



Dialogue

Voice
Dialogue
News

Décembre 2000
n° 7

Bulletin de l'Association Française de Dialogue Intérieur
AFDI, 361 chemin du Galinier 06140 Vence Tél/Fax : 04.93.58.72.08

Construire en briques d'eau
des parois de vent

Habiter le souffle
d'une demeure océane

Dors ma peur dors,
je te berce

Roselyne Sibille, *Versants*

Destinataire

La vulnérabilité

Par Véronique Brard

Dans leur dernier livre *Partnering*, les Stone intitulent leur chapitre sur la vulnérabilité : "The key to intimacy and beyond". "Beyond" signifie "au-delà". Je traduirais : "La clé de l'intimité et bien plus encore". La vulnérabilité est la clé de notre personnalité, c'est autour d'elle et en fonction d'elle que la personnalité s'est construite. Elle est la clé de notre façon d'entrer en relation avec l'autre et de notre possibilité d'intimité avec lui. Elle est aussi "the gateway to the soul": le portail de l'âme. J'ajouterai, par expérience, que c'est lorsque nous sommes le plus dans le respect de cette vulnérabilité, dans cette écoute fine du corps et de ses informations que se noue le contact le plus étroit avec le Dieu qui nous habite.

Nos parties primaires sont nos subpersonnalités majeures, celles qui protègent notre vulnérabilité. "Sous ces parties primaires puissantes, efficaces, impressionnantes que nous développons au cours de notre vie, gît notre vulnérabilité. En fait, nos parties primaires se développent pour la protéger. Elles viennent la compenser et la protéger. Vous pouvez toujours voir

ces primaires comme des guerriers qui gardent le trésor le plus important du royaume." Cette citation, comme les deux suivantes, est tirée de *Partnering*. Notre vulnérabilité et l'Enfant qui l'incarne est la partie de nous la plus proche de notre être profond, de notre essence. Si nous désirons l'intimité, c'est ce niveau de nous qu'il nous faut atteindre et partager. Pour cela nous devons nous glisser hors de nos parties primaires, hors de nos armures. L'intimité demande la nudité. "Cette vulnérabilité est portée par une subpersonnalité que nous appelons l'Enfant vulnérable. C'est un enfant intérieur extrêmement sensible à tout ce qui l'entoure. Il sait qui nous sommes. Cet enfant est sans défense mais incroyablement perceptif. Il approche les autres avec le cœur non avec son mental. C'est cette absence de défense qui lui permet de s'accorder si totalement à son environnement et d'y réagir si parfaitement. Dans les interactions avec les gens il répond aux moindres variations énergétiques."

Qu'est-ce que la vulnérabilité ?

Pour bien comprendre ce dont nous parlons ici, nous allons essayer d'expliciter ce concept de vulnérabilité et de définir au mieux la partie de nous qui la porte : l'Enfant vulnérable. Voici ce qu'en disent les Stone : "L'enfant vulnérable est sensible, en général plutôt

calme. C'est un enfant timide qui observe et ne se montre que s'il se sent en sécurité. Il est très différent des autres enfants intérieurs dont vous pouvez avoir entendu parler ou avec lesquels vous pouvez avoir travaillé. Il n'a rien à voir avec l'enfant joueur ou l'enfant spontané. Il n'est pas l'enfant magique qui se relie à tout ce qui est magique dans le monde ; cet enfant est la plupart du temps plus solitaire que l'enfant vulnérable et préfère être seul. Ce n'est pas non plus l'enfant curieux, indomptable et turbulent.

Lorsque nous grandissons nous prenons tout naturellement de la distance avec cet enfant vulnérable. Pour nous protéger nos parties primaires l'enterrent. Si nous vivions dominés par notre vulnérabilité, avec l'enfant vulnérable en partie primaire, nous deviendrions des victimes. Mais paradoxalement, si nous n'avons pas accès à notre vulnérabilité, nous ne savons pas qui nous sommes, ce que nous aimons, ce que nous n'aimons pas ; nous ne savons pas ce qui fait que nous nous sentons bien et ce qui fait que nous nous sentons mal. Nos vies et les choix que nous faisons sont contrôlés par nos parties primaires et leurs règles. Ces choix peuvent avoir très peu ou rien à voir avec nos besoins réels. Ils ne sont pas connectés à nos âmes.

