

*Voice Dialogue* N°117- Février 2023

**Psychologie des copersonnalités  
&  
Processus d'Ego Conscient**

**Triptyque sur le Critique**



**Bulletin de l'Association Voice Dialogue France**

Association Voice Dialogue France,  
244 Chemin Bertine. 04300 Saint-Maime  
Mail : [warina@wanadoo.fr](mailto:warina@wanadoo.fr)  
<https://www.voice-dialogue-france.fr>

# Triptyque sur le Critique

par Véronique Brard

- Première partie -

Le Critique Intérieur,

une énergie transgénérationnelle en lien avec nos blessures

Pourquoi revenir inlassablement sur cette grande figure de notre théâtre intérieur ? Parce que c'est elle qui est le plus souvent présente lors des facilitations de Voice Dialogue, parce que c'est une énergie transgénérationnelle destructive dont il grand temps de s'affranchir. Cette énergie critique vit en chacun de nous, elle a un avis sur *tous* les domaines de notre vie et cet avis est généralement dépréciateur et dévalorisant. Voir l'influence qu'elle a sur nous, sortir de sa zone d'influence fait toute la différence entre se débattre pour survivre et vivre !

**L'entendre, reconnaître son énergie, sa musique, ses attaques, comprendre son origine et ses motivations, c'est se rendre compte avec grand plaisir, que ce Critique Intérieur n'est pas nous ! Mieux encore, nous pouvons penser d'une façon différente de la sienne.**

L'énergie du Critique est l'une de celle qui nous empêche de vivre heureux, joyeux, en paix, de savourer qui nous sommes. Vous trouverez sur mon site, Voice-Dialogue-France, pas moins de 7 articles traitant directement de lui, sans compter ceux où je parle indirectement de lui ou du Tyran Intérieur.

Avril 2004 - Le Critique Intérieur

Sept 2005 - Comment faire maigrir un Critique d'une tonne

Avril 2009 - Le Critique Intérieur, il dit vouloir nous aider, il nous détruit

Juin 2009 - Le Critique, global, holistique, expert en développement personnel

Février 2012 - Le Critique Intérieur, haine de soi, haine de l'autre

Sept 2019 - La Source empoisonnée

Avril 2020 - Aller vers une vie Créative : le Critique désamorcé

Février 2023 - Ce que je vous propose aujourd'hui, c'est un triptyque pour mieux se rendre compte de sa présence assez continue, se désidentifier davantage de lui et de ses opinions sur nous, et apprendre à le gérer de façon plus efficace.

Dans cette première partie, je vais vous dire quelques mots de cette copersonnalité qui sort de l'ordinaire et attirer votre attention sur sa musique, tellement présente que parfois nous ne l'entendons plus. J'aimerais attirer votre attention sur le fait que c'est une énergie *qui nous insulte et nous agresse* alors qu'elle ne fait que répéter ce qu'elle a entendu dire, certes des centaines de fois, sous une forme ou une autre, dans notre enfance et adolescence.

Oui, ce Critique était à l'origine un Protecteur mais il a perdu cette capacité de protection pour devenir un despote qui nous malmène. Nous verrons que l'Approbateur est certainement une meilleure ressource, même s'il nous faut le construire.

Dans la seconde partie, nous parlerons plus particulièrement des « CriticAttacs », dont je vous donnerai plusieurs exemples, des peurs de notre Critique et comment sortir de sa zone d'influence. Enfin, le troisième volet décrira une manière décisive de diminuer les angoisses et attaques de notre Critique Intérieur.

## 1. Une copersonnalité étonnante

Il semble agir avec une extrême lucidité dans de nombreux domaines. Il peut voir, entendre, ressentir, analyser, synthétiser tout ce qui ne va pas chez nous. Il a l'intelligence d'un génie, une intuition incroyable, une capacité infinie à décortiquer nos sentiments et nos motivations, un regard circulaire qui note le moindre détail... détail qu'il grossit avec bonheur -comme il souligne et grossit tout ce qu'il nomme nos *erreurs* et nos *défauts*. Et je ne parle pas de sa mémoire : elle est phénoménale. Il peut nous reprocher des incidents qui remontent à des années ; nous les avons complètement oubliés, lui non.

Il semble être plus intelligent, plus perspicace que nous, il est absolument convaincu qu'il a raison et qu'il peut nous guider et nous aider. C'est là où, lorsque nous le connaissons mieux, nous pouvons avoir un avis un peu différent...

## 2. Il a un avis sur tout

Faites une petite recherche : que pense le Critique de votre métier, de votre vie privée, de vos amours, de votre façon d'être parent, de vos relations, de votre corps, de ce que vous avez fait ou n'avez pas fait hier ? Nous pouvons facilement nous rendre compte que notre Critique à un avis sur tout et que cet avis est le plus souvent dépréciateur et dévalorisant.

## 3. Il croit ce qu'il croit, l'important est de prendre conscience qu'il nous insulte

Ses croyances sont assez terrifiantes lorsqu'on y réfléchit. La plus brillante est : « T'es nul(le) ! Tu te rends compte de ce que tu as fait ou dit ou... » Ce « T'es *vraiment* nul(le) » qui est son commentaire favori génère, bien sûr, une certaine angoisse.

Nous avons aussi : « L'ennui avec toi, c'est que... » ou « Écoute, il y a *vraiment* quelque chose qui ne va pas chez toi... » Certaines remarques sont sans appel : « T'es *vraiment* égoïste. » ou « T'es tellement con que tout le monde te marche sur les pieds »

Là, nous commençons à voir qu'il n'est pas si facile de lui plaire : si je suis égoïste c'est mal, si je suis gentille, ce n'est pas beaucoup mieux. Nous critiquer pour une chose et son contraire, il adore. Si nous commençons à noter ce qu'il nous dit, nous allons remarquer que c'est même une de ses spécialités.

Continuons à lister ses croyances, car lorsque nous commençons à comprendre que ce sont SES croyances, nous tenons le bon bout : elles ont leur raison d'être mais elles ne disent pas la vérité sur nous, et surtout CE SONT DES INSULTES.

- Tu es minable
- Tu es horrible.
- Tu es gros
- Tu es mou
- Tu es trop petit, personne ne prend les gens petits au sérieux.
- Tu vieillis (ou t'es trop jeune), t'es pas crédible
- Tes vêtements sont moches. Tu as l'air ridicule.
- Tu n'as aucun talent.
- Personne ne peut t'aimer
- Les gens s'emmerdent avec toi.
- Tu n'aurais jamais dû dire (ou faire) cela. (Et il nous donne le sentiment que c'est une terrible catastrophe, que notre vie est pratiquement fichue)
- Si tu ne travailles pas deux fois plus que les autres, tu n'arriveras à rien.

- Tu devrais te faire refaire le nez.
  - Tu es laid ou laide. Tu auras beau y faire, tu n'y changeras rien.
- ( A nouveau, notons la contradiction ; les contradictions n'ont jamais dérangé un Critique.)
- Tu as réussi à leur faire croire que tu étais intelligent mais attends qu'ils découvrent la vérité ou qu'ils te connaissent mieux.

Et très, très, très courant : « Au fond, tu n'es qu'un simulateur » ou mieux « un imposteur ». Sans oublier : « Quel gâchis tu as fais de ta vie ! Elle n'a aucun intérêt ! Tu n'es qu'un loser, un perdant ! »

Bref, le Critique est convaincu que nous ne sommes pas quelqu'un de bien et nous le martèle sur tous les tons. En écoutant ces phrases, qui nous sont -probablement et malheureusement- familières, prenons conscience encore et encore que ce sont des insultes. Nous nous laissons insulter par notre Critique intérieur !



#### 4. Il adore transformer les mots en armes qu'il retourne contre nous

Le Critique Intérieur sait utiliser le pouvoir des mots. L'un de ses favoris est *erreur*. Il aime vraiment ce mot. « C'était une erreur, tu n'aurais jamais dû aller à ce déjeuner », « C'est une erreur, tu n'aurais jamais dû envoyer cette lettre », « C'était une erreur de manger ce sandwich », « Tu n'aurais pas dû accepter cette invitation ». Derrière tous ces « Tu aurais dû » et « Tu n'aurais pas dû » se trouve le postulat de base que nous nous sommes trompés, que nous avons commis une *erreur*. Or dans l'esprit du Critique, l'erreur est dramatique, dangereuse et par là, inacceptable ! Lorsque nous en avons commis une, le ciel nous tombe sur la tête ! Grâce à lui, à ses peurs et à ses injonctions sans appel, nous nous retrouvons dans la peau d'un enfant impuissant critiqué par ses parents, ses professeurs ou toute autre figure d'autorité.

