

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

Les copersonnalités



Bulletin de l'Association Voice Dialogue France

Association Voice Dialogue France,
244 Chemin Bertine. 04300 Saint-Maime

Mail : warina@wanadoo.fr

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

Les copersonnalités

Par Véronique Brard d'après l'œuvre d'Hal et Sidra Stone



« Nous sommes faits de copersonnalités différentes et ces copersonnalités sont réelles ! Comment les gens peuvent-ils continuer à vivre sans comprendre que nous sommes faits de copersonnalités différentes et que ces copersonnalités déterminent notre destin et nos prises de décisions ? Je peux encore me souvenir de la toute première fois où Sidra et moi avons dialogué avec une voix. Je me souviens de l'excitation que nous avons tous deux éprouvée lorsque l'Enfant préverbal a émergé et nous a soudain plongé dans un monde différent. Ces copersonnalités existent en chacun de nous et elles sont réelles. Il est dangereux pour nous, pour notre

civilisation, de continuer à nous enfouir la tête dans le sable et d'agir comme si notre volonté, notre mental, notre contrôle, étaient tout ce que nous sommes réellement. C'est un fantasme dangereux ! » Hal Stone

Nous sommes multidimensionnels à plus d'un titre et l'aspect le plus simple de cette multidimensionalité est l'expérience de ces différentes voix à l'intérieur de nous. Prenons un exemple inspiré d'un article de Susan Schwartz Senstad (cf. [bulletin n°3](#))

Qui parle quand vous vous parlez à vous-même ?

C'est lundi matin et Philippe arrive au travail avec une demi-heure de retard. Ce qui se passe dans sa tête ressemble à ça : *« En retard ! Encore ! Je ferais mieux de commencer par ce travail de statistiques, j'ai dit qu'il serait prêt vendredi... Mais je n'ai pas envie de faire ça maintenant. C'est tellement ennuyant ! Ah – je vais commencer par dessiner la couverture de ce rapport, quelque chose de très gai. Quel flemmard je fais, toujours envie de m'amuser, jamais envie de travailler – Pourquoi donc ai-je dit que je ferai ce stupide rapport ? Bon, ça faisait plaisir à l'équipe. Et puis, comme ça, c'est moi qui contrôle le budget. »* La plupart d'entre nous peuvent reconnaître qu'il existe-là des copersonnalités différentes qui, toutes, disent « je ». Nommons :

L'Actif : Au travail ! fais ce rapport !

L'Enfant Rebelle : Non! je n'ai pas envie.

L'Enfant Créatif : Je veux dessiner une belle couverture.

Le Critique Intérieur : Flemmard !

Le Gentil : Si je fais ce travail stupide, l'équipe va m'apprécier

Le Compétitif : Si je le fais, j'ai la maîtrise du budget. Être informé, c'est avoir le pouvoir.

Voice Dialogue

Ces différents *je* correspondent à des parties différentes de Philippe et, nous pouvons dire, que certain de ces *je* vivent dans des univers et des dimensions différentes par rapport à d'autres. Nous nommons en Voice Dialogue ces *je* des *copersonnalités* pour traduire l'anglais *self* ou *selves*, (*les soi-mêmes*). Nous sommes composés de nombreuses copersonnalités et vivons dans de nombreuses dimensions et temporalités.

Il est possible d'objecter qu'une telle théorie fragmente la personnalité. Dans notre perception et expérience, notre personnalité est déjà fragmentée, notre tâche est d'en devenir conscients et d'aller vers une unification qui permette à chacune d'avoir sa place, petite ou grande. Une évidence mène à reconnaître ces différentes parties, en nous : les sentiments contradictoires qui apparaissent lors d'évènements importants. Plus l'émotionnel entre en jeu dans une situation, plus nous pouvons éprouver une variété d'émotions ou de sentiments différents.

Prenons l'exemple d'une femme dont la fille unique quitte le foyer. D'un côté, elle aura un sentiment de soulagement : « Je suis tellement impatiente de vivre à mon rythme. » De l'autre, elle ressentira un sentiment de perte : « J'aurais voulu qu'elle ne parte jamais. J'ai tellement de plaisir lorsqu'elle est là. »

Autre exemple : un homme à qui l'on offre une promotion, un poste clé dans la hiérarchie d'une entreprise. Inutile de dire qu'une part de lui est excitée, motivée, impatiente de relever le défi et de pouvoir accéder à l'autorité de leader qui va avec ce poste. Une autre va regretter la rupture du lien amical avec ses collègues, rupture qui accompagne obligatoirement cette sortie du rang. Ces sentiments très opposés viennent de copersonnalités très opposées.

