

Voice Dialogue

N°108
Avril 2020

*Psychologie des co-personnalités
&
Processus d'Ego Conscient*

Bulletin de l'Association Voice Dialogue France

Association Voice Dialogue France,
5153 Chemin Bertine
04300 Saint-Maime
Tél : 04 92 79 17 15
Mail : warina@wanadoo.fr
<https://www.voice-dialogue-france.fr>

Aller vers une vie créative : le Critique Intérieur désamorcé



**There's no life
with a Critic**

Faire du Critique un allié ! était le cri optimiste d'Hal et Sidra voici 27 ans. L'expérience montre que la réalité n'est pas si simple. Aussi, avec l'approbation de Sidra (Hal ayant tourné son intérêt vers des sphères différentes), j'ai ré-écrit le dernier chapitre du livre Le Critique Intérieur. Je vous le présente ci-après.

Le Critique Tueur, bien sûr, ne devient jamais un allié. Le Critique normal reste bel et bien un Critique même s'il se calme lorsque nous prenons en charge la vulnérabilité qui le déclenche.

Surtout, au fur et à mesure qu'il perd de son pouvoir, deux autres voix vont se développer et devenir nos alliés : Un Rationnel Objectif et un Perceptif Bienveillant. Ces deux voix, capables de discernement, ont pour base une vision relativement neutre, voire

positive de nous en tant qu'être humain. Cela change tout.

Ce discernement, cette nouvelle objectivité, cette perception bienveillante de nous-mêmes, nous permettent de retrouver l'accès aux capacités auparavant bloquées par les critiques et comparaisons permanentes : notre autorité, notre créativité et notre vitalité.

Ce chemin nous libère, nous pouvons commencer à vivre réellement. Nous pouvons poser nos limites de façon appropriée, assurer notre sécurité, protéger notre Enfant Créatif et notre Enfant Instinctif et recevoir leur cadeaux. De nombreuses autres co-personnalités vont également se transformer et rallier le processus d'Ego Conscient en cours : la base de notre personnalité n'est plus ce Critique qui doute de nous à chaque instant.

Nous arrivons au terme de ce voyage. Cela a été un réel plaisir de partager avec vous les connaissances acquises, et les expériences faites, au cours de ces nombreuses années d'observation du Critique Intérieur (le nôtre comme celui des autres). Le Critique Intérieur a constitué pour nous une source inépuisable d'étonnement et de fascination, ainsi qu'un vrai défi. Notre attitude vis-à-vis de lui a évolué. Au début, nous l'avons traité en opposant dangereux et habile. Nous avons essayé de lui ôter son pouvoir de toutes les manières possibles. Nous avons plaisanté avec lui, joué avec lui, nous avons passé des heures et des heures à mettre en évidence sa cruauté et ses demandes contradictoires, nous avons exhorté les gens à se battre avec lui.

Maintenant, nous essayons de le comprendre. Nous cherchons ce qui l'angoisse, et ses préoccupations profondes deviennent les nôtres. Nous passons, par contre, beaucoup moins de temps à écouter ses reproches. Nous savons qu'ils ne parlent pas de notre réalité mais de son inquiétude. Nous savons que c'est souvent la vulnérabilité de notre Enfant Intérieur qui les met en route : vulnérabilité dont nous ne sommes pas conscients ou que nous n'avons pas suffisamment prise en compte.

Notre but, aujourd'hui, est d'aider les gens à développer un processus d'Ego Conscient grâce auquel ils pourront prendre la responsabilité de tout ce qui angoisse leur Critique et se décaler de ses aspects destructeurs.

Lorsque nous développons un tel processus et retirons au Critique la responsabilité de prendre soin de notre vulnérabilité, le Critique ordinaire s'apaise. Un Rationnel beaucoup plus objectif et un Perceptif qui a conscience de nos besoins et peut les prendre en considération, vont alors pouvoir venir équilibrer ce Critique apaisé.

Ce Rationnel et ce Perceptif nous protègent avec efficacité ; mais ils favorisent, encouragent et soutiennent aussi notre créativité et notre vitalité. Le Critique reste un signal mais n'est plus un tyran. De nombreuses autres co-personnalités, qui auparavant étaient influencées par le Critique, vont également se transformer.

Le Critique Tueur, lui, ne change pas mais il devient plus facile à isoler, nous pouvons beaucoup plus facilement le repérer et nous décaler, avec succès, de sa vision de nous, car d'autres forces, d'autres visions sont disponibles. La base de notre personnalité a changé.