Dans le langage du Critique, existe aussi le mot *symptôme* et autres termes de la même famille. Les kilos superflus sont des symptômes. Avoir trop mangé est un symptôme. Un mal de tête, également. Boire trop de café est une *dépendance*. Une connexion forte à une autre personne, *une addiction*. Le besoin des autres (besoin légitime et universel) devient de la *codépendance*. Ce n'est pas que ces diagnostics soient sans intérêt, ils peuvent être utiles. Le problème est que le Critique se saisit de tous ces mots et les utilise comme des armes contre nous.

Pensez aussi à lui comme la voix de celui qui, depuis toujours, veut *nous améliorer*. Depuis les débuts de notre vie, nous améliorer est l'un de ses grands buts. Là aussi, il n'y a rien de mal à vouloir s'améliorer, vouloir s'améliorer est juste et normal, sauf lorsque ce but est devenu celui de notre Critique Intérieur. C'est alors sans fin : nous n'étions pas comme nos parents ou nos professeurs le désiraient mais avec le Critique cela se continue, nous ne sommes pas et ne serons jamais comme il faut.

### **5. Il est là à toute heure**

Si nous acceptons d'entendre sa voix, à l'intérieur de nous, nous pouvons entendre ces commentaires à n'importe quel moment de la journée ou de la nuit. Il aime bien nous réveiller en sursaut à 3h du matin, quand toutes nos défenses sont abaissées, pour nous faire part de remarques qu'il juge absolument pertinentes et qu'il veut nous communiquer de toute urgence. En général, se rendormir tranquillement devient problématique.

### **6. Jamais nous ne permettrions à une personne extérieure de nous parler sur ce ton.**

Si une personne extérieure nous parlait sur ce ton nous serions choqués ; si une autre l'entendait, elle serait tellement horrifiée qu'elle ne pourrait s'empêcher d'intervenir. C'est un sketch qui a été mis en scène, avec talent, par deux actrices : l'une disant à haute voix à l'autre tout ce que le Critique Intérieur de cette dernière lui disait continuellement, et ceci dans un café. Les gens autour d'elles n'ont pu s'empêcher d'intervenir pour lui dire que vraiment elle ne pouvait pas parler ainsi ! Ils étaient profondément choqués. C'était pourtant des commentaires très basiques que tout Critique bien-né répète à chacun ou chacune Et n'oublions pas les comparaisons ! Le meilleur allié du Critique est un Grand Comparateur qui adore nous comparer : en général, tous les autres sont mieux que nous sur un point ou un autre. Parfois, un Mental plus émotionnel que rationnel, sous couvert de logique et de clairvoyance, s'allie au Critique. Là, nous sommes morts.

### **7. Il n'est pas nous, il n'est que l'une de nos copersonnalités.**

Le Critique n'est que lui : le Critique. Nous ne sommes pas notre Critique. Il est l'une de nos copersonnalités et nous en avons beaucoup d'autres. Il a ses croyances, venues de l'enfance, qui en disent long sur la violence verbale que nous subissons dans cette enfance et qui se continue lors de l'adolescence.

Se brancher consciemment sur le canal du Critique Intérieur, c'est percevoir sa puissance et son autorité... et son manque total d'objectivité. Réfléchissez : depuis combien d'années vous dit-il que vous êtes nuls ? La première fois c'était quand ? Vous aviez 5 ans, 6 ans ? Moins, à peine plus ? Pensez-vous qu'un enfant de 5 ou 6 ans, parce qu'il a du mal à apprendre à lire ou écrire ou à se tenir tranquille ou à faire ce qu'on lui demande, soit nul ?

### **8. Origine et buts du Critique Intérieur**

Le Critique, au départ, vient pour nous aider. Il veut nous protéger. Il a un but, un grand but : que nous soyons aimés. Or pour être aimé, un enfant doit plaire à ses parents. Le Critique s'est appliqué de toutes ses forces à ce que nous soyons conformes à ce que nos parents ou éducateurs attendaient de nous. En regardant les origines de notre Critique Intérieur, nous pouvons garder à l'esprit qu'il désirait nous protéger, sa fonction première était de faire en sorte que nos parents nous aiment.



Plus tard, il a voulu nous épargner les critiques de notre entourage, ces critiques qui venaient très souvent avec un « Tu n'as pas honte ». Je me souviens de ma grand mère : « Tu n'as pas honte de sauter comme ça partout », « Tu n'as pas honte de crier comme ça », « Tu n'as pas honte de parler à ta soeur comme ça ». C'était sans fin. Nos parents, nos grand-parents, nos oncles, nos tantes, nous observaient. Ils faisaient de leur mieux pour voir ce qui n'allait pas chez nous et essayaient de nous corriger. Nos professeurs, en général, ont fait la même chose. Le fait d'être repris et de reprendre les autres constitue une part essentielle des interactions humaines -et on peut le déplorer.

Triste enfance. On nous fait remarquer que nous ne sommes pas assez soigneux, que nous ne faisons pas correctement ce qui nous est demandé, que nous n'apprenons pas assez vite, que nous ne nous concentrons pas suffisamment, que nous ne réfléchissons pas assez, que nous sommes maladroits, négligents, pas assez disciplinés, pas assez attentifs, intelligents, serviables que nous, horreur ! sommes de parfaits égoïstes ! Et tout cela sans parler des éventuels « t'es nul » de nos frères et soeurs plus âgés, dix fois par jour ou plus...

Bien sûr, certains aspects de notre comportement mettaient nos parents mal à l'aise. Ils n'aimaient pas que nous les dérangions, les interrompions. Nos cris, nos jeux, le bruit, notre désordre, notre vitalité pouvaient les déranger. Ils n'aimaient pas nos colères, notre curiosité, notre sexualité. Ils étaient le plus souvent fatigués, ils avaient une vie difficile et nous trouvaient, d'une façon générale, beaucoup trop vivants et remuants.

Il y a eu des tonnes de choses que nos parents ont voulu changer chez nous, simplement parce qu'ils étaient ce qu'ils étaient ! Peu importe, en fait, leurs motivations, le malheureux message de base qui a été transmis est : « Il y a quelque chose qui cloche chez toi. Si seulement tu pouvais t'améliorer, tout irait mieux pour toi. »



Nous vivons dans une société critique ! Nos parents et grands-parents ont tout fait pour nous adapter à cette société, comme eux-mêmes l'ont été. Notre Critique, qui est né très peu de temps après nous, s'y est employé aussi.

## **9. Pour nous protéger, il s'est fait l'écho des messages entendus dans notre enfance**

Notre Critique Intérieur a repris en boucle ces soit-disant informations sur nous-mêmes pour nous améliorer, pour que vous soyons aimés ! Pour nous protéger de la souffrance et de la honte, il a pris le relais, essayant de parler avant que ceux qui nous entourent ne le fassent. Et nous avons commencé à nous sentir nuls et stupides. Cela ne c'est pas arrangé avec le temps... Ainsi, s'est développé le Critique, se faisant l'écho de toutes les injonctions de tous les adultes qui d'une façon ou d'une autre comptaient dans notre vie. Nous avons à l'intérieur de nous une copersonnalité convaincue que nous ne sommes pas quelqu'un de bien, dédiée depuis nos 18 mois à faire de nous quelqu'un de bien. Et nous la croyons ! De plus, avoir entendu durant des années cette multitude d'injonctions, parfois -ou souvent- contradictoires, l'a rendu extrêmement agité, anxieux, angoissé, disons-le, un peu fou.

## **10. Une énergie transgénérationnelle désespérée**

De génération en génération, le Critique de chacun est pratiquement désespéré à l'idée que nous n'allons pas réussir notre vie, que nous ne pourrons jamais, tels que nous sommes, être acceptés ou appréciés ou aimés par les autres. Il s'agite, il a peur, il a besoin de nous. Nous disparaissions devant lui, nous nous identifions à lui, or il a besoin que nous le rassurons, que nous nous occupions de ses peurs, que nous lui donnions la preuve que plus personne aujourd'hui ne va nous battre, ou nous humilier. (Sauf lui...)

Le laisser s'occuper de nous et nous définir est la plus mauvaise des idées ; c'est une voix archaïque adaptée à notre environnement d'enfance, non à notre présent.

Prendre du recul par rapport à ce qu'il dit, remettre en question ses certitudes, tracer ses incohérences est notre travail. Même s'il nous semble avoir raison, qu'il ait raison ou non n'est pas la question : c'est une voix émotionnelle, angoissée qui nous blesse et nous agresse. Il veut nous aider, il ne nous aide pas et il terrifie nos Enfants Intérieurs.

