

Voice Dialogue

N°114

Juin 2022

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

Bulletin de l'Association Voice Dialogue France

Association Voice Dialogue France,

244 Chemin Bertine

04300 Saint-Maime

Tél : 04 92 79 17 15

Mail : warina@wanadoo.fr

<https://www.voice-dialogue-france.fr>

Stop au délire intérieur

troisième et dernière partie

Par Véronique Brard

L'axe intérieur Victime-Bourreau

Voici, finalement, cette troisième partie du triptyque « Stop au délire intérieur ». La question qui s'est posée avec ce triptyque - et ce troisième volet - est : comment parler de toutes ces énergies difficiles, présentes chez chacun d'entre nous, sans que ce soit encore plus désespérant ?

Une réponse nous vient de Jung : tout ce qui n'est pas mis en lumière nous revient sous forme de destin. Ces énergies existent ; leur donner notre attention ne va pas les renforcer mais plutôt nous apprendre à les gérer et à ne pas les laisser nous envahir. Les reconnaître nous donne une chance de penser différemment et de ne pas leur donner implicitement ou explicitement raison ! Les dépressions ont pour origine ces énergies qui agissent chez la personne en dehors de sa sphère de conscience et lui volent une bonne partie de son énergie vitale. Le fait de les repousser dans l'inconscient prend le peu qui reste.

Lorsque nous entendons clairement ce que disent ces voix extrêmement négatives, nous pouvons réfléchir à la véracité - ou non - à l'utilité - ou non - de ce qu'elles affirment. Or, même si ces énergies parlent « comme Dieu le père », *elles ne disent rien de qui nous sommes et de notre valeur*. Elles sont liées aux innombrables critiques que nous avons reçues, lorsque nous étions enfant, de personnes diverses et variées, nos parents notamment, sans jamais pouvoir les remettre en question. C'est ce qui doit changer : il nous faut les remettre en questions, et nous séparer des co-personnalités péremptoires qui portent ces critiques. Venues, au départ pour nous aider, elles ont aujourd'hui le pouvoir abusif de nous paralyser et de nous dévaloriser. Sortir de leurs griffes est non seulement un enjeu individuel mais social.

Je préfère parler de la polarité Victime / Bourreau que de triangle de Karpman, Victime-Sauveur-Persécuter ; en effet, le Sauveur est l'une des facettes automatiques d'une personne identifiée au Bon Parent, or cette co-personnalité est la source du Parent Critique qui multiplié par 100 devient le Bourreau ou le Persécuter.



Le Bon Parent ne connaît pas son Enfant Intérieur en difficulté et le projette sur l'autre. L'autre avec son réel Enfant Blessé, Traumatisé, Dépendant, auquel s'ajoute la projection de l'Enfant Blessé, Traumatisé, Dépendant (et Ignoré) du Bon Parent devient « irrésistible ». Dans un premier temps, le Bon Parent ne peut pas résister à la pulsion de lui venir en aide. Dans un second temps, ce Bon Parent devient un Parent Critique. En effet, le plus souvent, tout Bon Parent qui n'arrive pas à changer, améliorer ou soigner l'autre par ses conseils, ses soins, ses suggestions ou ses directives, se transforme en Parent Critique. Sous l'influence de son propre Critique Tyrannique, qui ne s'apaise et ne lui donne de la valeur que s'il réussit à soigner l'autre, il peut même dans des cas extrêmes, devenir un Tyran, un Persécuteur ou un Harceleur. Plus banalement, c'est un Parent de plus en plus impatient, déçu, découragé, frustré, irrité par celui que, au départ, il voulait aider.



Changer notre vision

Nous faisons à chaque instant du mieux que nous pouvons étant donné la manière dont nous nous percevons et dont nous percevons le contexte et les relations dont nous faisons partie. C'est une première réalité. Une deuxième est : chaque être humain est unique et incomparable, chaque être humain est absolument nécessaire à la danse de la diversité sur cette Terre.

Sortir de la dualité pour s'apprécier et ne plus se juger est le jeu. Nous devons trouver le moyen de mettre ensemble des énergies opposées qui, en fait, sont complémentaires : Celui qui prend soin de l'autre et Celui qui prend soin de nous, Celui qui est généreux et Celui qui est égoïste, Celui qui est consensuel et Celui qui sait mettre ses limites, L'Actif et le Contemplatif, l'Humble et le Fier, Celui qui sait et Celui qui ne sait pas, Celui qui est vulnérable et Celui qui a du pouvoir, Celui qui discerne ce qui ne fonctionne pas et Celui qui nous approuve inconditionnellement, etc.

À un moment ou un autre de notre évolution, le challenge est de réunir ce que nous avons opposé pour trouver l'équilibre et vivre en paix avec nous-mêmes et les autres. Notre travail de réconciliation, consiste à nous décaler de notre système primaire (celui que nous avons construit pour nous adapter et survivre au sein de notre milieu familial et social) et à embrasser l'aspect sain de ce qui a été repoussé dans l'ombre.

Cette réconciliation coupe l'herbe sous le pied de nos Critiques, Bourreaux et Tyrans ; ils ne peuvent plus nous agresser et nous convaincre qu'une attitude est bonne et l'autre mauvaise, qu'une énergie est bonne et l'autre non. Nous devenons inattaquables. Si je manifeste de l'impatience et que mon Critique me le fait remarquer, je peux lui répondre que je sais la valeur de la patience et la valorise et que je sais aussi la valeur de l'impatience. Je ne refuse plus cette impatience présente et je ne perds pas le contact avec la valeur de la patience. Je ne suis pas coupable comme il essaie de me le faire croire - ou nul - car les deux co-personnalités, Celui qui est patient et Celui qui est impatient sont valorisées ; et, en réalité, les deux ont leur utilité : l'Impatient va faire avancer les choses, va sortir de la passivité et provoquer un changement. Il en est de même avec la sérénité et la peur et avec tous les opposés dont l'un est valorisé et l'autre dénigré. « *Par-delà les idées du bien et du mal, il existe un champ, je t'y retrouverai* » nous dit le grand poète Rumi.