La construction des copersonnalités

Tout part de notre vulnérabilité de départ. Nous sommes tous nés infiniment vulnérables. Le nouveau-né est sans défense, il dépend du monde des adultes pour survivre. Aucun autre animal n'est aussi dépendant de ceux qui prennent soin de lui - et pendant si longtemps - que nous le sommes nous, êtres humains. Cette dépendance est à la fois physique, psychique et émotionnelle. Elle va entraîner, dès nos plus jeunes années, la mise en place de l'une de nos tâches principales : inventer et développer des stratégies pour devenir autonome. Pour cela, nous allons construire une personnalité qui va nous permettre de protéger notre vulnérabilité. Nous allons acquérir des outils pour obtenir une certaine maîtrise personnelle.

Tout nouveau-né est un être humain unique. Il vient au monde avec une constitution génétique propre - qui va déterminer sa physiologie ainsi qu'une partie de son comportement - et avec une qualité spécifique d'être que Hal et Sidra Stone nomment « l'empreinte psychique ». On pourrait considérer cette empreinte psychique comme la partie de l'âme qui porte qui nous sommes venus être dans le monde.



En plus de cette empreinte psychique fondamentale et unique, le nouveau-né possède le potentiel de développer des schémas d'énergie dont l'origine sont les archétypes propres à la race humaine. Une fois, personnalisés, nuancés, épurés ou complexifiés, ils constitueront sa personnalité. Ce nouveau-né est aussi le réceptacle d'une âme et d'un Esprit qui le relie à la Source.

L'origine des copersonnalités sont donc tous les archétypes propres à la race humaine que nous allons décliner dans toutes les nuances possibles - c'est notre part de création personnelle - plus certains archétypes qui ne viennent pas de notre bagage humain mais sont plutôt en lien avec la présence de l'âme ou de l'Esprit.

Le développement de la personnalité commence in utero. Puis, le nouveau-né va apprendre qu'il doit établir une certaine dose de contrôle sur son environnement pour éviter le déplaisir. Le développement de ce contrôle constitue, en fait, l'évolution de sa personnalité. Cette dernière se développe comme une façon de faire face à son extrême vulnérabilité. Plus l'enfant développe sa personnalité, plus il s'éloigne de son empreinte psychique. Il apprend à devenir aussi puissant que possible, et c'est nécessaire. Le voyage de retour vers la vulnérabilité se fera plus tard.

Le nourrisson apprend, par exemple, que maman est très heureuse quand il sourit. Il peut aimer sourire, mais maintenant, plus important encore que son propre plaisir, c'est l'expérience que ce sourire a des conséquences : il amène de la chaleur, de la souplesse, de l'ouverture dans le corps et le champ énergétique de maman - quand ses pleurs font tout le contraire. Celui qui aime plaire, le Gentil va naître. L'Agressif, lui, sera encouragé ou découragé selon que l'agressivité va être récompensée ou punie, selon qu'elle est considérée par l'entourage comme un moyen de maîtriser le monde ou comme un comportement négatif ou antisocial.

Dans certains cas, l'enfant peut essayer d'établir un certain contrôle sur son environnement en se retranchant dans le rêve. Les fantaisies diurnes peuvent constituer un facteur essentiel de la personnalité. Par exemple, un jeune garçon dont les parents se sont séparés développe tout un imaginaire où il se trouve dans un sous-marin immergé en eaux profondes. Il passe de plus en plus d'heures dans ce monde imaginaire, c'est ce qu'il peut faire de mieux pour tenter de se sentir mieux. Pour parler de façon objective, il essaie de se soustraire à la souffrance. Sur un autre niveau, il a trouvé le moyen de faire face à son extrême vulnérabilité.

Au contraire, un autre enfant réalise que réussir à l'école est la clé pour maîtriser son environnement et protéger ses copersonnalités vulnérables : il va développer son côté ambitieux, qui ira de pair avec un caractère agréable.

Les copersonnalités ne sont pas des concepts. Ce sont des réalités énergétiques, des *personnes* à part entière qui demandent à être traitées avec respect lorsque, en Voice Dialogue, nous désirons leur parler, sinon, elles se retirent. Ce sont des énergies qui occupent le corps et le mettent dans un état vibratoire particulier, un état d'être, un état d'âme, un état physique, émotionnel ou non émotionnel, mental ou non mental, spirituel ou non spirituel ; ces énergies nous donnent une certaine façon d'être ou d'agir, de penser, de voir les choses, le monde et nous-mêmes.

Voice Dialogue

Dans la vie ordinaire, nous passons de l'une à l'autre tout au long d'une journée. Toutes devraient assumer un rôle et une fonction au sein de notre personnalité.