## **11. Personne ne peut jamais satisfaire son Critique !**

Personne ne peut jamais satisfaire son Critique ! Ceux qui s'y emploient, perdent. La voix du Critique, au fil du temps, est devenu « Radio Crazy ». C'est le nom que Hal et Sidra Stone, les créateurs du Voice Dialogue, lui donnent. Hal et Sidra Stone ont écrit de nombreux livres sur nos différentes copersonnalités, nos « moi » ou nos « je », un livre entier est tout spécialement dédié au Critique. Ce livre, « Le Critique Intérieur », est disponible sur Amazon ou sur mon site. (*Malheureusement, il n'est pas disponible en librairie. J'aimerais bien, mais nous n'avons pas encore un lectorat assez important pour que les livres de Hal et Sidra Stone soient vendus en librairie.*)

## **12. Le Critique projeté sur les autres**

Nous pouvons aussi projeter sa musique sur les autres. En fait, nous le faisons continuellement, ce qui ne nous donne aucune sécurité : le monde entier devient critique.

Voici un rêve qui illustre de façon remarquable cette projection : *Loïc est dans sa cuisine et une musique insupportable le gêne. Il pense que cette musique vient de l'extérieur. Il se lève, va à la fenêtre, et voit des ados en trains de réparer leurs motos. Il leur crie d'arrêter cette musique épouvantable. Les ados lèvent la tête et rétorquent : « Mais monsieur, cette musique vient de chez vous. » Loïc s'aperçoit alors que son poste de radio est allumé et que cette musique en sort.*

### 13. Il est difficile de vivre heureux avec cette voix

Comment vivre heureux ou simplement détendus avec cette voix à l'intérieur de nous, cette radio ouverte en permanence, qui commente de façon négative chacun de nos actes et doute de nous en permanence ? C'est impossible. Lorsque nous prenons un peu de temps pour nous, il nous dit que nous sommes paresseux et égoïstes, que nous n'arriverons jamais à rien. Lorsque nous travaillons dur pour atteindre nos buts, il nous dit que ce n'est pas une vie, que nous négligeons notre couple, nos enfants, notre famille, nos amis, que nous n'avons pas de vie sociale, que nous ne savons rien faire d'autre que travailler et que nous finirons seuls.

La plupart du temps, nous sommes tellement habitués à l'entendre commenter et juger la moindre de nos pensées, paroles ou actions, que nous ne réalisons pas à quel point cela a un effet corrosif sur nous.

Pourtant, ce constant harcèlement, ces perpétuels jugements, lorsque nous les acceptons consciemment ou inconsciemment, mènent à la dépression, à la perte du sens de notre valeur. Boire, s'accrocher à diverses substances sont des tentatives pour ne plus l'entendre. Ces substances sont là pour l'endormir. Lorsqu'il se réveille, bien sûr, c'est pire.

On ne peut jamais gagner avec son Critique et il n'existe pas de vie heureuse avec lui. Cependant, nous pouvons nous apercevoir qu'il ne dit pas la réalité, qu'il n'a aucun discernement, qu'il est totalement angoissé, partial, qu'il reprend inlassablement les critiques entendues dans notre enfance, et que les peurs et l'ignorance de nos parents et éducateurs, parfois leur méchanceté, sont *la seule raison d'être de ces critiques* ! **Elles ne disent rien de nous, de notre réalité.** Nous pouvons nous rendre compte que ce disque rayé ne nous aide pas, il nous prive de nos couleurs et nous fait une vie en noir et blanc.

### 14. Changer d'énergie : contacter l'Approbateur

Ce qui nous aidera, c'est de changer d'énergie, de contacter volontairement des voix beaucoup plus objectives, beaucoup plus conscientes de la réalité du présent. Des voix qui ont confiance en nous, qui nous soutiennent et nous apprécient. Une voix pourrait dire par exemple : « Tu es unique, tu es incomparable, chaque être humain est parfait dans sa différence ». Et même : « Tu es déjà parfait comme tu es ».

En réalité, nous étions un enfant parfait, avec toutes les caractéristiques propres à l'enfant, bien sûr, et nous sommes devenus des adultes qui font au mieux avec le conditionnement et les blessures, connues ou inconnues, qu'ils ont reçues. Avec toutes nos caractéristiques, spécificités, particularités, nous sommes parfaitement imparfaits.

La vie elle-même est toujours imparfaite dans son mouvement. La perfection est statique, immobile, c'est la non-vie, la perfection ne peut pas évoluer. Nous sommes parfaits dans notre imperfection et ainsi nous continuons d'évoluer ; du fait même que nous sommes vivants et devenons conscients.

Nous avons besoin de discernement à propos de nous-mêmes et des autres. Une voix, comme celle d'un Rationnel Objectif peut nous aider à avoir ce discernement. Ce qui la différencie du Critique, c'est qu'elle ne sera ni agressive, ni méprisante. Celle d'un Approbateur sera encore plus efficace.

### 15. Développer la connaissance de qui nous sommes

Dans ma vision et celles de beaucoup d'autres, nous sommes des âmes qui avons pris un corps humain pour venir faire, une fois de plus, une expérience terrestre. Nous pouvons



nous regarder avec le regard bienveillant et plein de gratitude qui est celui de l'âme. Notre âme collective ou individuelle nous aime infiniment et nous soutient. Elle sait que vivre dans un corps humain n'est en rien facile. Elle est pleine d'admiration et de gratitude pour notre partie humaine qui lui permet de faire les expériences qu'elle désire : être dans un corps humain et agir sur Terre, et guérir les blessures de nos multiples expériences précédentes, en y ancrant la lumière .

### **16. L'approbation est le plus grand des moteurs**

L'approbation est le plus grand des moteurs. Comment aurions-nous appris à marcher si une multitudes de critiques et d'injonctions contradictoires étaient venues pour rectifier la position de notre corps ou nous presser d'aller plus vite ? Vous imaginez... « Tiens-toi plus droit, tu as les fesses trop en arrière, redresse-toi, rapproche tes jambes... »

Pour les plus heureux d'entre nous, nous avons appris à marcher sous le regard émerveillé de nos parents, voire sous leurs applaudissements.

Prendre conscience de l'origine de notre Critique permet de voir le disque rayé qui est le sien et qui se transmet de génération en génération. Entrer dans un champ d'énergie différent, comme celui de l'Approbateur, nous permet d'avoir un point de vue différent sur nous-mêmes, et la vie en général. Cela nous permet de vivre en paix avec ce que nous sommes et ce que sont les autres ; la joie peut de nouveau être au rendez-vous.

Cette transformation ne se fait pas à travers des efforts, plutôt par une intention claire liée à une ouverture de conscience qui nous permet d'embrasser différemment notre réalité et tout particulièrement qui nous sommes.

*Ainsi se termine cette première partie, nous verrons dans le second volet ce que sont les CriticAttacs et comment sortir de la zone d'influence du Critique.*



# Triptyque sur le Critique

## - Seconde partie -

### Prendre soin des peurs du Critique Intérieur

Après vous avoir présenté le Critique Intérieur comme une énergie transgénérationnelle qui est liée à nos blessures d'enfance, nous allons dans ce second volet parler plus particulièrement des « CriticAttacs ». Je vais vous en donner plusieurs exemples. Nous allons aussi approfondir les peurs du Critique qui sont très souvent liées à celles de notre Enfant-Peur. Il les suscite **et elles le génèrent** : le Critique terrifie notre Enfant Vulnérable et il vient aussi en réponse à ses émotions de peurs, de détresse ou de tristesse.

Notre but est clair : le mettre en évidence pour lui retirer son statut abusif de Protecteur et aller vers notre réelle lumière. La lumière de l'âme et celle de l'Esprit, présente en nous comme dans tout ce qui existe.

#### **1. Nous allons commencer par vous donner quatre exemples de CriticAttac.**

En effet, il existe une musique de fond qu'il est possible de ne même plus entendre, qui nous rend tristes, malheureux, dépressifs, mais il existe aussi des attaques, brusques, soudaines, paralysantes, destructrices. Lorsque vous changez d'humeur, tout d'un coup, dans la journée, lorsque vous vous sentez brusquement moroses, sans enthousiasme, asseyez-vous un instant et demandez-vous : « Est-ce qu'il n'y aurait pas anguille sous roche ? » En clair « Est-ce qu'un Critique ne serait pas en train de me tourner autour ? »

#### **Le Critique à trois têtes**

Cédric est invité chez des amis qu'il connaît bien mais ce jour là, un autre invité qu'il ne connaît pas est présent. Cet autre homme parle bien. Il capte avec facilité l'attention de ses hôtes ; en fait, il intimide Cédric. Nous pouvons tous être intimidés un jour ou l'autre. Nous avons tous, même les plus extravertis d'entre nous, un Enfant Timide qui dort quelque part en nous et qui peut se réveiller. C'est normal. Mais le Critique de Cédric n'est pas d'accord. Il attaque. Or ce Critique a trois têtes, trois têtes qui aboient sur Cédric -même si tout se passe en silence et à l'intérieur de lui, bien sûr.