Avec cette réconciliation des opposés, je sors de la tyrannie du Mental Critique qui génère ce délire intérieur où sans cesse quelque chose est *absolument* mal. Tout est présent, tout peut coexister au sein d'une conscience qui peut voir la valeur des opposés et choisir quelles vibrations lui conviennent le mieux dans l'instant. Le jugement sur soi ou sur les autres tombe, non par volonté mais de façon organique.



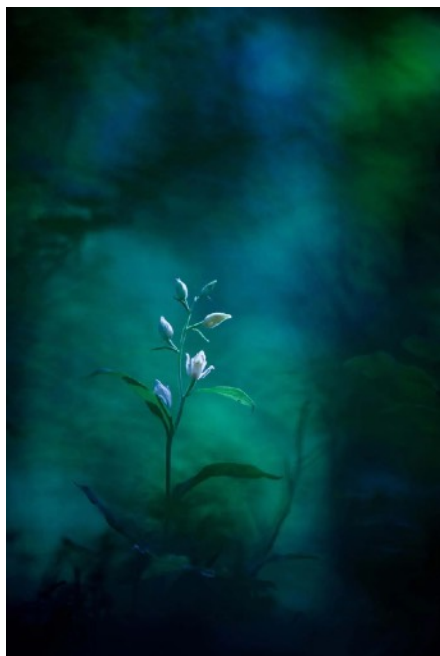
Nous sommes sur Terre pour vivre la dualité et parvenir à l'unité. Pour ce faire il est nécessaire de sortir de l'axe Victime-Bourreau qui a été implanté en nous. Nous ne sommes pas coupables d'avoir ces deux co-personnalités, nous devons en sortir pour que notre lumière se révèle.

Maintenant que faire pour se décaler de cet axe destructif ? (1) Comprendre son origine et reconnaître l'énergie de la Victime et celle du Bourreau ou du Tyran en nous. (Par pure convention, nous nommons *Bourreau*, l'énergie intérieure qui nous agresse, et *Tyran* celle qui tyrannise les autres, tout comme nous parlons d'un Critique pour celui qui nous critique et d'un *Juge* pour celui qui critique les autres). (2) Avec des moyens divers et variés, stopper le déferlement des pensées issues des convictions de ce Bourreau ou Persécuteur Intérieur. (3) Une fois qu'elles ont été repérées, ne plus considérer ces pensées comme normales ou vraies ! (4) Pour finir, recommencer, sans se décourager - et sans se critiquer - ce processus aussi souvent que nécessaire.

L'origine de la Victime

Il n'est pas difficile de comprendre d'où vient notre Victime Intérieure, elle est notre héritage d'enfance. La Victime dort au fond de nous, plus ou moins dominante mais toujours présente. Laissons la parole à Alice Miller : « On peut faire à l'enfant une foule de choses dans les deux premières années de sa vie, le plier, disposer de lui, lui enseigner les bonnes habitudes, le corriger, le punir sans qu'il arrive quoi que ce soit, sans que l'enfant se venge. (...) S'il lui est interdit de réagir à sa manière parce que les parents ne supportent pas ses réactions (cris, tristesse, colère) et les interdisent par de simples regards ou d'autres mesures éducatives, l'enfant apprend à se taire. Son mutisme garantit certes l'efficacité des principes d'éducation, mais il recouvre en outre les foyers d'infection de l'évolution ultérieure. (...) La répression des besoins instinctuels n'est qu'une partie de la répression massive qu'exerce la société sur l'individu. Cependant, du fait qu'elle ne s'exerce pas seulement à l'âge adulte mais dès les premiers jours de la vie, par l'intermédiaire des parents souvent pleins de bonnes intentions, l'individu n'est pas en mesure de retrouver en lui-même sans aide extérieure les traces de cette répression. » .

Globalement, il existe dans chaque enfance ce que Sylvie Vermeulen appelle dans son livre *Le Génie de l'être*, un déni de l'âme. C'est, en fait, nous dit-elle, la plus grande maltraitance faite à tout enfant.



L'énergie de la Victime

1) Lorsque nous sommes dans cette énergie aucune solution possible ne peut être envisagée comme acceptable. Nous avons le sentiment d'être piégés et incapables de résoudre le problème avec deux réactions majeures.

- Le renoncement : je m'en remets à autrui, système politique, médical, juridique, fatalité, etc.

- La frustration et la colère larvée venues d'un sentiment de perte de contrôle, et d'impossibilité à prendre soin de soi.

2) La personne met la vie à distance : le problème devient statique, non modifiable, rigide, sans espoir, la vie est injuste, le monde est injuste, la vie perd son sens ; il ne reste plus que la colère et le désespoir sans que ni l'une ni l'autre ne puisse s'exprimer ouvertement. Avec cette perte de sens et ce sentiment d'impuissance la personne abandonne son histoire et survit grâce à sa colère.

3) Les mots de la Victime sont reconnaissables et identifiables : « C'est pas juste », « Cela ne devrait pas être comme ça ». A chaque fois que vous pensez que les choses devraient être autrement, que ce n'est pas juste qu'elles soient ainsi, l'énergie de la Victime est là.