Prenons deux exemples :

Marc. Marc vient d'une famille où le Rationnel était extrêmement valorisé. Son père l'a entraîné à réfléchir et à *ne pas croire n'importe quoi*. Marc est ingénieur et dans son travail, son Analyste Rationnel, que l'on pourrait aussi nommer son Cognitif, est aux commandes.

C'est la pause de midi, Marc lit le journal en attendant son amie. Son Analyste est très présent et passe soigneusement en revue les informations données dans les articles qu'il lit. Arrive dans le café, avec beaucoup de retard, la femme dont il est amoureux, Martine.

Brusquement, Marc enlève ses lunettes et se redresse, tous les sens en alerte. Ce n'est plus le même homme. L'Amoureux et le Sensuel ont succédé à l'Analyste, ces énergies lui donnent un je ne sais quoi de félin et d'attractif. Martine s'assoit à sa table et lui raconte une histoire à dormir debout pour justifier son retard. Plus d'Analyste, plus de Rationnel, Marc est sous le charme, son Sexuel bloque son cerveau. La partie contre laquelle son père a tant lutté, Celui qui fait confiance les yeux fermés, est maintenant présente. Il est très possible que, plus tard dans l'après midi, son Rationnel revienne, mécontent d'avoir perdu plus d'une heure à attendre Martine et tout-à-fait insatisfait de l'excuse donnée, mais pour l'instant Marc accepte cette excuse les yeux fermés.

Marie. Marie a été élevée dans une famille nombreuse et, très rapidement, elle a compris que pour que tout se passe bien pour elle, elle devait venir en aide à sa mère. Elle a développée une copersonnalité qui sait s'occuper des autres et prendre leurs besoins en charge. Cette énergie de Mère est devenue sa partie primaire. En se développant cette copersonnalité a mis de côté son opposé, nommons-le l'Égoïste. L'égoïsme est devenu le mal absolu pour Marie identifiée à sa partie primaire. L'Égoïste a cependant une qualité : il sait s'occuper de lui.

Lorsque Marie, devenue enseignante, arrive en thérapie à 40 ans pour une dépression grave, cette identification à la Mère qui prend soin des autres mais jamais d'elle-même va être mise en évidence. Les cadeaux, les atouts, la richesse de cette copersonnalité Mère vont être soigneusement répertoriés et valorisés. Puis, Marie va devoir apprendre qu'une autre partie d'elle complètement opposée, Celle qui aime prendre soin d'elle, frappe à la porte depuis longtemps sans pouvoir être écoutée. Elle est pourtant celle dont elle a besoin pour équilibrer sa vie.

Ne plus être identifiée à sa partie Mère va lui permettre de garder à sa disposition tous les cadeaux de celle-ci, et, également, de commencer à entendre les suggestions et conseils de cette autre partie d'elle davantage tournée vers son bien-être.

Le second motif de demande d'aide de Marie est d'ordre privé. Selon ses dires, elle a épousé un égoïste parfait qui vient de l'abandonner pour une autre femme... Ce n'est ni une surprise ni un hasard ! C'est une loi énergétique : *Toute partie primaire va épouser sa partie reniée...* pour le meilleur pour le pire...

Voice Dialogue

Ces copersonnalités sont reconnaissables et définissables grâce à leur champ énergétique. C'est ce qui fait qu'il est possible de devenir conscients de leur présence. En tant que réalités énergétiques, elles ne sont ni bonnes ni mauvaises. Toute copersonnalité est à la fois un atout pour la personne et un piège lorsqu'elle n'est pas équilibrée par son opposé.

Dans une séance de Voice Dialogue, le facilitateur va interroger ces différentes parties au fur et à mesure qu'elles se présentent et nous allons en apprendre plus long sur elles. Ces copersonnalités sont aussi diversifiées que nos corps ou nos visages, elles se ressemblent mais il n'en existe pas deux identiques. Toutes se divisent aussi à l'infini, il est bien difficile d'en faire un catalogue. (La Mère Aimante, La Mère Critique, La Mère Cosmique, La Mère Impersonnelle, la Mère Rationnelle, La Mère Sacrificielle, La Mère Océanique, La Mère Dévouée, la Mère Épuisée etc...) Les reconnaître énergétiquement chez soi permet de les reconnaître chez l'autre. Les nommer peut venir aussi bien du facilitateur que du facilité. Le facilité, cependant a le dernier mot et il peut tout autant nommer cette Mère qui apparaît du prénom de son choix.



Actif ou Cool ?

Le système primaire.

Nous appelons parties primaires, les énergies qui dominent dans la personnalité d'une personne, celles qui forment l'ego fonctionnel (*operating ego*). Ce sont celles qui sont en charge ou encore « qui conduisent la voiture ». Ces parties primaires sont venues en réponse à des stimuli que nous ignorons, à des moments clés de notre vie, et nous ont sortis d'affaire. Elles font partie de notre base, de notre conditionnement et de notre sécurité première ; leur savoir est valable. À moins d'être destructives, elles ne doivent pas être déstabilisées.