L'une aboie : - Tais-toi, n'essaie même pas de parler, tu ne vas dire que des conneries.

L'autre vocifère : - Mais, enfin parle, c'est ridicule d'être timide à ce point.

La troisième siffle : - T'es nul, comment veux-tu que les gens s'intéressent à toi, tu n'as pas dit un seul mot de la soirée.

Cédric repart de ce dîner complètement abattu, même si personne n'a pu s'apercevoir de la scène très privée qui s'est joué entre lui et lui - ou plus exactement entre son Critique à trois têtes et lui. Pendant un certain temps, il n'accepte plus aucune invitation et vit en ermite seul face à son cerbère qui lui reproche, bien sûr, de ne pas avoir de vie sociale.

#### **Zélie et Célia**

Je vais vous donner un autre exemple, mais cette fois-ci d'une personne qui connaît son Critique et peut s'en différencier et le gérer.

Célia est thérapeute. Elle vient de changer récemment sa façon de travailler. Elle a lu un livre d'Irvin Yalom sur la congruence.

(La congruence peut se définir comme le fait d'être davantage soi-même dans une relation thérapeutique. Elle a ses limites mais aussi ses bénéfices. Cela dépend de la prise en compte -ou non- de la vulnérabilité du thérapeute et de celle du thérapisé.)

Célia vient de finir une séance avec une cliente de longue date et elle a terminé en nommant clairement que l'énergie dans laquelle cette cliente se trouvait était une énergie de Victime. « *Rien de mal à ça* », a-t-elle ajouté avec une réelle bienveillance, « *nous avons tous une Victime, petite ou grande à l'intérieur de nous, c'est un cadeau malheureux transgénérationnel. Cependant une Victime pense en Victime, agit en Victime, vit en Victime et cela doit être considéré pour comprendre ce qui se passe et, si cela ne nous convient pas, éventuellement y remédier.* »

La cliente n'a rien répondu et, semble-t-il au Critique de Célia, elle lui a dit au revoir avec moins de chaleur que d'habitude. Elle a cependant repris RDV.

Une heure plus tard, assise à son bureau, Célia se sent mal, elle n'a plus envie de travailler, elle se dit qu'elle en a assez de son métier, qu'elle ferait mieux de cultiver des fleurs ou de faire tout autre chose... Célia est sous le coup d'une CriticAttac.

Célia connaît son Critique depuis bien des années, elle a fait un certain nombre de séances de Voice Dialogue dans lesquels un facilitateur a interviewé son Critique, elle a clairement en mémoire l'énergie de celui-ci. Au bout d'un moment, elle réalise : IL EST LÀ.

Célia réalise que c'est sa présence qui fait qu'elle se sent lourde, clouée sur ce fauteuil de bureau avec aucune envie de travailler, ni de faire quoi que ce soit d'autre, d'ailleurs.

Elle décide de lui donner la parole. Ce n'est pas une séance de Voice Dialogue, c'est toutefois un dialogue à haute voix qui peut se révéler constructif. Célia nomme son Critique principal (nous en avons plusieurs, bien sûr) Zélie, du surnom de sa mère. Ce n'est pas très gentil pour sa mère mais cette mère était un sacré critique, ou disons que sa mère avait un Critique très, très présent qui avait un but : faire de sa fille quelqu'un de bien. Célia décide donc de donner la parole, à haute voix, à Zélie. Et vous savez quoi ? Zélie est bien là et ne se fait pas prier pour dire ce qu'elle pense :

« *Tu te rends compte de ce que tu as dit à cette femme ! Tu va perdre tous tes clients, Je suis certaine qu'elle ne reviendra pas, elle va annuler son prochain RDV. Tu fais n'importe quoi ; tu vas te retrouver à la rue... Tu n'aurais jamais dû faire ça, c'est n'importe quoi, tu ne devrais pas lire tous ces livres, tu devrais t'en tenir à ce que tu connais parfaitement, etc., etc.* » Ces « Tu aurais dû, tu n'aurais pas dû » suivent le scénario bien connu qui aboutit aux images de clochards vivant sous les ponts. C'était une des menaces de la réelle Zélie lorsqu'elle trouvait Célia est train de dessiner au lieu de faire ses devoirs.

La Mère Intérieure Critique de Célia est une Zélie intériorisée qui reprend nombre des phrases critiques de la réelle Zélie. Elle est présente et elle se fait du souci. Elle veut protéger Célia mais elle est elle-même complètement paniquée et morte de peur. ( Ce qui était souvent le cas de nos parents. )

Le discours véhément de Zélie fait sourire Célia. Il existe déjà une bonne séparation entre cette Mère Critique intériorisée et Célia. Percevoir Zélie si inquiète, si concernée, ne déstabilise plus Célia. Elle peut même entendre, de l'autre côté, la voix de son Rationnel Objectif : « *Écoute, ce que tu as fait est cohérent avec la façon dont tu veux travailler maintenant. Cette cliente a repris RDV, jusque là tout va bien. Si elle annule son RDV, et si d'autres le font aussi, à ce moment-là, nous réfléchirons à ce qui ne va pas. On verra. Pour le moment tout va bien.* »

Célia a pu entendre la voix de Zélie, puis laisser la place à la voix de son Rationnel Objectif, sans que ces deux énergies ne se battent à l'intérieur d'elle, sans que la voix de l'une ne recouvre la voix de l'autre. Célia peut maintenant rassurer Zélie et s'apercevoir que ses peurs viennent des expériences difficiles de sa propre mère, non de la réalité présente. Elle promet à Zélie que si ses prédictions se confirment, elle prendra sa situation financière très au sérieux. Psychologiquement parlant, elle passe un bras autour des épaules de Zélie et la rassure. Célia sent son corps se détendre.

Cet opposé peut être le Rationnel Objectif, un Approbateur peut aussi venir qui pourrait dire à Célia : *« Tu es très courageuse. Faire évoluer ta pratique est très courageux. Nous ne savons pas encore si tu es suffisamment habile à employer cette nouvelle méthode, mais c'est en la pratiquant que tu deviendras habile. Tu n'as pas à craindre de faire des erreurs. Tous les spécialistes le savent, on ne peut apprendre qu'en s'autorisant à faire des erreurs. Et avec cette autorisation vient la capacité à devenir habile. Ce qui cause problème ce n'est pas de faire des erreurs, c'est de persévérer dans ces erreurs. Bien sûr, tu dois veiller à rester empathique et bienveillante, mais cela ne veut pas dire ne jamais faire de retour honnête à tes clients ! Pour moi, tu es suffisamment à l'écoute de ta vulnérabilité et de celle de tes clients pour que cela soit ton garde-fou. Aies confiance, regarde ce qui va se passer sans rien anticiper. Attends de savoir si cette cliente va revenir, et de voir ce qui se passera entre vous. Tu es quelqu'un de bien et tu peux faire ce métier, aucun doute sur ce sujet. »*

Célia connaît aussi une autre façon de sortir du champ d'énergie critique de Zélie, c'est une habitude qu'elle a mis en place depuis le début de sa rencontre avec elle : Célia se met à chantonner. Toute une partie de son répertoire de chansons enfantines y passe jusqu'à ce qu'elle chante à pleine voix : sa bonne humeur est revenue.

### **Noémie et la route mal indiquée**

Prenons un nouvel exemple d'une CriticAttac très banale. Mais rien n'est banal quand il s'agit de sortir de ces automatismes et des traumatismes de l'enfance.

Cela se passe avant l'époque des GPS. Saint-Rémy de Provence, Noémie sort d'un excellent restaurant, elle est de très bonne humeur, elle doit maintenant rejoindre des amis à Nîmes. Elle tourne en rond dans Saint-Rémy sans trouver sa direction. Une route est indiquée : Avignon, ce n'est pas la sienne ; une autre Cavaillon, c'est là d'où elle vient. Elle cherche Nîmes.