4) Cette énergie est incroyablement inductive. Une Victime dans une pièce peut emmener tout le groupe dans cette énergie.

5) C'est une énergie lourde, « plombante », avec des raisonnements critiques et déprimés, envers soi-même, ses proches, le monde. Le mélange de désespoir et de colère s'expriment par une frustration, un désenchantement têtu, l'indignation permanente et le besoin que l'on approuve cette indignation.

6) Il est difficile de sortir de cette énergie. Nous ne pouvons pas en sortir en réfléchissant, nous devons bouger physiquement pour sortir des vibrations extrêmement basses qu'elle induit.

Un rationnel influencé par un émotionnel ignoré

« La plus grande difficulté est la résistance mentale aux choses qui se présentent et la présomption sous-jacente qu'elles ne devraient pas être comme elles sont. » (Eckhart Tolle.) La Victime est une énergie pseudo-rationnelle qui « raisonne » à partir de deux émotions reniées et réprimées : le désespoir et la colère. En réalité, elle « résonne » avec ses souffrances d'enfance et revit constamment le passé. Elle nous parle *toujours* de son passé sans entendre la réalité de ce qu'elle dit : « J'ai été abandonnée, je n'ai pas été respectée, j'ai été violentée, on m'a obligé à faire ce que je ne voulais pas, je ne peux pas m'en sortir si je ne suis pas reconnue, personne ne m'a protégée, je ne peux pas faire confiance aux adultes, personne ne me voit, je suis en danger. »

Ce que nous crie la Victime, et que malheureusement elle n'entend pas et ne reconnaît pas, c'est que la maltraitance - ordinaire ou violente - était présente dans son enfance.

Différence entre l'Enfant Vulnérable et la Victime

Il arrive souvent que les personnes rejettent l'Enfant Vulnérable car elles le confondent avec l'état déprimé et déprimant de la Victime. Au niveau vibratoire, l'énergie de l'Enfant Vulnérable et celle de la Victime sont deux énergies totalement différentes et la perception de ces deux états énergétiques induit spontanément deux réponses très différentes. Au départ, cependant, le Mental ne fait pas bien la différence ; quand aux parties fortes, elles peuvent percevoir cette différence mais pour elles, la vulnérabilité mène à la Victime, c'est ce qu'elles ont retenu de nos expériences d'enfance, et elles détestent l'une et l'autre.

L'Enfant Vulnérable est pourtant très différent de la Victime. Il est toute vulnérabilité et sensibilité. Il vit pleinement ses émotions, son désespoir, sa colère, sa tristesse, son enthousiasme, sa joie. L'Enfant Intérieur exprime ses émotions exactement comme le font les très jeunes enfants : celles-ci les soulèvent et s'en vont comme elles sont venues. Il pleure, sanglote, exprime sa colère, sa tristesse ou sa nostalgie. Il passe du rire aux larmes, sans problème.

Il peut aussi rester silencieux, heureux d'être en lien, ou triste et craintif. L'Enfant désespéré est un océan de pur désespoir qui nous regarde en silence. L'Enfant en colère exprime cette colère exactement comme le nourrisson dont le biberon est en retard. L'Enfant en rage est une pure boule de rage. Les énergies sont sans mélange. Une fois qu'elles se sont exprimées, elles se retirent et d'autres prennent la suite.

L'Enfant Intérieur ne reste jamais bloqué dans un émotionnel, il le traverse ; il ne raisonne jamais et n'essaie pas de nous convaincre qu'il a raison. Il reste totalement ouvert, perceptif, innocent, sans amertume. Partager ou rester en silence avec un Enfant Vulnérable est émouvant, passionnant, enrichissant. Sa vibration est toute autre que celle de la Victime.



Le Bourreau

Lorsqu'il existe une Victime chez nous, il existe aussi un Bourreau Abusif présent et opérationnel dans notre psyché. Une vibration de haine existe, un point de haine caché derrière le système primaire ; c'est le foyer d'infection dont parle Alice Miller. Nous en avons longuement parlé dans les bulletins précédents. Je ne reviendrais ici que sur la maltraitance psychologique.

La violence psychologique est une maltraitance dont on parle peu, pourtant elle fait autant de dégât que la maltraitance physique, à laquelle, de plus, elle est souvent associée. Si je méprise la personne que je maltraite, il est plus facile de « justifier » cette maltraitance... Citons Andrew Vachss, spécialiste en la matière : « De toutes les formes - nombreuses - de maltraitance enfantine, la violence psychologique peut être la plus cruelle et celle qui laisse les séquelles les plus persistantes. La violence psychologique humilie systématiquement l'autre. Elle peut être intentionnelle ou inconsciente (ou les deux), mais elle est toujours continue, jamais ponctuelle.

Elle est conçue pour annihiler la confiance en soi de l'enfant jusqu'à ce que la petite victime se considère comme indigne ; indigne de respect, indigne d'amitié, indigne du droit naturel de tout enfant : celui d'être aimé et protégé. La violence psychologique peut être aussi délibérée qu'un coup de fusil : «Tu es gros. Tu es stupide. Tu es laid.», ou aléatoire, comme les retombées d'une explosion nucléaire.»

Dans toutes ces situations, nous l'avons vu dans les numéros précédents, un Persécuteur va naître. C'est un handicap qu'il va falloir gérer car ce dernier continue son travail de sape.