Voice Dialogue

Notre premier travail est de devenir conscients d'elles et de leur valeur. Assez souvent (mais pas toujours), elles se sont mises en place très tôt dans notre vie pour nous permettre de survivre. En dépit de leur importance et de leur rôle déterminant dans nos vies, elles n'en restent pas moins des parties dont nous sommes peu conscients : elles sont souvent trop proches de nous pour être vues comme des entités séparées de nous.

Le système primaire vient de notre conditionnement et nous limite

Dans notre processus de développement, nous sommes récompensés pour certains comportements et punis pour d'autres ; ainsi, certaines copersonnalités se trouvent renforcées et d'autres affaiblies. Nous apprenons nos leçons et développons les copersonnalités qui conviennent. Nous avons tous été élevés dans des cultures et des familles où nous sommes entraînés à penser, sentir, ressentir et voir d'une manière spécifique et pré-déterminée. Comme ces perceptions apprises sont les seules que nous connaissons, nous supposons tout naturellement que la réalité du monde autour de nous est celle que notre système primaire perçoit et que les copersonnalités que nous valorisons sont les seules valables.



Prenons l'exemple d'un homme ayant vécu dans une famille qui valorise le Mental ; si cet homme considère son Mental comme sa principale source d'informations sur le monde, il ne sait rien de son *autre* nature. Il ne sait rien de son imagination, de ses intuitions et perceptions profondes, de son lien avec l'invisible, de la réalité et de la validité de ses sentiments. Il n'a pas accès aux informations venues de ces autres sources. Il peut même dénier les richesses et le plaisir que cette *autre* nature pourrait lui amener.

C'est cette *autre* nature, ces parties perdues de nous-mêmes, que le Voice Dialogue cherche à restaurer. Nous pouvons découvrir la richesse de nos copersonnalités inexplorées, une fois devenus conscient de notre système primaire - et séparé de lui.

Chacun de nous peut devenir très identifié à l'une ou l'autre de ces parties primaires

- Une personne qui, pour avoir une bonne image d'elle-même, dépend du Gentil peut finir par s'épuiser en s'efforçant de plaire aux autres. Vivre en essayant de répondre aux attentes des autres peut l'éloigner de ses propres talents et attentes profondes. C'est bien souvent une cause de dépression.

- Si quelqu'un a un Actif très développé, cela peut conduire à être toujours à la recherche de toujours plus. Ses collaborateurs vont se plaindre qu'il leur en demande trop, sa famille peut lui reprocher son manque de présence, éventuellement, une maladie cardiaque peut le guetter.

Voice Dialogue

- Si une autre personne donne trop d'importance à son Critique, elle peut développer un jugement si pointu que personne, pas même elle, ne pourra satisfaire ses exigences. Pour se rendre compte à quel point cela peut tuer la créativité, il suffit de voir comment une seule remarque critique peut paralyser une séance de brainstorming.

- Si quelqu'un permet à Celui qui sait ou à son Expert Psy de gouverner, il risque de devenir un raseur pédant et prévisible, sans humour ni fantaisie, avec pratiquement aucune capacité de se détendre, de jouer ou d'utiliser son intuition.

- Celui qui est toujours sous l'influence de son Guerrier voit des ennemis partout, attaque d'abord et pose des questions ensuite, créant les dangers mêmes qu'il souhaite éviter.

Maîtriser, dominer, développer son pouvoir quel qu'il soit est nécessaire, cependant un système primaire non équilibré nous prive de certaines de nos possibilités. Lorsque nous le laissons prendre le pouvoir, il va nous mettre en sécurité selon *sa* perspective : au nom de souffrances possibles, il va conduire notre vie de façon à éviter d'éveiller d'anciennes blessures connues ou inconnues. Nous nous privons alors d'une vie beaucoup plus complète, ou encore des formes de vulnérabilité qui sont très agréables, celles qui permettent l'intimité avec l'autre ou l'ouverture au monde invisible.

Nos copersonnalités primaires sont nos positions de pouvoir.

Bien que souvent mal vu, le pouvoir est en fait une place naturelle et nous l'occupons sans cesse. Mais comme ce mot *pouvoir* a pour beaucoup une connotation négative, nous occupons cette position sans la reconnaître.