Au troisième tour de manège autour du rond point, elle sent la rage et la colère qui montent en elle comme des chevaux au galop ! Comment peut-on si mal indiquer les directions ! Elle peste contre tous ceux dont c'est le boulot et qui le font si mal. Elle se décide brusquement à prendre la route par laquelle elle est venue. Quelques centaines de mètres plus loin un autre rond point. Il permet soit de retourner à Cavaillon, soit d'aller à Nîmes ! Le problème est résolu.

Elle continue cependant de pester contre tous ces « cons » qui ne peuvent pas faire un fléchage adéquat, sa bonne humeur a totalement disparu, elle est vraiment en colère.

Une part d'elle, cependant, est restée en observation, un petit bout de sa conscience. Cette part de Noémie se demande pourquoi un tel changement d'humeur pour une direction mal indiquée, dans un village où il est bien difficile de se perdre.

Elle tourne trois fois en rond et elle est en rage contre le monde entier. Que se passe-t-il ?



Derrière sa colère, ( Noémie pratique le Voice Dialogue ), elle sent son Enfant-Peur complètement paniqué. Elle le laisse volontairement venir à sa conscience, il lui dit qu'il a peur, qu'il n'aime pas lorsqu'elle ne trouve pas son chemin. « *Bon, normal* », pense-t-elle, « *l'Enfant a eu peur, une colère est montée. Normal.* ». Mais la conscience de Noémie n'est pas satisfaite. Pourquoi cet Enfant est-il dans tous ses états ? La réponse fuse : « *C'est mal de ne pas réussir* ».

Noémie ne trouve pas la sortie pour Nîmes, elle fait trois fois le tour d'un rond point, la situation est ce qu'elle est, aucun danger, pas d'urgence, mais une voix vient mettre son grain de sel : « *C'est mal de ne pas réussir, c'est mal de rater, c'est mal de ne pas savoir.* » Un Critique parle. Un Critique qui affole l'Enfant.

Le point de départ de cette brusque colère est la voix d'un Critique Intérieur qui parle à l'oreille de l'Enfant et l'angoisse : « *C'est mal de ne pas réussir. Ne pas réussir, c'est être nul, être nul, c'est être promis à une vie misérable.* » « *Tu seras caissière à Monoprix disait son père avec mépris en regardant ses carnets scolaires* ». « *C'est mal de ne pas réussir à trouver sa route, vite et bien !* » Combien de drames quotidiens se tissent sur ce genre de croyances ? Avec pour seul indice une personne qui brusquement s'emporte contre une autre ou contre tous les « cons » de la terre ! Noémie était seule mais imaginez le scénario avec un mari ! Je crois que les GPS sauvent bien des couples.

### **Carole et sa vieille tante**

Je vais vous donner un dernier exemple d'une attaque brusque du Critique. À nouveau rien de dramatique, juste la révélation de sa présence souterraine permanente, hyper-vigilante.

Carole a passé la nuit chez sa tante, une personne sympathique de 88 ans qu'elle aime bien. C'est le matin. Elle a pris une couverture dans l'armoire de sa chambre, elle l'a pliée en trois et disposée par terre, sur le parquet, pour se faire un tapis pour une séance de yoga. La maison est grande, elle est dans l'appartement du rez-de-chaussée, sa tante dans celui de l'étage.

La séance de yoga se déroule à merveille, Carole est détendue, centrée sur sa respiration, tout va bien. Un bruit. Un craquement. En un instant, Carole est debout ramasse la couverture, la plie, la pose sur le lit et s'assied sur ce lit, le cœur battant. Elle a pensé que sa tante descendait l'escalier et allait surgir dans sa chambre. Elle a eu peur.

Carole est abasourdie par sa réaction. Elle reprend ses esprits, refait son installation, s'allonge de nouveau et interroge son Enfant-Peur. Il est terrorisé parce que sa tante peut penser que c'est mal de poser au sol une couverture qui normalement se met dans un lit, parce qu'il ne sait pas ce qu'elle pense du yoga, parce que Carole est réveillée et n'est pas allée lui dire bonjour. Bref, pour des tas de raisons, il est terrorisé. En fait, le Critique de Carole est sûr et certain qu'elle ne se comporte pas du tout comme il le faut, et l'Enfant le croit.

## **2. Notre Critique a peur.**

L'un de nos grands apprentissages est de réaliser que lorsque nous nous sentons mal, déprimés, le plus souvent un Critique est présent, et il a peur. Extérioriser sa voix, le laisser parler sans s'identifier à lui ni prendre ce qu'il dit pour la vérité amènent un changement.

Il est beaucoup plus facile de le faire avec un facilitateur. Dans une séance de Voice Dialogue, nous lui donnons une autre chaise que la nôtre.

Nous nous déplaçons sur cette autre chaise avec la conscience que nous ne sommes plus la totalité de nous-mêmes, nous nous réduisons -volontairement- à cette énergie critique et la laissons parler. Ainsi entendons-nous ce qui lui fait souci, ses inquiétudes, ses peurs. Avec ces précieuses informations, nous revenons sur la chaise initiale : littéralement nous nous séparons physiquement du champ énergétique du Critique.

En fait, nous travaillons avec 3 chaises. Imaginez 3 chaises. Celle du milieu, c'est la vôtre avec toutes vos différentes parties connues et inconnues. Puis, si en tant que Critique, vous vous êtes assis sur la chaise de droite, après être revenu sur la chaise du milieu et vous sentir un peu séparé de sa façon de voir les choses, vous pouvez laisser venir une autre voix venue d'un autre champ d'énergie. Vous pouvez alors vous asseoir sur la chaise de gauche pour incarner cette énergie et entendre ce qu'elle peut vous apporter.

C'est simplement quelque chose que le corps peut faire mais qui nécessite l'aide d'un facilitateur, d'une personne extérieure.

### **3. Le sentiment d'être nul et sans valeur terrifie l'Enfant Intérieur**

Or ce sentiment d'être nul et sans valeur n'est pas justifié. Il ne l'a jamais été. Il vient des croyances de notre Critique, croyances générées par l'inquiétude de nos parents et leurs difficultés avec leur propre Critique Intérieur, voire avec les traces d'un Éducateur Noir issu de l'histoire tragique de la race humaine. Cet Éducateur Noir transgénérationnel explique bien des comportements. Je vous renvoie au dernier livre d'Olivier Maurel *De l'enfant protégé à l'enfant corrigé*, édition l'Harmattan.



Ce sentiment d'être sans valeur est un cadeau empoisonné du passé, parfois de ceux qui nous ont élevés, parfois d'une interprétation de ce que nous avons vécu, il n'est pas lié à la réalité de ce que nous sommes.

#### **4. Nous avons besoin de discernement, non de remarques agressives**

Le Critique est venu pour nous protéger, cependant nous pouvons réaliser qu'un Critique devenu virulent et agressif ne nous protège pas ! Pour lui, rien n'est normal, nos émotions, en particulier ne lui semblent jamais normales ; elles l'angoissent et suscitent une avalanche de critiques. Etre triste ou souffrir n'est pas « normal ». En fait, il ne sait pas ce qui est normal ou non. À la fois psychiques et organiques nos émotions sont normales. Elles forment un flux d'informations qui circule dans nos systèmes. Elles nous informent, nous font réagir, nous permettent de comprendre, nous offrent des ressources et nous font bouger, elles nous aident à nous réguler. Les émotions, c'est la vie !

Nous avons besoin de discernement, non d'un doute constant sur ce que nous vivons, non d'une dévalorisation que nous ne méritons pas et n'avons jamais méritée !

Remettre en cause les convictions et croyances de notre Critique nous demande de ne plus confondre sa voix avec celle de Dieu-Le-Père -même si elle peut souvent ressembler à celle de notre père terrestre... Le gain est de découvrir que nous pouvons avoir confiance en nous et assurer notre sécurité d'une façon différente de la sienne, beaucoup moins coûteuse en terme de perte de vitalité. Pour cela il nous faut reconstruire l'estime de nous qu'une enfance passée parmi des adultes, eux-mêmes dévorés par leur Critiques, nous a fait perdre.

#### **5. Le Critique nous cache notre lumière**

L'évaluation permanente sape notre créativité et détruit l'amour, l'amour de nous-mêmes tout comme l'amour qui existe au sein d'un couple ou entre amis. Les critiques tuent l'amour et détruisent le vivant, l'évaluation permanente n'est pas compatible avec la vie.

Le jugement est une construction du Critique. Nous avons appris à nous juger. Nous ne sommes pas nés ainsi. Le Critique nous sépare de la lumière et du rayonnement de notre âme. Se séparer des évaluations *positives ou négatives* est le défi. Nous pouvons privilégier d'autres énergies. Ce n'est pas un jeu intellectuel, c'est un déplacement énergétique : penser autrement nous demande de changer de fréquence, d'état d'être. Cela demande une compréhension de ce qui se passe et un changement conscient d'énergie. Cela sauve la journée, la semaine, voire une amitié ou un couple.

