.*

Mari : *Tu sais que j'ai horreur de sortir le dimanche, de plus je n'aime pas ces réunions de famille. Je n'ai pas envie d'y aller*

Mélanie : *Oui, j'entends que tu n'as pas envie d'y aller.*

Mari : *C'est exactement ce que je viens de te dire, je n'ai pas envie d'y aller. Je n'ai aucun plaisir à ces trucs et je n'ai aucune envie de gâcher mon dimanche !*

Mélanie : *Oui, je sais que tu n'aimes pas ces réunions de familles. Je sais à quel point ton dimanche est important pour toi, je sais que c'est vraiment le seul jour que tu as pour toi. Je sais bien que c'est vraiment le seul moment de la semaine où tu peux te reposer et faire ce que tu veux.*

Mari : *Si tu sais tout ça, si tu me connais aussi bien, pourquoi tu me demandes d'aller à ce fichu barbecue ! Arrête avec toutes tes conneries !*



Mélanie a vraiment tenté de comprendre son mari, elle a essayé de lui dire qu'elle comprenait, qu'elle savait ce qui l'ennuyait et il a explosé de colère ! Elle a pris des cours d'écoute empathique, elle a appris à refléter les sentiments de l'autre... et rien de cela ne fonctionne. Comme vous pouvez l'entendre, Mélanie essaie de faire en sorte que tout se passe bien, de ne pas entrer en conflit. Elle ne veut pas lui dire qu'il est un vrai casse-pieds et qu'il pourrait bien accepter d'aller chez sa mère une fois de temps en temps. Elle reste très lisse et très compréhensive.

Reprenons ce dialogue et voyons ce que donnerait une Mélanie davantage en contact avec ses sentiments et sa vulnérabilité. Tout en se rappelant que ce ne sont pas les mots qui sont importants, mais le réel contact avec sa vulnérabilité.

Mélanie : *Maman a appelé, elle nous invite à un barbecue dimanche.*

Mari : *Tu sais que j'ai horreur de sortir le dimanche, de plus je n'aime pas ces réunions de famille. Je n'ai pas envie d'y aller*

Mélanie : *Oh...*

Mari : *J'aime bien tes parents, j'aime bien ton père, j'aime bien ta mère mais ces réunions de famille n'ont rien de marrant pour moi. De plus, sacrifier mon dimanche, c'est trop pour moi.*

Mélanie : *Je comprends ce que tu ressens, je comprends vraiment. C'est dur parce que je me sens si embarrassée, j'y vais toujours sans toi. Je dois toujours trouver une excuse à ton absence. En plus, j'ai bien plus de plaisir lorsque tu viens avec moi que lorsque je dois y aller seule.*

Mari : *Oui, je sais, c'est égoïste de ma part, mais tu sais, le samedi je dois m'occuper du jardin, bricoler, conduire les enfants à leurs activités, après du lundi au vendredi, je travaille, le dimanche est mon seul jour de repos, c'est le seul moment que j'ai pour me détendre et profiter de la maison.*

Mélanie : *Je sais que c'est beaucoup te demander, pourtant, j'apprécierais vraiment qu'un jour tu viennes. Je me sentirai beaucoup, beaucoup mieux.*

Ici, la colère peut être évitée. Cette fois-ci, Mélanie est avec son mari. Elle peut aussi choisir d'y aller ou non. Même si elle y va seule, elle est en connexion énergétique avec lui. Elle peut se sentir beaucoup moins abandonnée car le lien est présent. Le mari peut aussi être en contact ce qu'il ressent, ses sentiments et ceux de sa femme sont clairs pour lui. Il ne veut toujours pas y aller ce dimanche mais le fait est qu'il peut ressentir la peine que cela fait à sa femme et être affecté par ce chagrin, même s'il ne change pas sa décision.

Dans la première interaction, il ne faisait que se défendre et ne ressentait aucune sorte d'empathie pour elle, il ne pouvait lui donner aucune sorte de soutien. La colère était trop forte et prenait le dessus. Une des choses à réaliser dans nos interactions, c'est que même si nous avons dit quelque chose, et qu'il nous semble l'avoir dit très doucement, très clairement, d'une façon lisse, si l'autre personne est en colère, nous devons suspecter que nous avons utilisé notre Parent Psy pour communiquer.