Caché derrière mille raisonnements, mille idéaux, mille prétextes, parfois derrière des exigences spirituelles, ou d'enfantines croyances religieuses plus ou moins conscientes, il emprisonne la personne, sabote ses projets, la convainc de continuer à supporter l'insupportable, etc. Il la terrorise, la dévalorise, l'empêche d'imaginer, ou de mettre en place, d'autres solutions. Lorsque nous ne nous accordons aucune valeur il est difficile de faire fonctionner nos projets ou de mettre nos limites et une sorte d'auto-sabotage est continuellement présent. Prendre conscience de cet axe intérieur Victime / Bourreau, commencer à pouvoir penser différemment est un tournant majeur dans le processus.



Le Tyran

Disons simplement que le Tyran lui dirige son besoin de pouvoir sur l'autre. Il répond à la pulsion intérieure de reproduire - de remettre en scène - l'autorité abusive subie dans l'enfance. Pour qu'un enfant perde ses instincts naturels et l'amour de lui-même, nous pouvons supposer que cette autorité a été extrêmement terrifiante.

Le pouvoir sans accès à la vulnérabilité nous transforme en Tyran pour les autres ou en Bourreau pour nous-mêmes. La vulnérabilité sans accès au pouvoir nous transforme en Victime. Les deux se jouent à l'intérieur comme à l'extérieur.

La loi du sacrifice, une chaîne transgénérationnelle

Prenons une relation mère-enfant, avec une mère ayant un couple intérieur Victime-Bourreau actif. La loi reçue est : « Tu dois te sacrifier pour l'autre ». La violence du Persécuteur qui exige le respect de cette loi n'a d'égal que le manque total de bon sens de la Victime, convaincue d'être une « moins que rien » lorsqu'elle ne suit pas cette loi... Pourtant le besoin de vivre, les besoins et limites du corps sont aussi présentes. Ce mélange est explosif. Il peut provoquer des situations de maltraitance pour les enfants de cette femme. Cette maltraitance est le reflet visible - et désastreux - de la maltraitance **passée et actuelle** de l'Enfant Intérieur de la mère.

Sortir de l'influence des religions

Plus nous nous sentons indignes de notre propre lumière, plus nous rejetons notre pouvoir et plus ceux qui dominent le récupèrent à leur avantage. La culpabilité et l'indignité sont parmi les sentiments les plus destructifs et inhibiteurs que nous pouvons éprouver. Ils ont été largement exploités dans la plupart des religions.

Sortir de la Victime

Tout peut être acceptable pour sortir de cette énergie lorsque nous la reconnaissons : la musique, la danse, le cinéma, la prière, la méditation, un verre de champagne, une bière, une sortie avec des amis... tout ce qui fonctionne sans créer d'addiction est bien : dans ce domaine, le pragmatisme est de mise et sortir des vibrations négatives de la Victime est le premier pas nécessaire.

Puis, accepter la réalité et prendre sa part de responsabilité : « *Toute violence émane d'un mode de pensée qui attribue la cause du conflit aux torts de l'adversaire et à l'incapacité de reconnaître notre vulnérabilité ou celle de l'autre.* » nous dit le père de la communication non violente, Marshall Rosenberg. Que nous en ayons conscience ou non, cette violence existe chez la Victime et sa façon d'interagir avec son entourage est en relation directe avec ses blessures et traumatismes d'enfance. À travers la relation à l'autre, elle essaie de réparer les blessures du passé... en les rejouant. Cette remise en scène des blessures d'autrefois est à la fois son piège et sa chance lorsqu'elle aboutit à de réelles prises de conscience.

Nous pouvons voir les choses ainsi : la Victime est un Bourreau en état d'impuissance et le Bourreau, une Victime en état de toute-puissance. Du coup, sortir de cet axe Bourreau / Victime demande simplement de sortir de l'état de Victime. C'est un chemin sur lequel l'indulgence envers soi-même est plus que nécessaire. Il nous faut prendre conscience que, si je ne suis pas la cause de ma souffrance, la cause de ma souffrance est en moi et la capacité à m'en libérer, également. Nous cessons d'être une Victime par la prise de responsabilité : c'est moi qui souffre et c'est moi qui peux me libérer de cette souffrance.

Toute-puissance et impuissance sont des extrêmes ; se tenir dans l'interface entre pouvoir et vulnérabilité est le secret d'un pouvoir qui ne soit nocif ni pour soi ni pour les autres.

Le lien Parent-Enfant

Hal et Sidra Stone ont mis en évidence que le lien avec l'autre se construit sur le schéma initial du lien Parent-Enfant. Ce lien est de nature énergétique et automatique. L'analyse de ces liens est l'un des apports les plus originaux du Voice Dialogue et l'une des démarches les plus puissantes pour enclencher un processus de conscience. La compréhension énergétique de ce que nous rejouons permet de se relier à l'autre, *dans le présent*, avec à la fois son cœur et son intelligence et de sortir des impasses.

Dans le lien Victime-Bourreau le coeur est absent, il ne reste que le triple sentiment lancinant d'injustice, de culpabilité et de frustration soutenues par une logique vrillée.



Prendre soin de soi

Prendre uniquement soin des autres, c'est être immergé dans des co-personnalités responsables qui continuent à nous contrôler, voire à nous sacrifier en fonction du sens qu'*elles* donnent à la vie. Peu importe notre état actuel d'épuisement, de stress, de manque d'énergie, elles sont, *elles*, infatigables.