#### **6. Discuter ne sert à rien, pour sortir du Critique : respirer, danser, chanter, se baigner, méditer font beaucoup mieux.**

En prêtant attention à notre Critique Intérieur, aux réactions brusques de peur ou de colère que ses jugements provoquent en nous, nous réalisons à quel point l'enfance a imprimé la peur dans chacune de nos cellules. Nous pouvons réaliser aussi que, *aujourd'hui*, nous avons la possibilité -et le devoir- de sortir nos Enfants Intérieurs des griffes de ce Critique.

Cependant, son champ énergétique est un énorme aimant, il nous aime littéralement. Pour faire face à ses croyances, ses doutes, et les reproches qui s'en suivent, discuter, argumenter, ne sert à rien. Il est presque plus intelligent que nous ! Discuter avec lui, c'est perdre ! Il s'agit de sortir de son champ, pour cela plusieurs solutions : RESPIRER, jouer, danser chanter, aller marcher, courir, se coucher dans l'herbe, rire, regarder un film drôle, mais discuter jamais.

Pour terminer cette seconde partie, je vous propose un exercice. Respirer profondément aide à sortir de l'énergie du Critique, aide à accepter de ressentir l'émotion présente sous les critiques, à la laisser nous traverser sans s'identifier à ce qu'*il* dit.

**Exercice :** Placez une main sur votre coeur. Sentez les battements de votre coeur, sentez votre corps vibrer au rythme de votre coeur, et respirez. Respirez profondément, respirez jusque dans votre ventre. Caressez ce ventre où dort l'Enfant-Peur, envoyez de la lumière tout autour de lui, des pensées d'amour, des pensées douces, rassurantes, pour lui dire que vous êtes là. Vous êtes quelqu'un de bien depuis toujours. Vous êtes une âme venue vivre dans un corps humain. Nul besoin d'être autre chose que ce que vous êtes déjà : unique, relié à l'Esprit qui existe en tout ce qui est. Vous n'êtes pas en dehors de ce champ, vous êtes ce champ.

Sentez les vibrations rapides, chaotiques se lisser au fur et à mesure que vous respirez amplement et faire place à des vibrations plus lentes, plus sereines, plus lumineuses. Simplement parce que vous êtes vivants, parce que vous êtes une âme dans un corps humain et que ce corps humain est magnifique, même s'il a des réflexes de contractions venus de votre histoire et de celle de ceux qui vous ont précédés.

L'âme en se glissant dans le corps a amené nombre d'émotions glanées dans ses multiples voyages. Ces émotions ont été réanimées par notre enfance. Elles peuvent nous envahir aujourd'hui. Elles demandent guérison. Nous pouvons les accueillir tranquillement, sans « *toujours et jamais* », sans critiques et prédictions catastrophiques. Nous pouvons laisser l'émotion nous traverser : peur, colère, tristesse, anxiété, honte, désespoir. Ces émotions trop lourdes pour nous lorsque nous étions enfant, notre corps d'adulte peut les supporter « *sans en mourir* ». Guérir de nos blessures en nous regardant avec amour est l'antidote aux poisons qu'instillent en nous toutes les critiques intérieures. Les critiques extérieures ne faisant le plus souvent que mettre en route ces dernières.

Lorsque nous respirons avec une grande amplitude, une autre énergie peut se glisser en nous et nous aider dans cette démarche de guérison : celle d'un Approbateur, d'un Parent Aimant. Si cette énergie n'existe pas, inventez-là, tricotez-là, maille après maille.

Chaque battement de coeur nous parle d'un Enfant-Lumière relié à la paix, à l'amour, à la joie, d'un coeur intact où s'éveille l'intelligence de l'âme. Une âme qui peut se relier à la Source, à l'Intelligence de l'Univers, qui peut accueillir l'Esprit. Nous pouvons réaliser immédiatement lorsque le Critique est là et utiliser la respiration pour lui faire lâcher prise. Si nous ne faisons rien d'autre qu'apprendre à ne pas nous juger, notre évolution deviendra fulgurante.





# Triptyque sur le Critique

## Troisième partie

### Équilibrer notre personnalité pour retrouver notre fluidité

Après vous avoir présenté le Critique, vous avoir parlé de sa musique, des « CriticAttacs », vous avoir invité à sortir de son champ pour aller dans une énergie opposée -Mental Objectif, Approbateur, Parent Aimant, Enfant-Lumière-, vous avoir invité à respirer pour provoquer ce changement d'énergie, je vais vous inviter à le considérer comme un signal.

Une sorte de *bip bip bip* qui doit attirer notre attention. La présence du Critique signe une identification. Ses reproches, ses attaques ne sont pas ce qu'il nous faut écouter ; sa présence nous dit que nous sommes identifiés à certaines énergies, tandis que d'autres manquent. Rééquilibrer notre personnalité va nous permettre de lui répondre tranquillement : nous ne pensons pas comme lui. *Et cela sans aucune discussion avec lui.*

#### 1. Le besoin du Critique et sa façon très particulière d'y répondre.

Nous l'avons vu, le Critique veut que nous soyons aimés, accueillis, acceptés, et pour cela, il veut s'assurer que nous soyons quelqu'un de bien. Il n'est jamais sûr de ce dernier point, il n'a aucun critère pour en décider, excepté l'approbation de l'autre. Il a dans l'oreille la multitude de reproches, venus de notre entourage d'enfance ; pour réussir sa tâche, sa seule et impossible stratégie va être de veiller à ce que **toutes les règles de toutes les copersonnalités qu'il juge valides soient respectées.**

Il porte une croyance : si nous respectons toutes ces règles, nous serons heureux, et si nous ne sommes pas heureux, c'est que nous ne respectons pas ces règles. C'est aussi simple que cela. Si bien qu'à chaque fois que nous sommes malheureux, tristes ou perturbés, il vient avec plus ou moins d'angoisse et de colère nous rappeler les règles.

Étant à l'origine un Protecteur, il arrive pour nous dire ce que nous aurions dû faire ou devrions faire, dès qu'une émotion monte. Il suscite en nous tout un lot d'émotions difficiles mais il est bon de s'apercevoir que **n'importe quelle émotion perçue comme négative le met aussi en route.** Selon lui, si nous l'écoutions, nous ne serions jamais malheureux, c'est là sa plus grande croyance : **nous sommes tristes ou malheureux parce que nous avons fait quelque chose de mal, parce que nous n'avons pas suivi ses directives !**

#### 2. Nos copersonnalités

Revenons sur le concept de copersonnalités. Toute âme qui prend un corps s'individualise et construit automatiquement une interface avec ce corps : une psyché. Les archétypes présents dans cette psyché, à la base, sont les mêmes pour tous. La façon dont ces archétypes vont se développer, ou non, et se colorer est différente pour chacun. Ces archétypes se personnalisent. C'est ainsi que notre psyché est composée de multiples entités, dérivées de ces archétypes. C'est ce que nous nommons en Voice Dialogue des copersonnalités. Notre personnalité est fonction des particularités individuelles de cette psyché et évolue avec elle. Nous sommes des êtres multidimensionnels à plus d'un titre !

**Ces co-personnalités sont de trois sortes,** les parties dites primaires, les parties reniées et les parties non développées.

Les parties non développées se développeront en temps et en heure, elles ne nous prennent pas d'énergie et ne posent pas problème. Les parties que nous nommons primaires sont les parties généralement dominantes de notre personnalité, celles qui conduisent notre voiture psychique, celles que nous valorisons, c'est notre ego automatique fonctionnel. Les parties reniées existent et sont présentes en nous, mais elles sont niées ou dévalorisées : elles n'ont pas droit à la parole et sont remisées dans le coffre de la voiture. Les parties primaires ne les aiment pas, voudraient qu'elles disparaissent et veillent à ce qu'elles ne participent pas à notre personnalité. Cette construction nous coûte une grande partie de notre vitalité.

### **Prenons un exemple**

Charlotte est née dans une famille où la règle est d'être gentille et de faire attention aux autres. Elle développe en partie primaire une Gentille qui sera appréciée de son environnement et correspond aux attentes de ses parents. Prêter ses jouets, être disponible, obéir, ne pas déranger, ne pas dire non, ne pas s'opposer aux adultes sont quelques unes des règles de la famille. Tous les comportements opposés sont considérés comme « méchants ». Être méchante est extrêmement mal vu. La rébellion est punie d'un retrait complet d'attention et de mise à l'écart. Charlotte n'a pas d'autre choix que de devenir extrêmement gentille et elle le devient.