De l'autre côté, pour celui qui fait face au Parent Psy, le sentiment général éprouvé est très souvent celui d'être « géré » ou manipulé par l'autre. En fait, c'est la réalité. Le Parent Psy essaie de gérer au mieux l'autre personne pour contrôler la situation, avec le sentiment d'être en dehors du système, alors qu'il est à l'intérieur du système ; il fait partie de l'interaction.

La femme astrologue.

Voici un autre exemple d'Expert Psy. Tous les Parents Psy de notre époque sont souvent des personnes qui ont accumulé une énorme somme d'informations, astrologie, lois spirituelles, lois d'attraction, lois karmiques, pouvoir du moment présent, techniques énergétiques, techniques de relaxation, présence à soi, origine des maladies, gestion du stress, types jungiens, subpersonnalités, énéagramme, énergétique... la liste est infinie de toutes les façons de tenter de mieux vivre sa vie grâce à un certain savoir. Si dans le couple, l'un a certaines connaissances et l'autre non, immédiatement cela met le premier en position de Parent Psy.



Prenons par exemple, une femme mariée avec un homme traditionnel. Elle a oublié quelque chose d'important, de vraiment important. Lorsqu'il s'en aperçoit, le mari se met en colère. Il est réellement en colère, il jette son journal par terre et explose : *« C'est pas possible, c'est vraiment incroyable, quelque chose d'aussi important ! Tu ne peux même pas y penser ! Tu passes ta vie à sauver la planète mais ça tu ne peux même pas y penser ! Nous en avons parlé hier soir, tu avais dit que tu t'en occupais... »*

La femme se sent totalement vulnérable, son oubli peut avoir des répercussions très négatives... mais au lieu de dire quelque chose comme : *« Je suis vraiment désolée, je ne sais pas ce qui est arrivée, ça m'est juste sorti de l'esprit, je suis rentrée sur les chapeaux de roues, j'ai oublié... »* ou de réagir avec colère à la colère du mari et d'entamer une bonne bataille, elle ne réagit pas et va puiser dans ses connaissances, elle répond quelque chose comme : *« Tu sais, tu es vraiment sur les nerfs en ce moment. J'ai regardé les transits et les*

planètes qui passent dans ton signe actuellement, Mars est très présent, Uranus aussi. Cela te rend vraiment susceptible de perdre ton calme, exactement comme tu viens de le faire. As-tu déjà pensé à travailler avec ça ? A faire quelque chose pour calmer tes énergies au lieu de les laisser sortir comme ça ? » Ou encore, elle peut faire juste une petite remarque du genre : *« Oui, ça c'est encore ton Mars en Scorpion. »*



Quelle que soit la phrase, et la connaissance derrière, le mari ne va probablement pas apprécier l'information qui lui est donnée, ni les connaissances de sa femme...

En fait, la colère de l'homme est implicitement considérée comme anormale. Le droit d'être en colère lui est retiré. Elle ne reconnaît pas qu'il a des raisons d'être en colère contre elle. Si elle avait répondu à sa colère par sa propre colère, ce ne serait pas la même chose, ce serait pas cette négation de son droit à la colère. Elle se serait engagée dans une interaction avec lui et ne serait pas restée à distance, dans cette place de supériorité.

Le Père Psy

Hal : Je me souviens d'une séance avec une femme très agréable. Au milieu de la séance, elle arrête le travail et me dit :

Cliente : *Hal, je n'aime pas ce qui se passe en ce moment. Je ne sais pas ce qui se passe, mais je ne me sens pas bien.*

Hal : *Peux-tu revenir à la place de l'ego conscient et regarder. As-tu la moindre idée de ce qui se passe ?*

Cliente : *Non, mais je ne me sens pas bien. Quelque chose ne va pas.*

Hal : *Pourquoi ne me faciliterais-tu pas pour voir ce qui se passe, pour moi ?*

Voici le dialogue qui a suivi, j'ai une grande admiration pour ce que cette femme a fait, pour avoir la présence d'esprit de réagir de la façon dont elle a réagi ! Elle avait une idée très claire de ce qui se passait. Elle a commencé par :

Cliente : *OK. Maintenant, j'aimerais parler au Dr Stone.*

Dr Stone est mon Expert Psy. J'ai changé de chaise et elle a entamé le travail avec lui.