Le Critique : un Mental Irrationnel vrillé, subjectif et négatif

Le Critique est une énergie mentale qui a les deux pieds dans un émotionnel non reconnu ; même s'il prétend être totalement objectif, il est fondamentalement irrationnel.

Nous pouvons faire remonter la naissance de ce Mental Irrationnel à la façon même dont se construit le mental au début de notre vie. En effet, nous savons aujourd'hui que la formation du mental se fait de façon binaire. Pour le mental embryonnaire de l'enfant, voire du fœtus, il n'existe que deux possibilités qui s'énoncent ainsi : Je reçois du bon, je SUIS bon, je reçois du mauvais, je SUIS mauvais.

Quel est ce mauvais que l'enfant peut recevoir ? Tout ce qui lui donne de l'inconfort, tout ce qui blesse sa vulnérabilité. Or le nourrisson comme l'enfant sont toute vulnérabilité...

Cette interprétation très particulière de la réalité donne ce mental particulier, propre au Critique, avec ce principe de base : « Tu es mauvais, tu es nul, si tu ne changes pas, tu seras abandonné, physiquement ou psychologiquement ». Ou encore : « Si tu te montres comme tu es, tu perdras l'amour, tu seras puni, voire violenté ». Or le plus souvent ce *mauvais* qu'il reçoit vient de circonstances sur lesquels l'enfant n'a aucune prise : mise en couveuse, maladie infantile, hospitalisation ou opération au début de la vie, attitudes éducatives strictes, maladie ou dépression d'un parent, parent violent et / ou borderline, etc.

Le Critique Intérieur est donc une énergie mentale subjective, émotionnelle et irrationnelle, qui prend sa source dans un énorme malentendu (si tu reçois du mauvais, tu ES mauvais), et dans les émotions toutes puissantes de l'enfant. Cette partie du mental qui se développe est persuadée que nous n'avons aucune valeur et, dans le meilleur des cas, elle est absolument dédiée à nous en donner une, grâce à ses critiques...

Ce mental vrillé, perturbé est très souvent ce que bien des personnes, comme Eckart Tolle, par exemple, qui en donne une description percutante dans *The power of Now*, pensent être le mental, voire même l'ego (!). C'est une énergie difficile, souvent peu utilisable, avec des aspects franchement destructeurs.

Le développement d'un Rationnel Objectif

Lorsque nous développons un Rationnel beaucoup plus objectif, toutes les énergies qui étaient influencées par les convictions négatives du Critique peuvent maintenant se relier à lui. De plus, le développement d'un processus d'Ego Conscient entre des parties rationnelles et de contrôle et les énergies non rationnelles comme celles liées au coeur, ou les énergies vulnérables, ou les énergies instinctives, devient possible.

Analyser sans juger

L'intelligence et la capacité d'analyse du Critique sont remarquables. Ces capacités sont aussi celles de ce Rationnel. Elles ne sont plus, cependant, colorées par la vibration critique. Ce sont des observations, il existe un discernement, non une condamnation.

Ce Rationnel ne se sert pas de ces capacités pour nous juger. Nous ne nous sentons pas horriblement mal lorsqu'il a fini de parler, nous n'avons pas le sentiment de commettre perpétuellement des erreurs, d'être envahis de toutes sortes de symptômes. Nous ne craignons plus d'avoir perdu notre dernière chance de réussir. Ce Rationnel nous considère, nous, notre vie et notre travail de façon positive, il nous donne des informations sur ce qu'il voit. Il nous aide à penser clairement.

Au niveau professionnel, il est d'une grande aide. Il peut revoir notre travail, relire soigneusement nos rapports et nous montrer, sans nous juger, ce qui est bon et ce qui ne l'est pas. Il nous fait remarquer ce qui manque, ce qui aurait pu être fait différemment. Il est apte à soutenir l'édition d'un livre, il peut revoir ce qui a été rédigé, suggérer des changements sans pour autant parler de stupidités ou d'erreurs; il met simplement en lumière ce qui pourrait être amélioré. Nous ne sommes pas non plus absolument contraints de lui obéir.

Au niveau personnel, grâce à son approche de la vie fondamentalement rationnelle, il ne se laisse pas perturber par les émotions. Il peut maintenir son attention, même en cas de perturbation émotionnelle. Étant assez impersonnel, il peut traiter et analyser de nombreux sujets qui entraînent beaucoup d'émotions chez notre Critique. Il peut s'occuper de notre look, savoir quels sont nos meilleurs atouts et ce qu'il vaut mieux ne pas mettre en avant.

Le Critique est capable d'opérer dans tous les domaines de notre vie, ce Rationnel a la même capacité ; il le fait avec davantage de discernement.