Ayant toujours besoin d'être présents pour les autres, nos besoins et désirs personnels se retirent dans l'ombre, notre vulnérabilité ne fait plus partie du tableau. C'est là que nous redevenons Victimes. Victime aujourd'hui de notre système primaire ou de notre identification à certains archétypes, comme celui du Sauveur, du Bon Parent, du Généreux, du Dévoué, etc. Rester identifiés à un groupe de co-personnalités primaires fortes et puissantes venu donner du sens à notre vie à un moment donné et renier nos besoins et notre vulnérabilité est ce qui nous remet aujourd'hui sur la chaise potentielle de la Victime. Ces co-personnalités nous ont sauvé la vie mais aujourd'hui, elles nous la volent.

Nos « médecines »

Malheureusement, il n'existe pas de potion magique ; cependant, lorsqu'un processus de conscience et une possibilité de choix par rapport à cette pulsion de dévouer notre vie aux autres devient accessible, nous retrouvons le pouvoir de prendre soin de nous et de mettre nos limites. Nos co-personnalités fortes et responsables habituelles vont alors reculer et nous avons accès à leurs opposés : notre vulnérabilité, les besoins du corps, les besoins de l'âme. Nous allumons la lanterne de la bienveillance **pour nous-mêmes**. Nous reprenons la première place dans notre vie, celle qui convient à un duo corps-âme souverain, au service du vivant en lui.



Nous avons alors accès à la profondeur de l'océan et nous pourrons expérimenter la médecine des baleines et des dauphins : le lâcher prise, le jeu, la sensualité, la sexualité. Comme eux, nous nous abandonnons aux vagues et suivons les courants des profondeurs, l'Univers est bienveillant et nous le différencions des exigences de nos parents.

La médecine de l'ours nous est aussi accessible : entrer dans un espace clos, au sein de la terre, et revenir à nous-mêmes lorsque l'environnement devient trop rude. Nous pouvons expérimenter également celle du feu qui brûle et purifie tout ce qui ne nous est plus nécessaire. Et, lorsque nous sommes pris dans un processus Victime-Bourreau tenace, la médecine du saumon peut nous aider : voyez sa détermination à remonter à la source en dépit de tous les obstacles.

Le travail de Hal et Sidra Stone

Il est important de comprendre que ce travail n'a pas pour objectif le Voice Dialogue en lui-même. Le Voice Dialogue est simplement un moyen d'accomplir ce qui a besoin de l'être. Le véritable objectif de ce travail est le développement d'un processus d'Ego Conscient. C'est pouvoir mettre ensemble, faire vivre ensemble, des énergies opposées et acquérir une certaine maîtrise énergétique de nos co-personnalités. C'est ainsi que l'inconscient peut effectuer son propre travail et commencer à se manifester comme le guide qu'il est censé être.

Si la conscience en elle-même est un feu relativement facile à allumer et difficile à éteindre, l'Ego Conscient, lui, est difficile à enflammer et sa flamme s'éteint avec une régularité déconcertante. C'est pourquoi, une méthode pour non seulement activer mais maintenir un processus d'Ego Conscient est nécessaire. Ce processus active l'intelligence profonde de la psyché, du corps et de l'âme.

Notre réalité extérieure perçue est en fait une projection et un affichage magique d'énergie-lumière-matière qui provient des niveaux les plus profonds de notre propre conscience. Lorsque nous sommes identifiés à la Victime, cette projection est catastrophique.

L'énergie de Victime en thérapie

L'interdiction, profondément enracinée, d'exprimer les émotions de colère, la terreur d'aller complètement dans son désespoir intérieur, bloquent la personne dans ce mélange de tristesse, de frustration, d'amertume et d'indignation avec à la clé des raisonnements et des analyses, souvent dépourvus de bon sens - mais logiques - dont il lui est impossible de sortir. La Victime est perdue dans une énergie rationnelle qui raisonne en boucle et nous prouve que tout ce qu'elle pense, ressent et vit est la norme, que rien d'autre ne peut exister. Ce pseudo-Rationnel qui vient chapeauter un émotionnel qui ne peut pas être vécu est le piège de la Victime. Les raisonnements de la Victime sont alimentés, en abondance, par l'agressivité reniée, ce qui explique son invraisemblable « ténacité ». En fait, lorsqu'elle n'est pas nommée et reconnue, la personne peut passer des jours, des mois, voire toute une vie, prise dans ses filets. L'entourage ou le thérapeute peut aussi très facilement devenir victime de la Victime...

C'est un jeu sombre que de discuter avec une Victime car aucune écoute ne peut soulager son mal-être. Tenter de faire valoir un autre point de vue que le sien ne sert à rien. Personne ne peut convaincre une Victime que quelque chose est possible pour que sa vie, ou le monde, aille mieux. On ne peut pas la raisonner. Lorsque cette énergie est présente chez une personne, elle ne laisse place à aucune autre, peut perdurer des heures. La colère est souvent notre mode de réaction pour ne pas nous laisser submerger par cette énergie extrêmement inductive.

Dans une séance de Voice Dialogue, c'est l'une des rares énergies qu'il est impossible d'étirer jusqu'à ce qu'un opposé se présente ; le point de basculement dans une énergie opposée ne vient jamais.

Certes, un Enfant très vulnérable existe derrière l'énergie de la Victime, mais il est profondément enfoui. Donner à la personne la possibilité de vivre son désespoir et d'en sortir, de vivre ses colères et d'en sortir, permettre l'expression de l'un et de l'autre peut mener à cet Enfant. (Passer du désespoir le plus vif ou de la rage la plus virulente à la béatitude complète est le talent de tout nourrisson.)