Très souvent nos parties primaires elles-mêmes ont horreur du pouvoir, pourtant il est nécessaire de comprendre *qu'elles sont nos positions de pouvoir*. Les parties primaires ont toujours à voir avec le contrôle et le pouvoir, même si ce sont des énergies spirituelles ou à première vue faibles, comme des énergies de séduction ou de victime. (Si nous renions notre pouvoir, paradoxalement cette place de Victime va devenir notre place de pouvoir, tant il est vrai que nous ne pouvons pas vivre sans avoir, d'une manière ou d'une autre, un certain pouvoir.)

Parfois, de grands archétypes, le Rationnel, l'Expert, le Sauveur, Zorro, le Syndicaliste, la Mère, le Chercheur Spirituel ou un autre archétype spirituel, etc., viennent aider un enfant à faire face à certaines difficultés. Cet archétype peut prendre une place de plus en plus importante dans la personnalité et finir par vivre la vie à la place de la personne. C'est aussi une position de pouvoir, il protège d'une certaine vulnérabilité. Il devient l'ego fonctionnel (opérationnel). Alors, comme pour tout autre identification à une partie primaire plus ordinaire, il existe un choix : statu quo ou négociations et réformes, ou encore, coup d'État.

La vulnérabilité est la clé du système primaire. La vulnérabilité est cachée sous le système primaire, à la fois protégée et étouffée. La faire passer dans notre angle de vision nous permet de nous occuper directement d'elle et d'être libre de naviguer entre nos primaires et leurs opposés. Le déplacement de la vulnérabilité permet ainsi l'actualisation de la personnalité.

L'Observateur-Protecteur-Contrôleur.

L'une des premières copersonnalités à se développer est notre Gérant. Il ressemble à un garde du corps qui surveillerait constamment notre environnement, cherchant quel danger pourrait s'y cacher et déterminant la meilleure façon de nous protéger. Il a à sa disposition les injonctions parentales et celles de la société avec lesquelles il contrôle notre comportement, principalement en établissant des règles qui, à son avis, assureront notre protection et nous permettront d'être acceptés par les autres. Il décide dans quelle mesure nous pouvons nous laisser aller à nos émotions, et jusqu'à quel point.

Il veille à ce que nous n'agissions pas d'une manière déraisonnable et ne fassions rien qui pourrait nous mettre dans l'embarras. Bref ce Gérant est un Observateur-Protecteur-Contrôleur.

Ce schéma d'énergie a de nombreux co-équipiers. Il peut, entre autres, utiliser les énergies du Rationnel, du Responsable, de l'Actif, du Perfectionniste, du Gentil, du Spirituel pour maintenir le contrôle sur notre environnement.

Lorsque la plupart des gens utilisent le mot *je*, ils font référence, le plus souvent à cet Observateur-Protecteur-Contrôleur. Pour la grande majorité d'entre nous, cette énergie est celle qui dirige notre personnalité. Elle est ce que beaucoup conçoivent comme l'ego.

Puis, un grand nombre d'autres copersonnalités vont continuer à amener leur savoir faire ou savoir être et enrichir - ou contrôler et appauvrir - notre personnalité. Différents schémas d'énergies contribuent ainsi à assurer le plus ou moins grand succès de notre séjour sur Terre ; tous, cependant font du mieux qu'ils le peuvent.

Tandis que ce système primaire se développe, un système renié, lui, se met en place. De très belles énergies peuvent se trouver au sein de ce système, simplement, le système primaire les considère comme dangereuses. Dans ce double mouvement, nous perdons le contact avec notre empreinte psychique ; c'est là une triste étape, car toutes nos relations en sont affectées. Lorsque nous perdons le contact avec cette empreinte psychique unique, ce n'est plus notre personnalité la plus profonde, la plus vulnérable, qui est impliquée dans notre relation à l'autre. À sa place se tient un groupe de copersonnalités, surveillé par l'Observateur-Protecteur-Contrôleur, qui détermine nos sentiments et nos comportements. Nous éprouvons alors toujours la crainte diffuse que l'autre nous abandonne s'il savait vraiment qui nous sommes (même si nous ne savons pas vraiment nous-mêmes, en fait, qui est cette mystérieuse *réelle* personne).



Si le Gentil, par exemple, se développe, car c'était le meilleur parti à prendre dans notre famille, être aimable, souriant et serviable, il va étouffer, autant que faire se peut, l'Agressif, l'Impulsif, voire le Spontané. Ces copersonnalités qui sont naturelles vont être désavouées, tassées au fond du coffre de

notre voiture psychologique, avec interdiction de sortir. Non seulement nous n'avons plus leurs talents à notre disposition mais elles vont faire des coups d'état, vite réprimés, et de plus en plus mal venus.

Lorsque nous développons à outrance notre Actif et notre Rationnel, nous enterrons notre capacité à sentir, percevoir, rêver, notre capacité à penser de manière non linéaire, celle d'imaginer et d'attribuer de la valeur à cet imaginaire, ou encore celle d'avoir l'esprit et le corps vacants. Nous perdons aussi la capacité d'être dans notre corps, uniquement présents au moment présent.