Pour ceux qui sont familiers avec la psychologie jungienne, vous pouvez voir qu'il existe une certaine ressemblance entre le Critique Intérieur et l'animus. Avec ce processus d'Ego Conscient, cet animus négatif devient un animus positif.



Se focaliser sur autre chose que nos « erreurs »

Un autre cadeau du Rationnel Objectif est sa capacité à focaliser son attention. Vous savez à quel point notre Critique est capable de se concentrer sur le moindre détail ; notre Rationnel

a aussi cette capacité. Bien sûr, comme celle du Critique sa perception est orientée, focalisée, il n'a pas forcément une vision d'ensemble ; mais au lieu de ne voir que nos « erreurs », cette faculté de se concentrer sur les plus petits détails est mise à notre service. Cette faculté de concentration amène avec elle une certaine persévérance. Notre Critique montre une patience infinie dans son inlassable recherche de ce qui ne va pas. Notre Rationnel Objectif, avec cette même qualité, peut maintenant jouer pour nous plutôt que contre nous.

Autorité

L'autorité du Critique Intérieur est sans appel ; c'est ce qui fait qu'il prend cet ascendant sur nous : tous ses commentaires semblent être la vérité absolue. Lorsqu'un Rationnel plus objectif prend le pas sur notre Critique, cette autorité que le Critique nous confisque, nous revient. Un Rationnel est, en général, très sûr de lui, sûr de qui il est, de ce qu'il pense, de ce qu'il veut ; il peut nous donner une autorité naturelle qui nous permet de nous présenter sans doute ni hésitation. Bien sûr, son piège, peut être de nous transformer en un « je sais tout » désagréable. Un processus d'Ego Conscient entre ce Rationnel sûr de lui et notre vulnérabilité nous permet d'éviter ce piège sans pour cela tomber dans la Victime.



Rationnel Objectif et Perceptif Bienveillant : un duo à notre service

L'alliance de ces deux co-personnalités nous aide dans tout ce que nous entreprenons. À elles deux, elles peuvent vérifier tout ce que nous avons fabriqué, réparé ou mis en place, évaluer les changements nécessaires à la bonne marche de notre travail comme de toutes nos autres entreprises. Si nous sommes thérapeutes, elles peuvent nous alerter lorsque les dernières séances n'ont pas très bien marché et nous proposer d'essayer autre chose. En sport, elles ont le don à la fois d'analyser nos performances et de faire des suggestions pour les améliorer.

Ce sont de très bons assistants également dans notre vie privée. L'une et l'autre peuvent nous apporter leur concours pour évaluer nos motivations, observer notre comportement et son effet sur les autres. Elles sont en mesure de fournir des informations à l'ego fonctionnel sur de nombreux aspects de nos relations interpersonnelles, y compris des observations plus objectives ou plus intuitives sur les personnes qui jouent un rôle important dans notre vie.



Elles peuvent aussi nous aider à élever nos enfants, en amenant, dans notre relation avec eux, à la fois l'impersonnel et une intuition non colorée par la négativité.

Le soutien de ces deux voix est inestimable lorsqu'il s'agit de développer un processus d'Ego Conscient entre prendre soin des besoins des autres et prendre soin des nôtres

Discipline

L'objectif de notre Critique est de nous pousser à faire de notre mieux afin d'être aimés, d'être en sécurité, et de réussir notre vie, ceci avec la certitude que nous ne valons pas grand chose. Certaines parties de nous, comme le Patriarche, l'Éducateur ou certaines parties spirituelles, admirent et insistent sur l'autodiscipline pour être quelqu'un de bien. Lorsque ces voix sont soutenues par la vision du Critique, une sorte de Tyran Intérieur, se met en place. Notre Rationnel et notre Perceptif Bienveillant continuent à poursuivre ces mêmes buts. Ils ne seront pas d'accord avec un travail mal fait ou de vagues tentatives inefficaces pour répondre aux défis de la vie. Eux aussi, nous exhorteront à nous donner à fond et à faire de notre mieux. Mais, cette pression n'est pas celle, implacable et cruelle d'un Critique Intérieur qui a une idée très négative de nous.

Le Rationnel est capable d'entendre le point de vue du Perceptif sur nos limites, notre vulnérabilité et nos besoins, il peut les accepter sans les mépriser et poser des demandes en termes d'autodiscipline beaucoup plus raisonnables que celles de notre Critique, beaucoup plus adaptée à notre situation ou à qui nous sommes.

Puis, avec un processus d'Ego Conscient, nous avons également le choix entre discipline et non-discipline et toute position intermédiaire. L'enthousiasme peut prendre sa place, nous pouvons respirer et revaloriser le plaisir de vivre.