L'énergie de l'Enfant-Victime perdure parallèlement au développement de la Victime adulte. C'est l'Enfant à qui on a coupé les ailes et rogné les ongles, qui n'a plus qu'une place à sa disposition, celle de comprendre l'autre, de se sacrifier pour lui, tout en enterrant sa propre vulnérabilité. Sortir ces Enfants-Victimes de l'ombre est un long travail. Ils sont infiniment émouvants et vivent dans un monde à part, sans aucun lien avec le reste de la personnalité. Prendre soin de ces Enfants nous demande d'accepter leur vulnérabilité, d'en tenir compte et de ne plus laisser le Persécuteur Intérieur les négliger et les mépriser.



Ce que toutes les parties fortes d'une personne ont à apprendre, c'est que tenir compte de sa vulnérabilité est ce qui leur permettra de ne plus jamais être des Victimes.

La ténacité du tandem Victime / Bourreau

Ce couple peut être tout aussi soudé à l'intérieur qu'il l'est à l'extérieur. Lorsqu'une personne a dû, enfant, pour s'adapter à son environnement, s'identifier à un Enfant Gentil, Soumis et Compréhensif jusqu'à perdre le contact avec ses besoins et ses émotions, lorsqu'elle a dû renier sa nature profonde pour répondre aux attentes parentales, ce couple Victime / Bourreau est très puissant dans la psyché.

La personne continue d'être victime d'un Bourreau Intérieur qui lui impose ses buts, sans aucun respect de ce qu'elle est, de sa vulnérabilité, et, comme cela arrive souvent dans la vie extérieure, la Victime continue pendant longtemps à donner raison à ce Bourreau Intérieur, ne le reconnaissant pas comme tel.

Lutter contre ces énergies est une grande perte d'énergie et s'avère dangereux pour la santé psychique et physique de la personne. Les contourner, tout en les prenant très au



sérieux, éveiller la conscience en évitant toute critique, travailler à assouplir le système primaire et à valoriser la vulnérabilité, est selon mon expérience, un meilleur chemin. Il n'est jamais conseillé de travailler en Voice Dialogue directement avec un Persécuteur Intérieur. Travailler avec le Critique Ordinaire permet d'alléger le système qui, peu à peu, va perdre de sa perversité.

Statut juridique et statut psychologique

Le mot victime recouvre une réalité : si on me vole ou m'assassine, je suis la victime d'un délit ou d'un crime. C'est une notion juridique qui m'offre une triple reconnaissance : celle de ma souffrance, celle de ma non-responsabilité, celle de la responsabilité d'un tiers qui me doit réparation. Nécessaire dans le domaine juridique, ce concept devient dangereux appliqué au domaine psychologique car il conduit à une triple impasse :

1. Ne se sentant pas responsable de sa souffrance, la personne identifiée à la Victime attend son Sauveur. Bien des amours naissent d'une transaction entre inconscients : tu me sauves / je te sauve. Marché de dupes : en matière psychologique, personne ne sauve personne.

2. Ne se sentant pas responsable, la personne identifiée à la Victime ne ressent pas la nécessité de se questionner sur ce qu'elle vit de façon répétitive, elle ne peut pas chercher en elle les racines de sa souffrance : elle se sent impuissante et devient impuissante. Cette impuissance est fréquemment compensée par une quête de toute-puissance : la recherche compulsive du pouvoir sur l'autre cache souvent une Victime Impuissante.

3. La personne identifiée à la Victime va chercher un coupable extérieur et va le trouver. L'adage dit que toute Victime trouve son Bourreau. C'est en fait un triste jeu énergétique lié à la remise en scène inconsciente du passé. Parfois elle le trouve vraiment, se liant à des êtres qui vont réellement la faire souffrir, parfois, elle l'imagine et le crée.

Lorsqu'une personne identifiée à la Victime projette le Parent Sauveur sur un être aimé, elle va attendre de lui le soulagement d'anciennes souffrances refoulées. Ces souffrances, bien sûr, vont refaire surface à l'occasion de cette rencontre. Le Parent Sauveur ne pouvant soulager des souffrances qui sont intérieures et viennent du passé, la Victime lui en attribue la responsabilité, le faisant passer du statut de Parent Sauveur à celui de Tyran. L'amour se transforme en haine et la Victime exerce son courroux sur le Parent Sauveur déchu. La Victime oscille toujours entre plainte et colère.

C'est ainsi, en nous posant en victime, consciemment ou non, que nous transmettons la violence. Personne n'échappe à cette impasse. La Victime n'est pas à l'origine de sa souffrance, elle ne l'aime pas, elle ne s'y complait pas, mais elle la transmet. Nous avons reçu, enfant, des blessures qui ont blessé notre âme, celles-ci n'ont pas été reconnues ; il est difficile d'en assumer à présent la responsabilité ; pourtant notre Bourreau Intériorisé est aujourd'hui à l'origine de nos blessures et son autre face est le Tyran Autoritaire.

- Non ! Là ce n'est pas possible ! « Ce sont les victimes qui transmettent la violence ». Un enfant violé ou battu, selon vous, est coupable ?

- Un enfant violé ou battu est une Victime au seul sens de ce terme qui soit légitime, le sens juridique. À ce titre, la société lui doit reconnaissance et réparation de sa souffrance. Ma réflexion porte sur l'énergie de Victime qui perdure à l'âge adulte à cause de la présence ignorée d'un Bourreau intériorisé.