Cliente : *Hello, Dr Stone.*

Dr Stone : *Oui, bonjour, je crois que je comprends pourquoi tu veux me parler.*

Cliente : *Je pense que vous pouvez avoir une idée claire de ce qui se passe en ce moment.*

Dr Stone : *Tu dois réaliser que j'ai vraiment un immense bagage, des années d'études, des années de pratique, j'ai fait un nombre incroyable de thérapies, je veux dire pour moi, des centaines et des centaines d'heures, des thérapies de toutes sortes. Non seulement des thérapies analytiques mais beaucoup d'autre méthodes. Je suis une sorte d'Expert et, JE SAIS. C'est ce que je fais et qui je suis, je sais. Le problème est que je suis plus aussi présent aujourd'hui que je ne l'étais auparavant.*



Cliente : *Si bien que les gens savent lorsque vous êtes là maintenant.*

Dr Stone : *Oui. Malheureusement, les gens maintenant ont tendance à réagir lorsque je suis présent. Autrefois, ce n'était pas le cas, je fumais ma pipe et les gens m'aimaient comme j'étais. Les gens restaient avec moi pendant très longtemps, en fait ; je faisais des thérapies à très long terme, lorsque c'était moi qui dirigeait la vie professionnelle de Hal.*

Cliente : *Vous êtes une personne sur laquelle on peut s'appuyer, une personne en qui on peut avoir confiance. Les gens peuvent venir vous voir chaque semaine et vous confier leurs problèmes. Et vous prenez vraiment soin d'eux.*

Dr Stone : *Je suis aux commandes et j'aime pouvoir dire que je suis plutôt sage, et vraiment, je sais beaucoup de choses.*

Cliente : *Oui.*

Dr Stone : *Je suis une bonne personne à connaître et avoir dans son équipe !*

Cliente : *Certainement ! Merci beaucoup. Maintenant revenons à ...*

Dr Stone : *Oui, et c'est moi qui travaillais avec toi pendant cette séance, c'est bien que tu t'en soit rendu compte.*

Cliente : *Ainsi, c'était vous qui étiez là.*

Dr Stone : *Oui, c'était moi qui faisais la séance.*

Cliente : *Oui, j'ai reconnu votre champ énergétique et le sentiment qu'il donne.*

Dr Stone : *Je n'étais pas vraiment en lien avec toi.*

Cliente : *Vous n'étiez pas vraiment connecté, je peux m'appuyer sur vous, je peux vous faire confiance, je peux vous poser plein de questions, mais je ne reçois pas grand chose en retour.*

Dr Stone : *OK, techniquement, ce n'était pas juste. J'étais le facilitateur dans cette séance de Voice et je n'avais pas de lien énergétique avec toi, je comprends pourquoi ça t'a dérangé.*

Cliente : *Je suis heureuse que vous puissiez comprendre même si vous êtes toujours présent. Je peux ressentir le manque de lien énergétique entre vous et moi. Je peux ressentir ce manque, mais je peux aussi comprendre que vous me comprenez. Vous me comprenez avec votre tête*

Hal : *Oui.*

Cliente : *OK, ce que j'aimerais faire maintenant, c'est revenir à Hal pour avoir le sens corporel de la différence.*

Je suis revenu à la place de l'Ego Conscient.

Cliente : *OK. Maintenant, je sens la différence. Je sens que tu es de retour. Ce que j'aimerais faire c'est voir qui est de l'autre côté. Pourquoi Dr Stone est venu.*

Hal : *OK.*

Je me suis déplacé de l'autre côté.

Cliente : *Hello, qui est là ? Tout d'abord, vous semblez beaucoup plus doux.*

Autre côté de Hal : *Je ne suis pas très intéressé par la thérapie. Le fait est que tu me plais beaucoup et il est intimidé ; il panique car je t'aime beaucoup. J'attends ta venue, j'aime être avec toi... il a eu peur et l'autre côté a pris la barre. Je pense qu'il a peur de disparaître et que j'entre en fusion avec toi. Dieu seul sait de quoi il a peur..*

Cliente : *Que fais-tu lorsque tu es là ?*

Autre côté de Hal : *J'ai plaisir à être avec les gens. J'apprécie leur présence. S'il me laissait sortir davantage, je prendrai juste plaisir à être avec les gens, je resterai plus longtemps avec eux.*

Cliente : *Tu es une adorable énergie, j'aimerais juste rester avec toi. J'ai l'impression qu'il existe une vraie rencontre, que tu me rencontres vraiment. Oui, il existe un mélange d'énergie et c'est vraiment agréable, il existe une réelle qualité de douceur.*