Au fur et à mesure que Charlotte grandit, cette Gentille va promouvoir le développement de Celle qui prend soin des autres, de la Généreuse, l'Altruiste, Celle qui est à l'écoute, Celle qui rend service, etc. Les énergies opposées à ce système, celles qui seraient plus égoïstes, qui ne feraient pas toujours attention aux autres, qui ne les feraient pas toujours passer en premier, celles qui pourraient dire non, bref les parties davantage tournées vers le bien-être de Charlotte et l'affirmation de soi s'enfoncent peu à peu dans son inconscient. Elles existent et continuent d'exister mais elles sont bannies de sa personnalité. Elles deviennent des énergies reniées, mal aimées, interdites, elles vont se déformer et perdre leur innocence.

**Le Critique va aider Charlotte à construire son système primaire.** Il va intervenir dès qu'elle ne fera pas tout ce qui est demandé, et même quand elle fera ne serait-ce que penser à ne pas dire oui, à ne pas faire attention aux autres, à s'affirmer ou à se faire passer avant les autres. Il lui dit qu'elle ne peut pas agir ainsi, qu'elle va avoir des ennuis, que ses parents vont la punir. Peu à peu, il affirme que se comporter ainsi ou avoir le désir de se comporter ainsi, c'est être une horrible personne que personne ne pourra aimer.

**Le Critique veille sur les règles de la Gentille.** Il veille aussi sur les règles de toutes les autres copersonnalités qui se sont développées en lien avec la Gentille. Cela fait une sorte de réseau dans lequel Charlotte est tenue étroitement prisonnière.

En plus de la Généreuse et de ses alliées, Charlotte va développer un Mental Rationnel, un Actif, un Perfectionniste, un Responsable, une partie Ordre et Structure pour réussir dans la famille, à l'école et dans la culture qui est la sienne. Toutes ces parties forment **son système primaire**. Toutes ces parties ont des règles. Le Critique les prend toutes en considération et veille à ce que toutes soient respectées.

**Au départ, le Critique cherche à protéger Charlotte.** Il la discipline, la gronde, lui fait peur lorsqu'elle ne respecte pas les règles. Que les règles soient contradictoires ne le dérange pas, les doubles contraintes non plus.

Sa fonction première est de la critiquer avant que les autres ne le fasse, **pour la protéger**. Il a voulu épargner aux enfants que nous étions reproches et critiques et le sentiment de honte qui les accompagnait. Il pense encore aujourd'hui qu'il aura réussi sa mission -que nous soyons aimés et heureux- lorsque nous respecterons *toutes les règles de notre système primaire*. C'est ainsi que le Critique est devenu très habile, rapide, vigilant, expert à détecter « tout ce qui ne va pas » en fonction de ce que voulait ou ne voulait pas notre entourage.

### **3. La présence du Critique nous indique l'identification à un système primaire**

#### **Le défi : nous en désidentifier**

#### **Exemples**

- Si je me sens mal lorsque mon Critique me dit que je suis égoïste, c'est que je suis identifié à la règle « ne pas être égoïste » qui est celle de la partie généreuse. L'opposé, prendre soin de soi est renié.
- Si je suis complètement détruit lorsque mon Critique me dit que je me suis donné en spectacle lors de la dernière fête avec mes amis, c'est que je suis identifié à un Contrôleur dont la règle est « se contrôler et ne pas se montrer ». La partie qui valorise la spontanéité et pense qu'elle est normale a été éjectée du système.
- Si je suis accablé parce que j'ai parlé sans réfléchir, c'est que je suis identifié à la règle « ne pas parler sans réfléchir » qui est aussi une des règles du Contrôleur. Avoir le droit de se tromper, de ne pas être parfait, est une énergie à conquérir.

**Le Critique est un chien de garde, il aboie lorsque nous sommes identifiés à un système primaire et que les règles de celui-ci ne sont pas respectées. Sa présence -et non ce qu'il dit- peut devenir un signal qui nous aide à sortir de cet ego automatique.**

#### **Pour ne plus être déstabilisé : valoriser les deux côtés de la polarité en jeu**

- Si nous aimons et approuvons notre Généreux *sans être identifié à lui*, nous pouvons répondre au Critique qu'être généreux est bien et qu'être égoïste et prendre soin de soi est aussi normal et nécessaire. Prendre soin des autres est bien, prendre soin de soi est indispensable, car nous sommes vulnérables et avons des limites.

Lorsque nous honorons les deux côtés d'une polarité, nous ne sommes plus identifiés au fait d'être et d'agir d'une certaine façon, du coup, nous ne sommes plus déséquilibrés par les attaques du Critique.

- Chacun de nous a un côté plutôt introverti ou plutôt extraverti. Lorsque nous avons renié le fait d'être extravertis parce que notre Critique juge cela dangereux et a mis en place un Contrôleur, il s'empare avec violence à chaque fois que cette partie échappe à la surveillance du Contrôleur et fait un coup d'état. C'est, en général, ce que font les parties reniées : des coup d'état qui mettent le Critique sur les dents.

Lorsque nous devenons plus conscients de notre besoin de protection et également d'expression spontanée, nous ne nous condamnons plus. L'énergie introvertie et un certain contrôle sont appréciés, tout comme l'énergie extravertie, la spontanéité, le fait de prendre certains risques et de ne pas toujours réfléchir.

Aucun Critique intérieur ou extérieur ne peut plus nous déstabiliser très longtemps sur ce point : nous donnons à ces deux côtés le droit d'exister et d'influencer notre comportement.

**Face au Critique, se décaler de nos parties primaires pour devenir capables d'embrasser leurs opposés est la meilleure des réponses. Nous ne pouvons plus croire ses arguments et mettons fin, sans discussion, à ses reproches. À une condition : cela demande de prendre en compte la vulnérabilité que la partie primaire protège.**

#### **4. La vulnérabilité sous la primaire**

Revenons à Charlotte. Elle arrive à l'âge adulte avec une personnalité chaleureuse, gentille, généreuse, tournée vers les autres, intéressée par la spiritualité, l'amour inconditionnel, etc... Pourtant son Critique ne cesse de s'agiter. Il continue à la surveiller, il n'est jamais sûr d'elle, jamais satisfait.

D'une part, il perçoit les parties reniées, plus ou moins inconscientes, qui s'agitent sous la surface. Elles veulent être reconnues, avoir une place dans sa personnalité. Elles se laissent de moins en moins facilement enterrer et elles sont un peu « brutes de décoffrage » n'ayant jamais été policées ou affinées.

D'autre part, ce Critique inquiet retourne facilement sa veste pour lui dire qu'elle ne sait pas s'affirmer, qu'elle n'a pas de caractère, qu'elle se plie toujours à la volonté des autres... il la compare négativement à toutes sortes de femmes qui, selon lui, ont du caractère et, du coup, réussissent dans la vie. Pauvre Charlotte.

Pour calmer l'inquiétude de son Critique, il lui faut, certes, se désidentifier de la Gentille, mais sa Petite Fille est terrorisée à l'idée « de ne pas être gentille ». Depuis « toujours » ses parents comme son Critique Intérieur lui ont dit que *ne pas être gentille* est quelque chose d'horrible, que les conséquences seront dramatiques.

**Pour nous séparer d'une partie primaire, nous devons aller chercher les peurs de l'Enfant Vulnérable qui nous enracinent dans cette primaire. Nous devons revisiter l'enfance et guérir les blessures et les traumatismes de l'Enfant-Peur en lui tenant la main.**

Ses peurs sont multiples. Nommons la peur de l'abandon, de ne pas être aimé, d'être frappé, battu, méprisé, de la pauvreté, de la maladie, du handicap, de la souffrance, de la mort, de l'enfer, de l'étouffement, etc. Nombre de ces peurs sont liés à des événements du passé ou à ce que l'Enfant a vu, perçu et compris de ce passé, ou encore de l'histoire que le Critique raconte à propos de ce passé. L'Enfant comme le Critique ont peur que le passé douloureux ne revienne. Tous deux forment un sérieux couple en ce qui concerne les peurs.

#### **6. Les peurs du Critique**

Derrière cette voix coupante, tranchante, existe un monde de peurs. Chercher quelle est la vulnérabilité sous la primaire qu'il défend et sa propre angoisse sous les critiques qu'il nous assène est ce qui va nous permettre de le rassurer.