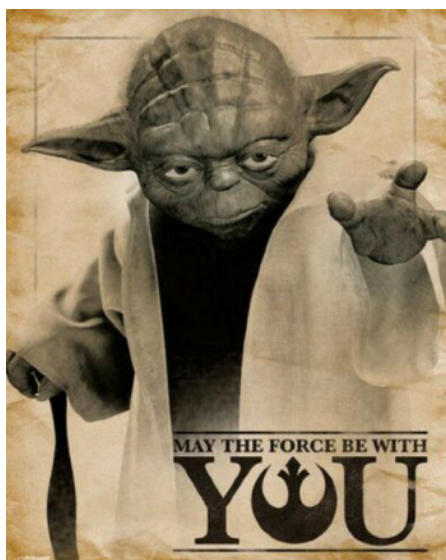
- Mais pourquoi faire de la Victime un Bourreau en état d'impuissance ?

- Pour la raison même qui me fait voir en tout Bourreau une Victime : parce que la violence, nul ne la commence. Celui qui la transmet, l'a toujours reçue. Mais toute maltraitance génère une violence intérieure, un point de haine. Qui se pose en Victime, se voulant innocent, refuse de voir et de travailler le Bourreau intériorisé ; il le projette à l'extérieur. Or ce transfert, pour les collectivités humaines, est la racine de toute violence.

Ce n'est qu'en reconnaissant cette violence à l'intérieur de soi que chacun a le pouvoir d'y mettre fin.

- On ne mettra fin à la violence que par un travail intérieur ?

- Oui. Car toute tentative pour arrêter la violence chez l'autre est, en soi, un acte de violence. C'est en outre un déni de son propre pouvoir, puisque c'est désertier le seul lieu où l'on peut quelque chose pour enrayer la transmission de la violence : soi-même. Il est temps pour l'être humain de prendre conscience de son véritable pouvoir ; celui qui est lié à sa vulnérabilité et qui, ainsi, ne devient jamais tyrannique pour les autres ou lui-même.



Et pour finir, je viens de recevoir cet article qui me semble amener un équilibre sain à la façon dont nos Critiques et Grands-Améliorateurs peuvent détourner la nécessité de développer un Ego Conscient pour mettre à sa place un contrôle de toute négativité. Avec un vocabulaire différent, cette psychiatre retrouve des notions qui sont fondamentales en Voice Dialogue.

En finir avec l'injonction à la bienveillance

Par Marie-Pierre Genecand (Le Temps)

Le non-jugement absolu est à la mode. C'est beau, mais peu compatible avec la nature humaine, qui est submergée d'a priori et d'émotions négatives, estime Stéphanie Hahusseau. Dans un ouvrage qui vient de paraître, cette psychiatre nous invite à les vivre sans culpabilité. « On est de plus en plus sommé d'éprouver de la bienveillance. C'est comme le pass-sanitaire en période de pandémie, il faut la produire systématiquement. Résultat, elle est proclamée, mais de plus en plus feinte, y compris dans une situation comme la parentalité où on nous enjoint d'éprouver des émotions exclusivement généreuses comme l'amour, la gratitude, la joie ou l'empathie. » Stéphanie Hahusseau n'y va pas par quatre chemins. Dans [*Laisser vivre ses émotions. Sans culpabilité ni anxiété*](#), qui vient de sortir aux Editions Odile Jacob, la psychiatre et psychothérapeute parisienne conteste ce refus contemporain du mal en nous. « Tout être humain incapable de discerner en lui la haine, la jalousie, l'envie, le ressentiment, l'amertume, la colère ou la peur est une personne dangereuse pour elle-même et pour les autres », prévient-elle.

Intégrer le chaos en soi

L'idée de cet ouvrage ? Reconnaître ses émotions les plus sombres, les considérer sans paniquer, car elles sont juste une part de nous, elles ne nous définissent pas, et entreprendre de les digérer. En bonne thérapeute, Stéphanie Hahusseau ne s'arrête pas au constat, elle donne des techniques pour intégrer, puis désintégrer ce chaos en soi.

Prenons l'envie par exemple. La société de consommation est hypocrite, elle a beau être basée sur la compétition – avoir plus et mieux que son voisin –, elle demande au citoyen de ne pas baver devant les réussites d'autrui comme le loup de Tex Avery et de faire preuve de détachement. Or, « quand on nous apprend à avoir honte d'une émotion négative, on multiplie par deux le dommage psychique puisque la honte est elle-même une émotion. Dès lors, nos réactions sont de plus en plus toxiques », diagnostique la psychiatre. De toute façon, impossible de réprimer une émotion. Si l'indésirable quitte l'esprit, elle « se manifeste dans le corps » et finit par ressortir de manière incontrôlée.

Les risques de l'alexithymie

Cette incapacité à reconnaître ses émotions négatives porte d'ailleurs un nom, l'alexithymie. Ce n'est ni de la répression ni de l'inhibition, car ces deux actions supposent un frein conscient. Les personnes alexithymiques sont incapables d'identifier leurs affects. Quand elles parlent d'une situation émotionnelle, « elles restent très générales dans leurs récits, sont souvent un peu ennuyeuses, se perdent dans des détails factuels au détriment des sentiments qui les ont animées ».

L'Antiquité se méfiait déjà des émotions, note la psychothérapeute. Appelées « passions », qui vient de *pathê* (« souffrance » en grec), elles paraissaient excessives ou feintes au philosophe Aristote. Sauf la colère, valorisée chez les hommes comme qualité virile et (déjà) décriée chez les femmes. Petit glissement, ensuite, chez les Romains ; inspirée par Sénèque le stoïcien, cette société commence à « associer l'empire sur soi et la maîtrise froide à la virilité et l'excès d'émotions à la nature féminine ». Le mot « émotion » apparaît au XVIe siècle où, là encore, « l'impassibilité ou la dissimulation » marquaient la noblesse, quand les débordements signalaient un ancrage populaire.