Autre côté de Hal : *S'il me laissait sortir, je serais capable de rencontrer l'autre et d'être avec lui. Je pense que je pourrais avoir ma place dans ce travail. Beaucoup de guérison peut venir de là. Je sais qu'il sait beaucoup de choses, mais j'aimerais être plus présent.*

Cliente : *Une chose est intéressante : lorsque je suis avec toi, il existe davantage de chaleur. Lorsque je parle avec le Dr Stone, l'ambiance est plus froide, lorsque tu viens, c'est comme si on montait le chauffage de 4 ou 5 degrés. Nous allons retourner au milieu, à Hal, car Hal en tant que thérapeute m'a appris qu'on pouvait avoir accès au deux côtés.*

Lorsque nous avons terminé ce travail, cette cliente m'a souri, m'a remercié et nous avons repris la séance là où elle en était. Nous avons continué ce que nous avons commencé, sauf que je facilitais, non Dr Stone, non l'Expert Psy. J'étais en lien avec elle et nous avons fait un très bon travail.

C'est ce qui peut arriver lorsque la connexion est trop intense, cette connexion nous met mal à l'aise, et le Parent Psy prend le volant pour que cette connexion cesse et que les choses restent plus formelles. Et c'est une très bonne chose, lorsque l'Ego

Conscient ne peut pas gérer l'intensité des sentiments, quelqu'un doit le faire. Le Parent Psy peut faire équipe avec le Mental et tous deux vont assurer et gérer les sentiments puissants qui viennent de l'autre côté jusqu'à ce que je puisse le faire.



Dernier exemple : La Femme-Mère Psy



Voici un couple, Françoise et Pierre. Françoise est venue travailler. Elle est très inquiète de la façon dont Pierre mène sa vie. Il est extrêmement extrêmement actif, elle est la psy de la famille, elle connaît beaucoup de choses et elle se fait du souci.

Faciliteur : *Allons parler à cette partie de vous qui en sait long au niveau psychologique et qui sait que quelque chose ne va pas avec Pierre.*

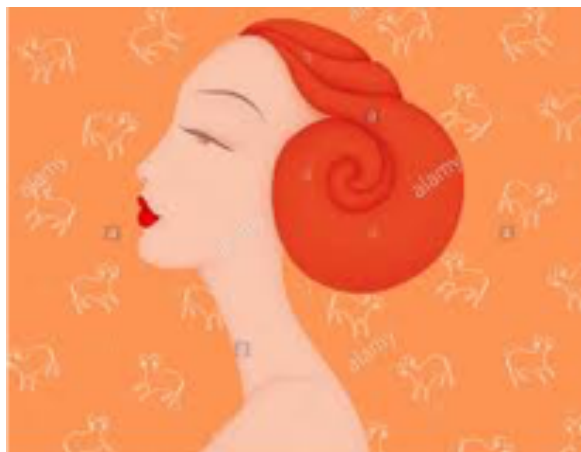
Françoise se déplace.

Françoise (Parent Psy) : *Je peux bouger si vous voulez, mais la vérité est que j'ai raison ; et je préférerais que ce soit Pierre qui soit là et qui travaille avec vous. Il a vraiment besoin de travailler sérieusement avec un thérapeute. Cet homme arrive à 55 ans et il travaille autant que lorsqu'il avait 30 ans. S'il ne ralentit pas, quelque chose va arriver. Il va faire une crise cardiaque et mourir.*

Il travaille comme un fou, j'essaie de le faire ralentir, de l'emmener à des ateliers de Voice, de lui faire faire du yoga. Je n'essaie pas de le contrôler mais j'aimerais qu'il fasse des ateliers, ou une thérapie ou quelque chose qui lui permette de respirer, de faire davantage attention à son corps

Faciliteur : *Qu'est ce qui ne va pas pour vous ? Qu'est-ce qui se passe pour vous ?*

Françoise (Parent Psy) : *Je le lui ai dit. J'ai partagé ma vulnérabilité avec lui, je lui ai dit : « Je me fais vraiment du souci pour toi, je pense que tu devrais ralentir. J'ai peur que si tu ne prends pas soin de toi, quelque chose t'arrive, tu peux faire une crise cardiaque et rester handicapé. Je peux voir ça arriver gros comme une maison. Ton père en a fait une et il est mort à 58 ans. Je me sens très vulnérable lorsque je pense à ça. Je ne veux pas que cela*



t'arrive. Je sais très exactement de quoi tu as besoin, ce que tu peux faire et si tu m'écoutes et suis certaine que mes suggestions peuvent t'aider, je suis certaine que ça va marcher. Je veux dire, tous les autres m'écoutent, pourquoi toi tu ne veux rien entendre ?»