Éthique et morale

Ce Rationnel ne nous amène pas seulement des capacités d'objectivité, de concentration, d'autorité et de discipline. Il est aussi un bon conseiller en ce qui concerne les questions d'éthique, de morale, de bien et de mal.

Dans son aspect le plus négatif, le Critique nous tourmente en référence à notre mauvaise nature de base, nous disant que nous sommes irrémédiablement mauvais ou à jamais coupables. Nous ne pouvons jamais être assez bien pour lui plaire. Même lorsqu'il reconnaît que nos actions sont valables, il nous déclare coupables de nos mauvaises pensées ou de nos motivations déplorables. Séparé de ce Critique, en lien avec un Perceptif Bienveillant, le Rationnel évalue plus objectivement nos actes en termes de morale ou d'éthique et nous donne des informations beaucoup plus utilisables.



Chacun d'entre nous a son échelle de valeurs, son idée de ce qui est bien et de ce qui ne l'est pas. Nous souhaitons, pour la plupart, vivre selon certains principes moraux, et même si nous ne les définissons pas toujours très clairement, nous ne nous sentons pas vraiment bien lorsque nous ne les respectons pas.

Cette équipe, séparée de la vibration du Critique, peut nous aider à les clarifier, puis à vivre selon notre propre morale. Elle peut attirer notre attention lorsque notre comportement aurait pu être différent. Elle le fera alors sans nous pilonner, sans nous humilier et nous mettre plus bas que terre. Elle sera simplement directe et objective dans son évaluation de nos pensées et de nos actes. Ce genre d'aide est souvent

bienvenu, particulièrement lorsqu'elle vient d'énergies intérieures qui nous soutiennent

La créativité et la vitalité libérées



Enfin, et ce n'est pas le moins important, lorsque nous nous décalons de notre Critique Intérieur, celui-ci ne bloque plus notre créativité et notre vitalité. Il nous est possible d'écouter notre intuition et de laisser libre cours à nos impulsions créatives ou instinctives.

Le Critique Intérieur est un obstacle majeur au déploiement de la créativité. Comment pourrions-nous espérer vivre une vie créative, changer, avoir des idées nouvelles, prendre des risques lorsque le Critique Intérieur nous répète que rien ne marchera ? Comment oserait-on entreprendre ce que personne n'a encore osé entreprendre si le Critique Intérieur attend pour commenter nos erreurs ?

Comment achever un travail en ayant derrière l'épaule, en permanence, un Critique qui pointe du doigt tout ce qui ne va pas ?

Un Critique Intérieur puissant nous enlève tout courage en nous faisant remarquer nos imperfections et nos faiblesses. Il nous terrorise. Nous nous limitons à de médiocres imitations, nous n'avons confiance ni en nous, ni en notre processus créatif. Lorsque le Critique est fort, la seule manière de se sentir en sécurité dans la vie est d'être exactement comme tout le monde, de ne jamais essayer d'être différents ou de faire différemment. Ainsi, tout va bien, il ne s'angoisse pas trop.

Avec un Critique particulièrement actif, il est pratiquement impossible de s'engager dans une activité créative ou artistique. Si nous écrivons, il nous fait des remarques négatives avant même que nous ayons couché le moindre mot sur le papier. Nous ne pouvons ni chanter ni jouer d'un instrument de musique, ni danser, il nous étouffe. Nos peintures ou nos sculptures sont l'objet de ses critiques angoissées, interminables, sans merci. Nous sommes si embarrassés que plus rien ne peut s'exprimer librement, ou avec grâce, à travers nous.

Le processus qui nous amène à nous séparer de notre Critique libère notre créativité dans tous les domaines de notre vie. Avec un processus d'Ego Conscient entre nos parties Rationnel et contrôlées et nos parties artistes, spontanées, imaginatives, nous pouvons écouter notre intuition, créer nos propres œuvres, développer de nouvelles idées et être en sécurité.

Un Perceptif Bienveillant peut guider notre Enfant imaginaire comme le ferait un bon parent. Cet Enfant Créatif, étant apprécié et reconnu, devient de plus en plus actif et inventif. Ce Perceptif reprend les qualités d'intuition et de vigilance de tout bon Critique mais dans le but de nous soutenir, non de mettre en évidence tout ce qui ne va pas chez nous et de nous prouver que nous sommes nuls.



Le rôle du Rationnel sera ensuite d'amener la concentration, la structure et le discernement si importants pour pouvoir donner forme à ce processus créatif. Avec l'aide du Patriarche, il va soutenir l'esprit de discipline nécessaire lorsque nous sommes engagés dans un tel processus.