Nous développons l'attention à l'autre et renions notre égoïsme, notre capacité à prendre soin de nous, à nous donner de l'attention, voire parfois à nous aimer et nous valoriser.

Nous développons notre Pacifiste et renions le Combattant nécessaire pour vivre dans notre monde tel qu'il est.

Ce qui est en jeu c'est le fait de ramener un certain équilibre dans notre vie. L'image d'une « voiture psychologique » conduite par différentes copersonnalités, chacune prenant le volant à tour de rôle, peut sembler étrange. Pourtant, c'est exactement ce qui se passe. D'ordinaire, nous avons été si bien conditionnés qu'à l'âge adulte (et généralement même bien avant) nous avons perdu toute connexion avec notre être véritable. Comme nous l'avons laissé entendre, nous ne savons plus qui nous sommes ni ce que nous ressentons. Nos instincts ont été enterrés et nous ne faisons que les entrevoir brièvement, à certains moments. Nos tigres et nos lions ne peuvent émerger que lorsque le contrôle du Gérant-Protecteur commence à se dissoudre dans l'alcool ou la drogue. Nous pouvons piquer des crises de colère très régulièrement, mais sans savoir pourquoi. Il est facile d'oublier ces brusques accès de colère et de penser que ce n'était pas vraiment nous, juste un moment d'énervement sans gravité.

Il s'agit de se libérer de notre conditionnement, de notre système primaire, tout en gardant ce qu'il nous amène de positif et d'acquiescer les qualités qui lui sont opposées. Nous aurons alors non une, mais deux manières de protéger notre vulnérabilité.



Les énergies reniées

Chaque partie primaire qui se développe repousse avec force l'énergie qui lui est opposée et la juge constamment ouvertement ou non. Nous nous retrouvons, adultes, avec un système primaire que nous défendons et honorons, et un système renié qui végète, ronge son frein dans l'ombre, se déforme et fait des coups d'états à notre insu. Cette énergie opposée est égale en taille et en poids à la primaire. Ce qui veut dire que plus nous avons développé une partie primaire, plus son

opposé renié est également développé.

Bien sûr, cette partie reniée va chercher à s'échapper de la cage dans laquelle la partie primaire la maintient. Nous avons besoin des talents de nos parties reniées. Ce système est constitué d'énergies qui savent qu'elles ont aussi leur rôle à jouer dans notre vie et qui veulent le faire. Lorsqu'on prend le temps d'entendre leur colère ou leur frustration, leur rage parfois, et de les sortir progressivement de leur prison, de les « remettre sur pied », elles peuvent venir équilibrer avec efficacité notre système primaire.



Ces forces qui ne peuvent pas participer à notre personnalité de façon consciente vont inlassablement frapper à la porte et se manifester.

Elles vont venir dans nos rêves, nos fantasmes ou être incarnées par notre voisin, notre conjoint, notre chien, bref par tous ceux que nous jugeons !

Ce que nous détestons et jugeons est une énergie reniée. Les individus et les objets que nous rejetons, haïssons sont des représentations directes de nos copersonnalités reniées. En conséquence, chaque personne que nous jugeons, détestons ou rejetons est un professeur potentiel, pour peu que nous sachions prendre du recul et voir comment notre réaction prend racine dans une blessure

protégée par une partie primaire qui est là, en train de juger.

Ce qui nous manque n'est pas l'archétype déformé mais sa qualité première.

Les parties reniées que nous jugeons sont nos pouvoirs discrédités, qui, parce qu'ils ont été repoussés et déconsidérés se sont déformés. Ces copersonnalités reniées vont devoir retrouver leurs couleurs et leurs formes originales, avant de pouvoir être intégrées dans notre personnalité. Toute énergie reniée se déforme et perd sa couleur et sa forme naturelle. Ne pouvant participer directement à notre vie dénigrée, elle se crispe, s'hypertrophie, s'acidifie, se vrille, et, lorsqu'elle surgit, à notre insu, dans notre vie, c'est sous sa forme la moins recevable ; cela ne nous aide pas à nous réconcilier avec elle. Lorsque nous remarquons une énergie qui nous semble détestable chez l'autre, il est bon de réaliser aussi que, le plus souvent, nous voyons une copersonnalité reniée, sous son aspect le moins engageant. Imaginez un chien mis en cage pendant 30 ou 40 ans...

Lorsque nous commençons à accepter ces énergies, à voir leurs qualités, à leur redonner, avec le discernement nécessaire, un peu de place dans notre vie, elles vont reprendre progressivement leur forme et leur couleur de départ. Tant qu'elles n'ont pas repris une forme saine et normale, leur présence dans la personnalité doit être surveillée et leurs agissements maîtrisés.