Faciliteur : *Je vois que tu est très présente dans le couple...*

Françoise (Parent Psy) : *Oh, oui, J'ai toujours compris Pierre. C'est un homme très sensible et il a travaillé très dur pour arriver là où il en est.*



Travailler autant était juste lorsqu'il était jeune mais ça ne va pas aller s'il continue sur cette lancée. Ce qui m'a touché chez lui, c'est sa sensibilité, c'est pour cela que je l'aime autant. Je sais à quel point il est difficile de trouver un homme avec ce niveau de sensibilité. Je le lui dis tout le temps : «J'apprécie vraiment ta sensibilité, elle me touche. »

Faciliteur : Vous êtes aussi une personne très verbale. Vous aimez beaucoup parler.

Françoise (Parent Psy) : J'adore parler. J'adore parler, j'aime les gens, j'aime Pierre.

Faciliteur : OK, je vois qui vous êtes et quel est votre travail dans la personnalité de Françoise. Revenons à la place de l'Ego Conscient pour un instant.

Françoise : Oh, je peux absolument voir la différence qui existe entre cette partie là et moi. Même si de cette place je parlais de la vulnérabilité, je ne la ressentais pas. Je n'étais pas en lien avec ce côté de moi.

Faciliteur : Déplaçons-nous vers cet autre côté, juste pour un instant, juste pour avoir une idée de ce qui est de l'autre côté.

Françoise (autre côté) : Je suis terrifiée.

Faciliteur : Vous êtes absolument terrifiée.

Françoise (autre côté) : Je suis absolument terrifiée. Pierre est fantastique, je l'aime vraiment, si quelque chose lui arrivait, je ne sais même pas si je pourrais survivre sans lui.

Faciliteur : Ah, je vois...

Françoise (autre côté) : C'est un ange, c'est quelqu'un de magnifique, il n'est pas très au fait de ce qui se passe dans le domaine psychologique, il ne fait pas de grand discours. Mais il agit.

Faciliteur : Avez-vous déjà été seule ou vécue seule ?

Françoise (autre côté) : Je n'ai jamais vécue seule, cela me terrifie.

Faciliteur : Une des choses qui vous effraie tellement, c'est que s'il meurt vous vous retrouverez seule, cela vous terrifie.

Françoise (autre côté) : Je ne saurai pas quoi faire, je suis totalement affolée.

Faciliteur : Pierre vous connaît-il ?

Françoise (autre côté) : Elle n'arrête pas de lui parler de moi.

Faciliteur riant : Je sais qu'elle parle beaucoup de vous mais vous a-t-il déjà rencontré ? Je veux dire connaît-il cette partie de Françoise, celle que vous êtes en ce moment ?

Françoise (autre côté) : Non, non

Faciliteur : Vous ne vous montrez pas.

Françoise (autre côté) : *Oui, je serai gênée de me montrer à lui.*

Faciliteur : *Je suis très heureux de vous avoir rencontrée, et je serai très heureux de voir Françoise apprendre à vous amener dans sa vie et dans son couple. Ce serait une merveilleuse chose pour votre mari et pour vous-même. Retournons à la place de l'Ego Conscient.*

Françoise : *De cette place, je peux sentir les deux côtés. Je peux aussi sentir que je n'ai pas communiqué mon amour et ma vulnérabilité de cette place où je suis maintenant. Je les ai communiqué de la place du Parent Psy. Il n'établit pas le même lien que celui que je peux établir. Et je n'avais jamais touché cette panique, ni combien l'idée de perdre Pierre me déchire.*

C'est vraiment une surprise pour la plupart des gens de découvrir à quel point leur façon de communiquer avec l'autre se fait principalement à partir de cette position psychique : l'Expert Psy, Celui qui sait, ou encore le Parent Psy. Je pense que ce dernier exemple vous donne le sens de ce dont nous voulons parler. Qui peut parler de la vulnérabilité tant qu'il n'est pas vraiment descendu dans la réalité de cette vulnérabilité ? Le Parent Psy pense savoir mais c'est différent.