Dictature de l'humour

Pour renverser cette tendance de maîtrise tenace au fil des siècles, « on bascule aujourd'hui dans une sur-expression émotionnelle en adoptant des positions prescriptrices de bonnes émotions et moralisatrices sur les mauvaises », note la psychiatre qui condamne également le rire, même s'il est sombre. « L'usage excessif de l'humour noir pourrait indiquer une détresse psychologique. » Comme on s'en doute, Stéphanie Hahusseau n'aime pas non plus le rire lumineux, « Aujourd'hui il faut être léger, ne pas prendre les choses au tragique, rire de tout, etc. Je me demande si l'on n'est pas entré dans une forme de dictature de l'humour. »

« Fini le temps de la guillotine »

Arrêtons donc de censurer le pire en nous, clame la psy. Arrêtons de se considérer comme Jésus Christ. Et arrêtons surtout « de penser qu'il y a des maux strictement physiques et des maux strictement psychiques ». « Fini le temps de la guillotine : tête et corps ne sont pas séparés », ironise l'autrice, qui donne ses conseils pour « se sentir et s'en sortir ».

Déjà, « se sentir ». « On en parle peu et pourtant ne pas se sentir joue un rôle dans l'obésité, le diabète, les difficultés d'apprentissage, les paniques, la dépression, la schizophrénie, les troubles obsessionnels compulsifs, l'alcoolisme, les abus de substances et plus généralement le stress et les troubles anxieux », recense la spécialiste. Ces personnes sourdes à elles-mêmes manquent d'intéroception, c'est-à-dire de la « perception profonde de leurs états corporels internes ». Or, pour bien ressentir ses émotions et les traiter de manière rationnelle, il faut déjà identifier ses sensations.

Un pont d'affect

Comment faire, quand on semble coupé de son corps ? Il faut s'entraîner, répond la psychothérapeute, « même si on a l'impression de perdre son temps ». Stéphanie Hahusseau propose trois exercices. Le premier : parcourir notre corps du sommet du crâne à la pointe de nos pieds et lister sur une feuille « tous nos endroits d'inconfort en essayant de décrire la gêne et définir son intensité de 1 à 10 ».

Dans un second temps, on peut placer sa main sur la zone douloureuse, sans rien faire. La chaleur détend et le simple contact aiguise bien mieux la conscience qu'un massage approximatif. Enfin, et c'est la phase la plus élaborée et la plus ciblée, lorsqu'on a une émotion excessive par rapport à une situation, on peut « ressentir l'endroit le plus inconfortable dans le corps au moment de cette émotion, en délimiter les contours en essayant de percevoir la respiration autour et laisser venir un souvenir datant d'avant nos 10 ans ».

On réalise alors un « pont d'affect », renseigne la thérapeute. On attrape l'image qui vient, on la décrit avec le plus de détails possible, puis on se redemande où on sent le plus le corps. Avec cette pratique, « on érode des résidus traumatiques coriaces, on change les conclusions émotionnelles et on constate des changements ».

Le jugement est constructif

D'accord pour les sombres émotions, mais que faire contre les préjugés crispés ? « Déjà ne pas tenter de les supprimer, car des études ont montré que quand on lutte contre ces pensées, elles ont tendance à croître. » Inutile non plus de créer des contre-stéréotypes, poursuit la psy. Passer de « les femmes sont moins intelligentes » à « les femmes sont plus intelligentes » maintient lesdites femmes dans une « essentialisation condescendante ».

De toute façon, constate-t-elle, les jugements sont « nécessaires pour appréhender le monde ». « Depuis que nous sommes enfants, nous regroupons, par catégories, les animaux, les gens du village, les étrangers, les grands, les petits... A moins d'être une vache qui regarde passer les trains, il est impossible de ne pas avoir de jugements ! »

Interroger le mal

Certes, mais que faire quand ces jugements nous limitent ou limitent les autres ? Il faut les assumer, ne pas avoir peur de les nommer, puis les déposer sur une table et les considérer sans agressivité, comme une curiosité. « Une étude a montré que ce n'est pas l'agressivité qui combat le mieux les stéréotypes, mais l'invitation à la flexibilité cognitive », argumente la thérapeute en insistant sur le fait qu'on doit pouvoir discuter de tout.

Le mal est en nous et il a sa légitimité : il raconte quelque chose de nos affects et de notre passé, dit Stéphanie Hahusseau. A nous de l'identifier, de l'interroger et de l'amadouer.

Je n'ai pas encore lu ce livre, mais cette réflexion me paraît prometteuse. Toutes nos co-personnalités jugent et continueront de juger leurs opposés. Travailler avec ces jugements est la source la plus accessible pour découvrir et approfondir la connaissance de ces co-personnalités et découvrir leur vulnérabilité.

Se voir vivre - et penser - identifiés à une co-personnalité, sans se critiquer, c'est accepter notre humanité. Nous ne pouvons pas vivre à partir d'un « Ego Conscient ». Il est ponctuel et éphémère. Le processus qu'il génère, cependant, nous amène naturellement à nous aimer de plus en plus et à juger de moins en moins. Le contrôle, par contre, a des effets totalement opposés comme le souligne Stéphanie Hahusseau.

**Je vous souhaite de retrouver vos Enfants Intérieurs,
spontanées, créateurs, drôles, rieurs, tristes, aimants, en colère,
incomparables.**