Se servir de nos jugements pour découvrir les copersonnalités qui nous dominent est le jeu.

Tout l'art est de reconnaître dans l'opposé inacceptable qui se présente à nous, au-delà du comportement qui nous déplaît, le cœur de cette énergie.

L'Arrogant. Damien vient me voir en supervision car il a du mal avec l'une de ses clientes qui, me dit-il, est d'une arrogance insupportable. Elle le remet constamment en question, doute de ses capacités, sait tout sur tout, et ne veut pourtant pas accepter sa proposition de changer de thérapeute.



Damien a-t-il renié l'arrogance ? Doit-il intégrer cette caractéristique ? Non. Quelle est la qualité au cœur de l'arrogance avec laquelle Damien doit se réconcilier pour pouvoir continuer à accompagner cette femme ?

La partie primaire de Damien recherche continuellement à être juste, à ne jamais se placer au-dessus des autres. L'humilité pour cette partie primaire est une qualité extrêmement importante. Ce que la vie lui propose c'est de garder cette partie primaire qui aime l'humilité et d'embrasser davantage une énergie opposée, Celle qui peut être fière de lui. Cette énergie lui permettrait d'être davantage sûr de lui, elle pourrait être fière de son parcours, consciente de qui il est, de ses qualités. S'il garde l'humilité d'un côté et cette énergie de l'autre, il n'est pas en danger de devenir orgueilleux ou arrogant et ne tombe pas dans le piège de se dévaloriser. Il lui sera aussi beaucoup plus facile d'accepter l'arrogance chez les autres sans se sentir mal.

Harpagon. Harpagon est un archétype qui peut se décliner de différentes façons. Lorsque nous voyons un *Harpagon* et le jugeons sévèrement, le travail n'est pas de donner une place à cet archétype dans notre personnalité. Le travail est de découvrir le Généreux qui juge Harpagon et de s'en séparer suffisamment pour se réconcilier avec l'argent et avec une énergie, disons, de *Comptable*.

Personne ne valorise l'avarice, se décaler cependant de son Généreux pour entrer en contact avec l'insécurité et les peurs de l'Enfant, et les prendre en compte, est nécessaire. Cela demande d'intégrer un Comptable qui prendra soin de la vie matérielle, sécurisera l'Enfant et sera source d'harmonie, même dans le couple.

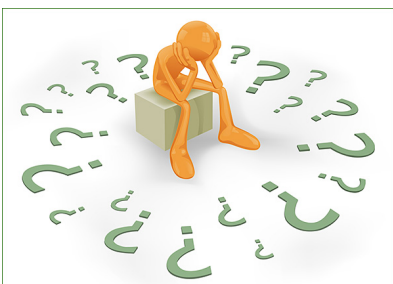
De toutes façons, le Comptable est toujours présent quelque part dans une personnalité, il a parfaitement en mémoire tout ce que le Généreux a donné...

On le voit arriver lors des schémas d'ancrage négatifs ! Le Généreux est une belle énergie, intégrer son Comptable, cependant, est ce qui met réellement fin aux jugements sur tous les Avars de la Terre.



L'Hypocrite. De nouveau, personne ne désire devenir hypocrite ou avoir un Hypocrite dans sa personnalité. La qualité derrière l'hypocrisie, cependant, est le plus souvent le souci de ne pas blesser l'autre et de ne pas être blessé en retour. Les personnes identifiées au fait de dire systématiquement leur vérité et leur façon de voir ont renié à la fois l'attention à l'autre et à leur propre vulnérabilité. Une personne identifiée au Direct Speaker (Celui qui parle sans détours) pourra garder sa façon directe de parler mais gagnera à être en contact avec le Gentil. Le contact avec sa propre vulnérabilité, le souci de la vulnérabilité de l'autre seront alors pris en compte sans qu'il soit nécessaire de devenir hypocrite. Cela permettra simplement de dire ce que l'on a à dire avec gentillesse, ou d'avoir davantage de choix entre parler ou se taire. Les jugements sur tous les Hypocrites de la terre n'auront plus lieu d'être.