Quelle différence lorsque vous pouvez, en étant en contact avec cette énergie, dire à l'autre ce qui existe dans votre coeur ! A ce moment-là, ce n'est plus le Parent Psy, c'est vous. Pour cette raison, il est extrêmement important de connaître et reconnaître cette subpersonnalité. Sans cette connaissance, tout comme Françoise, vous ne pouvez pas vraiment parler à l'autre ; vous pensez le faire mais c'est lui qui le fait.

Plus l'information à transmettre est importante, plus vos connaissances sont importantes, plus il est très probable que le Parent Psy va communiquer à votre place. Il pense communiquer sa vulnérabilité, il pense parler avec son coeur, jusqu'à ce que vous puissiez faire l'expérience de Françoise et vous rendre compte que ce n'est pas le cas, que le côté coeur n'est pas présent.

Il est vraiment difficile de savoir que nous ne disons pas ce qui est dans notre coeur, que c'est le Parent Psy qui le fait et qui tente désespérément d'établir le contact, alors que, dans le même temps, comme le fait toute énergie mentale, il tient l'autre à distance. Lorsque nous saisissons cette extrêmement subtile différence entre qui est le Parent Psy et qui nous sommes, lorsque nous faisons cette expérience, nous nous séparons de lui.

Lorsque nous pouvons utiliser ses connaissances et sa capacité à comprendre ce qui se passe, tout en restant séparé de lui, nous sommes en bien meilleure position pour établir et préserver cette intimité avec l'autre qui nous est si chère et que nous souhaitons tellement. Cette intimité est l'une de nos ressources dans l'accompagnement même si la relation reste impersonnelle. Impersonnel voulant dire que nous n'amenons pas notre matériel personnel dans cette relation. Mais nous y amenons notre vulnérabilité.

Les opposés du Parent Psy



Françoise Dolto

📌 Celui qui sait que « le client, non le thérapeute, est l'expert »

C'est un des axiomes de Carl Rogers. Celui qui sait que le client non le thérapeute est l'expert pour lui-même nous met dans un état d'esprit complètement opposé à celui du Parent Psy. Et c'est la réalité ! Notre client est expert pour tout ce qui le concerne et ce qui concerne sa vie. Nous devons travailler AVEC son système primaire. La notion de résistance est un concept du Mental Rationnel. Cette *résistance* est une protection qui semble nécessaire au système primaire. Tout système primaire s'épanouit et se détend lorsqu'il se sent compris et respecté.

Nous gagnons en efficacité, et notre client gagne en sécurité, lorsque nous acceptons ce système primaire, parlons et négocions avec lui, sans lutter contre lui, sans lui dire qu'il a tort. La subpersonnalité qui a cette conviction *l'autre sait pour lui*, nous donne l'assurance que notre client sera accompagné d'une manière fiable, sans être spolié de son autorité, ni emmené sur des chemins qui ne sont pas les siens.

📌 L'Enfant Innocent

« La volonté de faire le bien de l'autre est l'essence même de la tyrannie » écrivait Kant. La subpersonnalité qui veut aider l'autre, qui pense qu'elle sait pour l'autre est toujours le Parent en nous. Sans ce Parent Responsable, et l'Enfant Sauveur derrière, aucun de nous ne choisirait ce métier. L'identification à cette subpersonnalité est cependant un grand piège. Dans notre désir d'aider l'autre, nous pouvons le placer continuellement en position d'Enfant. Si nous avons en tête les jeux énergétiques, les ancrages et la polarisation, prendre la polarité Parent, c'est maintenir l'autre dans la polarité Enfant.

Nous désirons que celui que nous accompagnons prenne son pouvoir, nous allons donc devoir, au niveau énergétique, libérer cette place de pouvoir, au moins en partie, c'est-à-dire sortir de notre place de Parent et embrasser la polarité opposée... celle de l'Enfant Innocent, qui ne peut pas et qui ne sait pas.