Il reprend et renforce les peurs de l'Enfant Intérieur. Dans sa certitude que nous n'allons pas réussir, il nous agresse et cherche à nous protéger comme lorsque nous avons 4 ou 5 ans, voire moins.



Nous devons lui apprendre que la situation présente est différente de celle du passé ; nous ne sommes plus à 100% dépendants de l'attention et de l'amour de nos parents et... celui qui nous méprise et nous critique, aujourd'hui, c'est lui.

## **6. Devenir l'autorité que l'Enfant va croire**

Pour revenir à l'exemple de Charlotte, se décaler de sa Gentille et de ses alliées lui donnera la réelle possibilité de prendre soin de ses Enfants Intérieurs et de les apaiser : elle est quelqu'un de bien lorsqu'elle dit oui, elle est quelqu'un de bien lorsqu'elle dit non.

Une fois devenus conscients des peurs derrière les critiques, nous pouvons en prendre soin directement et différemment. Nous pouvons retirer au Critique son autorité pour devenir la personne en qui l'Enfant a confiance. Un lien étroit entre cet Enfant et nous et une prise en compte raisonnable de ses besoins favorisent ce lien. Lorsque notre vulnérabilité est présente et consciente, le cœur s'ouvre davantage et l'alliance entre l'âme et l'humain devient fluide, ce qui nous met en lien avec l'Intelligence de l'Univers.

## **7. Équilibrer notre personnalité**

Toutes les parties primaires que nous avons développées sont en lien avec le fait de prendre soin des peurs de l'Enfant Vulnérable. Gentil, Celui qui veut plaire, Actif, Mental Rationnel, Perfectionniste, Travailleur acharné, Sportif, Artiste, Spirituel, Sauveur, Parent Responsable, Celui qui sait, etc., tous se sont développés pour rassurer l'Enfant et ceci sous la direction du Critique. Garder les copersonnalités qui fonctionnent et réhabiliter celles qui nous manquent est le but du Voice Dialogue.

Équilibrer les parties qui ont besoin de reconnaissance par celles qui n'ont pas besoin de reconnaissance ; celles qui aiment prendre soin des autres par celles qui aiment prendre soin de nous ; celles qui se dévouent aux autres par l'amour de soi. Nous n'avons pas à choisir un des côtés de la polarité mais à l'équilibrer. Souvent pour trouver cet équilibre, nous devons intégrer des énergies comme Celui qui sait poser des limites, l'Égoïste, le Libre-Penseur, le Rêveur, le Léger, le Guerrier, l'Idiot, la Princesse, l'Enfant Innocent, Celui qui encourage, Celui qui aime de façon inconditionnelle, le Cool, le Sage, le Détaché, Celui qui n'a pas peur des critiques. Découvrir en nous une partie adulte qui peut supporter la critique sans en mourir nous permet d'avancer beaucoup plus facilement.

Lorsque nous nous ré-approprions l'ensemble de nos copersonnalités, nos choix ne sont plus automatiques, ils se font en fonction de notre chemin de vie, de nos possibilités et besoins actuels.

## **Conclusion**

Le Critique n'est pas une énergie à suivre, il n'est pas non plus une énergie qu'il est possible de supprimer. Nous ne pouvons pas nous débarrasser de lui. Nous pouvons apprendre à nous servir du signal qu'il donne : nous sommes identifiés à certaines énergies et d'autres nous manquent. Aujourd'hui, nous avons besoin des cadeaux amenés par toutes nos copersonnalités. Le but du Voice Dialogue est de se décaler de notre système primaire, c'est-à-dire de notre ego fonctionnel automatique. Au final, notre Critique, lorsque nous le considérons comme un signal, nous y aide.

La race humaine a derrière elle une longue histoire collective de maltraitance inouïe des enfants. Notre histoire personnelle en garde les traces.

Devenir conscients de notre Enfant négligé ou maltraité permet un changement décisif : nous pouvons enlever au Critique la responsabilité de cet Enfant.

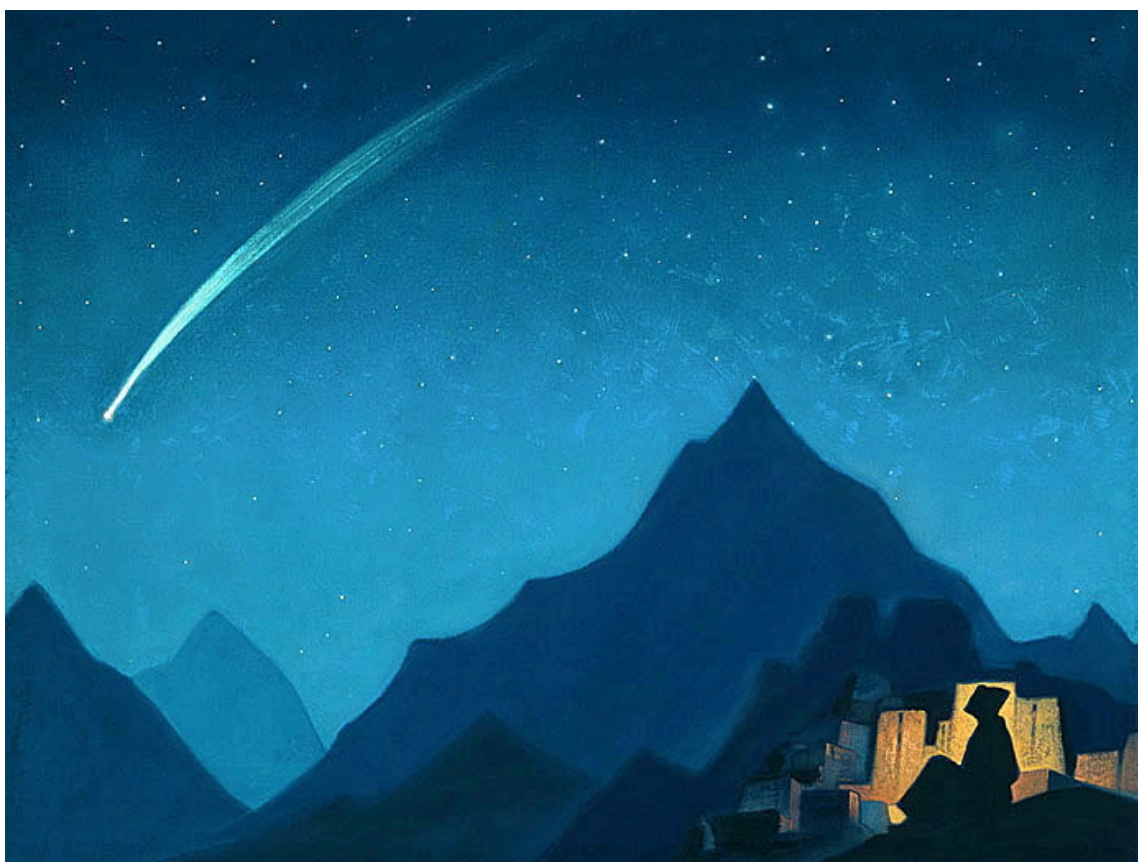
Le Critique fait partie de notre vie, il est notre compagnon de voyage. Il n'est pas un guide ! Il est inutile qu'il soit aux commandes, dirige notre vie et nos opinions sur nous-mêmes ou sur les autres. Se rendre compte de sa présence nous donne la possibilité de sortir de son champ d'attraction. Toute activité corporelle que nous aimons est un bon moyen. Respirer profondément, aller dans la nature sont les plus simples. À plus long terme, cela nécessite de guérir les blessures de l'Enfant et de ne plus refouler ses émotions.

Il a certainement été un Protecteur ; il nous a permis d'arriver jusqu'ici. Merci à lui. D'autres copersonnalités sont disponibles maintenant, certaines peuvent nous reconnecter à notre âme et à notre lumière.

Je vous propose de vous féliciter à chaque fois que vous réalisez que vous êtes sous le coup d'une attaque du Critique ou qu'il est en train de parler à bas bruit. C'est cette conscience de lui qui change notre vie. Acceptez-le ; même les Critiques les plus forts et les plus tranchants ont besoin d'un peu de tolérance pour s'apaiser !

Faisons la paix avec nos Critiques et rassurons-les : nous savons qui nous sommes, eux ne le savent pas. Nous pouvons avoir confiance en la vie qui nous anime et l'âme qui nous guide, eux sont prisonniers des blessures de l'enfance, et au-delà, de l'historique d'une race humaine qui a été séparée de son âme.

Ainsi ce termine ce triptyque sur le Critique. Je vous souhaite le meilleur dans votre chemin avec lui



(Les peintures qui illustrent ce numéro sont de Nicholas Roerich)