Un processus d'Ego Conscient va nous aider, ensuite, à regarder ce que nous avons créé et à apporter les mises au point ou corrections nécessaires. C'est une démarche qui permet d'amener la créativité, la spontanéité et la vitalité dans notre vie quotidienne tout en étant protégés et ceci de façon non abusive. L'expression de notre nature profonde devient possible, elle est même encouragée. Contrairement au Critique qui nous paralyse, l'autorité et le discernement de ces voix sont un réel soutien.

Nous insistons ici sur le retour de notre créativité mais de la même manière, un processus d'Ego Conscient entre nos parties rationnelles et nos parties instinctives nous permet de retrouver notre vitalité dans un contexte sécurisé. Cette vitalité n'est plus kidnappée par notre Critique Intérieur ou uniquement utilisée par notre Rebelle ou des parties qui peuvent nous mettre en danger. Nous pouvons vivre nos vies et apprécier notre propre vitalité et créativité.

Vivre sa vie comme un danseur

Tout est énergie. L'énergie n'est ni bonne ni mauvaise ; elle est. Le Critique Intérieur est un schéma d'énergie qui vibre d'une façon particulière. Chaque co-personnalité dont nous avons parlé est aussi un schéma d'énergie. Chacune vibre selon son schéma spécifique, chacune a un cadeau et un piège.

Nous avons vu comment le schéma d'énergie que nous nommons le Critique Intérieur est susceptible de travailler contre nous, de bloquer tout ce que nous entreprenons et de rendre notre vie misérable, voire même, dans certaines circonstances, de la rendre si épouvantable qu'elle semble ne plus valoir la peine d'être vécue.

Ensemble, nous avons voyagé sur le chemin de la transformation. D'abord, nous avons appris à entendre et à reconnaître notre Critique Intérieur, puis à le comprendre, enfin avec la mise en route d'un processus d'Ego Conscient, nous avons appris à l'apaiser et le contourner, non à le combattre.

Cette voix est venue, au départ, dans nos vie, pour nous protéger en nous adaptant à notre environnement. Son premier cadeau, reste sa capacité à nous adapter à n'importe quel environnement. Son second cadeau est d'être ce signal vigilant qui nous indique que notre Enfant ne se sent plus en sécurité.

Une fois le Critique apaisé, ses compétences utilisées par notre Rationnel Objectif et notre Perceptif Bienveillant se révèlent constructives et peuvent réellement nous protéger. Disons-le tout de suite, ce changement n'est jamais stable.



À tout moment de stress, à tout moment où la vulnérabilité est animée, le Critique Intérieur peut devenir à nouveau plus puissant que ces deux nouveaux protecteurs. Ne vous découragez pas. Ce n'est ni un désastre ni un signe d'échec : c'est normal ; juste normal. Reprenez simplement le processus de séparation. Vous savez, maintenant, reconnaître notre vieil ami le Critique, vous savez comment faire avec lui. Souvenez-vous qu'il a peur, ces reproches et ces critiques ne sont qu'un signal.

En utilisant le Critique Intérieur comme exemple, nous vous avons montré dans ce livre comment devenir conscients d'une co-personnalité (ou d'un schéma d'énergie), puis comment vous en décaler pour prendre soin d'elle et « danser » avec elle. Il en va de même pour toutes nos autres énergies : une fois que nous les connaissons, nous pouvons les gérer différemment. Elles n'ont plus besoin de prendre le pouvoir et de conduire notre vie. Les cadeaux propres à chacune peuvent être utilisés et leurs aspects négatifs être équilibrés, minimisés ou évités.

Nous avons débuté ce livre en vous souhaitant la bienvenue sur les terres difficiles du Critique Intérieur. Nous le terminons en vous souhaitant la bienvenue sur les terres du processus d'Ego Conscient. C'est une manière de vivre très particulière, elle nous permet de retrouver notre créativité naturelle, nous devenons capables de danser avec toutes nos énergies.





*Pour surfer sur les vagues
Savoir s'y prendre avec son Critique
Danser avec toutes nos énergies
Nous avons un guide
Il se manifeste dans nos rêves*

*Je vous invite à participer à un groupe Zoom pour partager vos rêves
à la lumière du Voice Dialogue.
Six personnes maximum, 2 fois par mois sur 3 mois, le mercredi de 18h à 20h.
Télé conférence par Zoom animée par Véronique Brard.
Inscription par mail, 40 euros la séance,
soit 240 euros pour les 6 séances.
Première téléconférence le mercredi 15 avril.*