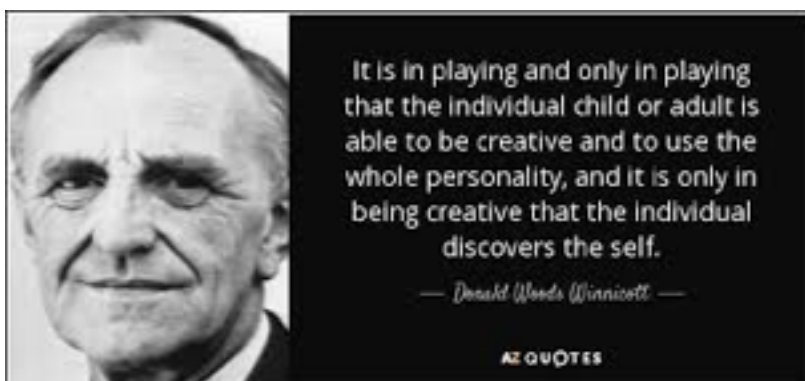
Lorsque l'accompagnant n'est pas tout puissant, lorsqu'il ne sait pas tout, lorsqu'il n'occupe pas la place du Parent, l'accompagné a une chance de ne pas rester immobilisé sur celle de l'Enfant, sans passer automatiquement par la case «Rebelle». Rester en contact avec les énergies de l'Enfant Innocent, non responsable, ne sachant pas, ne pouvant pas, nous donne un équilibre précieux et permet à notre client de développer son pouvoir.

Bien que toute personne qui vient à nous vient chercher une aide et un savoir, avoir dans nos énergies la présence d'un Enfant Innocent, d'un Enfant qui ne sait pas, est un excellent équilibre pour tout accompagnant.

📌 L'Enfant Joueur et l'Enfant Égoïste

Avoir aussi à sa disposition un Enfant Joueur qui ne prend pas l'autre en charge, un Enfant égoïste qui ne veut pas dévouer sa vie à l'autre est la meilleure ressource qui soit pour tout accompagnant ! Cela nous donne la possibilité de construire un espace d'Ego Conscient entre notre Expert Psy et cet Enfant.

Tout thérapeute doit savoir jouer affirmait le père de la Playing Thérapie, Donald Woods Winnicott.



C'est en jouant et seulement en jouant que l'enfant ou l'adulte peuvent être créatifs et utiliser l'ensemble de leur personnalité, et c'est seulement en étant créatif que l'individu découvre le soi.

Donald Woods Winnicott

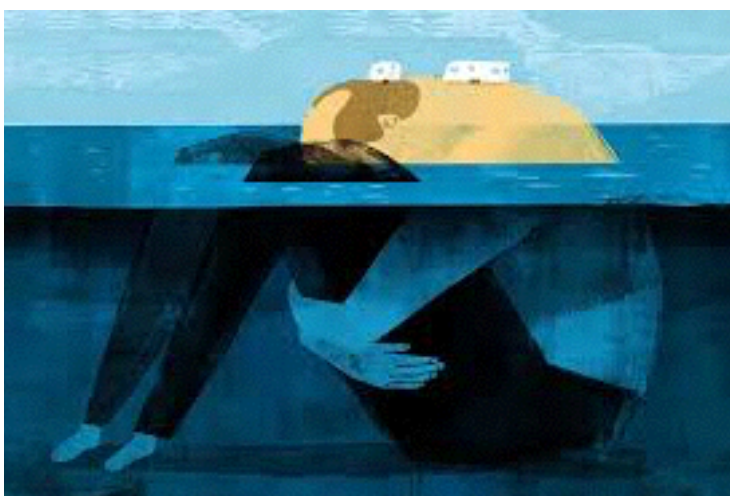
©Tous droits réservés

📌 Celui qui peut accepter son impuissance

Embrasser et intégrer notre impuissance et la vulnérabilité qu'elle génère n'est ni facile, ni naturel ! L'impuissance nous ramène directement à l'enfance, l'Enfant, en nous, la craint plus que tout ! Les subpersonnalités qui nous donnent un certain pouvoir se sont développées autour des énergies impuissantes, bien décidées à les étouffer. **Le pouvoir veut mettre à mort l'impuissance et la souffrance liée à celle-ci.** Rien de plus normal !

Un accompagnant non conscient de son Enfant Vulnérable, et de la terreur que l'impuissance suscite chez cet Enfant, ne pourra pas résister au fait d'occuper la place de Parent, de Celui qui sait, de Celui qui peut. Il ira vers des attitudes d'écoute dites « tutélaires ». Ce qui conduit inévitablement à des schémas d'ancrage parent / enfant négatifs ou figés.

Un thérapeute identifié au Parent Psy Sauveur peut devenir extrêmement dur envers les clients qui le mettent en position d'impuissance. Certains deviennent des Harceleurs, tellement ils désirent que leur client change ! Le client se verra durement critiqué au nom de croyances de l'ordre de : « Nous sommes responsables de notre maladie », « Nous créons notre réalité », « La peur est une construction mentale », etc. Je ne discute pas de la véracité ou de la non-véracité de ces propos, je parle de l'identification de l'accompagnant au Parent Psy ou au Spirituel ; identification qui ne lui permet pas d'accepter que l'autre lui fasse toucher du doigt son impuissance.