Le Voleur fait de nombreux coup d'état chez les Patriarches les plus vertueux. De nouveau, il n'est pas nécessaire de devenir un voleur. Cependant, se décaler du Patriarche permet de reconnaître les besoins de l'Esprit Libre pour qui la propriété privée n'existe pas, ceux de l'Enfant Innocent qui prend ce dont il a besoin, du Rebelle qui ne se soucie d'aucune loi, de l'Égoïste qui ne se soucie que de ce qu'il veut. Le Voleur aura beaucoup moins de raisons de passer à l'acte dans une personnalité souple qui n'a pas renié les besoins de ces copersonnalités. Sous la pression de primaires rigides, le Voleur peut faire quelques coups d'éclat à l'insu, ou au grand dam, de ces dernières. Une partie reniée fera toujours des coups d'état. La cleptomane en est un bon exemple. De nombreux jugements viennent du Patriarche et se décaler de celui-ci permet de mieux comprendre tous ceux qui n'appliquent pas à la lettre *sa* morale. Nul besoin pour cela de devenir voleur, menteur, tricheur, simplement d'avoir fait l'expérience de la vulnérabilité, et d'accepter qu'il existe des façons différentes d'en prendre soin. Pour ne pas devenir une Victime nous avons besoin du Patriarche *et* de l'équilibre amené par ceux qui peuvent survivre et prendre soin d'eux dans des temps ou des lieux difficiles.



Il existe une multitude de copersonnalités.

Nous n'allons pas vous en donner un catalogue, car une copersonnalité peut se diviser en des dizaines d'autres. Tenter de mettre l'humain dans des cases fonctionne mal ; nous ne pouvons que nous laisser surprendre par le vivant et le constant mouvement de ce qui nous anime. Nous apprenons à reconnaître nos différentes énergies et cela nous guide pour les reconnaître sous différentes nuances chez les autres, lorsqu'il se présente dans une séance de Voice Dialogue.

Nous ne nous servons pas de cette aisance à reconnaître un archétype en dehors des séances, car ce n'est qu'en interrogeant une personne que l'on peut savoir ce qu'elle valorise et, donc quel est son système primaire. Rappelons que ce que nous voyons en premier chez l'autre est souvent une partie reniée.

Voice Dialogue

On peut cependant, plus ou moins, classer les copersonnalités en deux grandes familles : celles qui créent un lien énergétique et celles qui n'en créent pas ou pour qui ce n'est pas prioritaire.

- Dans la première famille, nous trouvons des énergies qui ont à voir avec le cœur et la vulnérabilité. Les Parents Aimants, Mère Généreuse, Père Responsable, le Gentil, le Généreux, l'Altruiste, Ceux qui aiment prendre soin des autres, les multiples Enfants Intérieurs, Aphrodite qu'elle soit personnelle ou impersonnelle, les différents Patriarches, souvent très émotionnels, l'Enseignant, le Sauveur, certains Guerriers au grand cœur, l'Artiste, les énergies liées à la sensibilité et aux énergies sensuelles, etc.

- Dans la seconde, nous trouvons les énergies qui ne font pas - ou font beaucoup moins - de lien avec l'autre, le lien n'est pas leur priorité. Ce sont les énergies qui s'occupent de nos buts, de la réussite, du traitement de l'information, de l'analyse, de l'ordre, de la structure, de l'établissement des normes, des comparaisons, de l'efficacité. Toutes les copersonnalités qui, de loin ou de près, ont à voir avec *réussir dans le monde*. Citons, le Mental lui-même, le Cérébral ou l'Intellectuel, le Perfectionniste, l'Ambitieux, l'Actif, l'Idéaliste, l'Observateur, le Critique sous ses multiples formes, le Gérant, le Contrôleur, l'Expert, le Guerrier froid, le Sexuel. La Victime fait partie de cette famille : en rage ou désespérée, la Victime ne fait pas de réel lien avec l'autre ni avec son environnement.

Une nouvelle conscience

La découverte de nos copersonnalités et de la façon dont elles opèrent en nous est un des moteurs premiers dans l'évolution de la conscience. Cet instant d'éveil à une nouvelle copersonnalité peut arriver à tout moment, après avoir vu un film, lu un livre, il peut se produire lors d'une méditation, d'une séance de Voice Dialogue ou être le résultat d'un rêve ou d'une expérience de vie. Nos perceptions et nos sentiments sont alors intensifiés, nous faisons l'expérience de pouvoir considérer le monde avec une nouvelle perspective. Il s'accompagne souvent d'une sensation de perte d'équilibre : l'ancien équilibre est remis en question.



Sans cette compréhension, nous sommes dans une position d'impuissance : nous les regardons conduire notre voiture psychologique tandis que nous sommes assis à l'arrière, ou pire, cachés dans le coffre. Découvrir nos copersonnalités et leur manière d'agir devient une question de la plus haute importance. Ce voyage de découverte, c'est l'évolution de la conscience. De cette évolution de conscience dépend le monde dans lequel nous vivons, car la conscience détermine la forme.

Il existe beaucoup plus d'intelligence dans deux cœurs qui essaient de se comprendre que dans deux intelligences qui essaient d'avoir raison.