Nous sommes impuissants à changer l'autre. C'est le défi que tout accompagnant doit relever. C'est en acceptant notre part d'impuissance que nous laisserons à l'autre son pouvoir de chercher ce qui est bon et juste pour lui.

📌 Il n'y a rien à comprendre

C'est une vérité qui vient d'un monde totalement opposé à celui de l'Expert Psy, et qui peut venir l'équilibrer et l'apaiser. Il n'y a rien à comprendre, il n'y a pas de solution, rien n'est important ; si cette trilogie est loin de porter des vérités absolues, elle amène néanmoins dans nos énergies un équilibre qui permet le lâcher prise.

📌 Aphrodite

Aphrodite, avec son talent pour le lien et la joie de vivre, sa capacité à privilégier la relation avant tout, est un excellent équilibre pour construire un Ego Conscient par rapport au Parent Psy. Là où il veut convaincre, elle va séduire, cela fonctionne beaucoup mieux. Avoir une Aphrodite impersonnelle à sa disposition, que nous soyons homme ou femme, permet à tout thérapeute de ne pas entrer en lutte de pouvoir avec son client.



📌 Toutes nos énergies plus instinctives sont un bon équilibre à notre Expert Psy.

Gérer le transfert et le contre transfert à partir d'un Ego Conscient

Puisque la position d'Expert Psy génère automatiquement une relation et un ancrage Parent / Enfant, revenons brièvement sur la façon dont nous voyons le transfert et le contre-transfert lorsque nous pratiquons le Voice Dialogue.

Pour nous, le transfert et le contre-transfert existent dans toute relation qu'elle soit ou non thérapeutique. Ce qui a été nommé transfert et contre-transfert est le lien Parent / Enfant lorsqu'une personne est en position de thérapeute et l'autre de client.

Le transfert positif est indispensable pour que la relation thérapeutique fonctionne. Il ouvre une opportunité de guérison. Cette projection positive faite sur le thérapeute permet au client d'apprivoiser en toute sécurité les subpersonnalités qui dorment encore dans sa personnalité, ou celles qu'il a renié, et par la suite de se les ré-approprier. Lorsque le thérapeute rejette les qualités que son client « lui prête » ou au contraire s'identifie à ces qualités, le transfert peut ne pas aboutir : ces qualités ne peuvent pas « revenir » au client.

Cette position de Parent Qui Sait que nous donne notre client est nécessaire, pour lui, au début de la thérapie. Cette place n'est plus juste lorsque nous nous identifions à cette subpersonnalité. Garder le contact avec notre vulnérabilité et accepter le pouvoir qui nous est donné est le meilleur moyen d'éviter les pièges de cette relation très particulière.

Lorsque le transfert devient négatif, il est beaucoup moins agréable pour le thérapeute. Le matériel mis à jour, cependant, est tout aussi valable. Ne pas devenir le Parent Négatif dans cette nouvelle donne est le défi.

Le contre-transfert est le fait que le thérapeute va également projeter son propre matériel psychique sur son client. Comme le transfert, il peut être positif ou négatif ou alterner suivant les situations.

C'est le travail de la supervision de mettre à jour les contre-transferts qui peuvent bloquer le processus d'un client.

Cette compréhension du transfert et du contre-transfert nous permet de vivre les automatismes du lien en conscience, et d'éviter, autant que faire ce peut, les liens faussement positifs qui bloquent le processus de croissance ou ceux ouvertement négatifs qui peuvent blesser l'accompagnant comme l'accompagné.

Même si ces termes ne sont pas utilisés en dehors du lien thérapeutique, ces jeux énergétiques sont présents non seulement dans toute relation d'accompagnement mais dans toute relation tout court.



Je vois ainsi le défi de notre profession : devenir conscients de notre pouvoir, de notre savoir, de nos talents et de notre vulnérabilité ; de cet Enfant, en nous, qui craint de ne pas savoir, de ne pas pouvoir, de ne pas être fort et compétent. Ne pas nous protéger systématiquement de ce sentiment en allant dans la position d'Expert Psy.

Redonner volontairement le pouvoir à celui que nous accompagnons, accepter notre impuissance sans en être terrifié, rester, en partie du moins, un Enfant Joueur, Innocent et quelque peu égoïste, cela est sain, peut-être même saint ?