Au contraire, l'enfant vulnérable nous donne des informations de grande valeur. Il peut nous dire ce qui nous nourrit réellement et ce qui nous donne une indigestion (psychologiquement parlant). Mais pour avoir ces informations, nous devons fouler des chemins peu familiers. Nous devons commencer à entendre les menues informations qui nous disent que quelque chose ne va pas.

Nous devons porter notre attention sur ces indices et non les ignorer comme le feraient la plupart de nos autres parties. Lorsque nous ignorons ces indices nous nous mettons sur notre position "par défaut". La position par défaut, fait référence à l'informatique : lorsqu'aucune information spécifique n'est donnée, un programme par défaut se met automatiquement en route. Si, par exemple, vous ne spécifiez pas une police de caractères particulière votre ordinateur prendra celle

qui a été programmée par défaut c'est-à-dire en l'absence de tout autre ordre. Cette position "par défaut" est notre façon d'être automatique, c'est notre façon de vivre lorsque notre ego fonctionnel est au volant. Au fil des ans et du travail sur soi, cet ego fonctionnel peut être devenu une subpersonnalité intellectuelle ou spirituelle extrêmement vigilante qui dirige notre vie selon des principes moraux, philosophiques ou spirituels établis avec patience et intelligence. Elle n'en reste pas

moins une partie primaire. Tant que l'Enfant vulnérable n'a pas été déterré, tant que nous n'avons pas établi avec lui un contact direct, nous ne pouvons pas développer un ego pleinement conscient de cette partie intellectuelle ou spirituelle. Elle continue de parler en son nom.

Retrouvons les Stone pour définir plus finement ce qu'ils entendent par vulnérabilité. C'est un point clé du *Dialogue* et j'aime leur donner directement la parole. Remplacer *vulnérabilité* par *sensibilité* est réducteur. C'est perdre tout un champ d'investigation. C'est laisser enterrée toute une partie de nous-même, celle qui, lorsqu'elle est découverte, nous permet précisément de nous distinguer de toutes nos parties primaires et nous donne les clés de notre royaume.

"Regardons maintenant, ce que nous voulons dire quand nous parlons de la vulnérabilité comme d'un état particulier ou d'une façon d'être. La vulnérabilité, comme nous l'entendons, n'implique pas la faiblesse ; cela implique ouverture, sensibilité et absence totale de défense. Si bien que lorsque nous sommes capables de ressentir notre vulnérabilité, nous pouvons faire l'expérience de la totalité de nos réactions au monde qui nous entoure, celles-là même dont généralement nos parties primaires veulent nous protéger. Cela inclut notre capacité d'ouverture, nos fines réactions, notre sensibilité, nos besoins physiques, notre faim d'intimité et tous nos sentiments délicats, y compris amours, aspirations, peurs, timidités, insécurités et inconforts.

Lorsque nous n'avons pas accès à notre vulnérabilité nous perdons l'accès aux parties de nous capables d'intimité. Nous rencontrons alors les autres à partir de nos primaires qui craignent notre vulnérabilité et ne se sentent en sécurité que lorsque nous sommes en position de pouvoir. Lorsque nos parties primaires sont présentes nous sommes bien protégés."

La vulnérabilité est la porte d'accès à nous-même, aux autres, au monde. Avoir accès à sa vulnérabilité, pouvoir se glisser dans la peau de cet enfant vulnérable qui sait tout à propos de notre réalité profonde et essentielle est une porte pour découvrir le plus intime de nous-mêmes et pouvoir le partager avec l'autre.

Cet espace sans comparaison, l'intimité, cette nourriture si précieuse, est alors possible. Lorsque notre enfant vulnérable a été trop blessé et que nos parties primaires sont trop angoissées pour le laisser sortir, nous vivons coupés de nous-mêmes, sans repères intérieurs



et manquant désespérément de contacts nourrissants avec les autres.

La vulnérabilité cependant, est un pôle énergétique. Si nous vivons identifiés à cette vulnérabilité, nous devenons des victimes. Si nous ne désirons pas vivre notre vie en tant que victime, l'autre pôle, le pouvoir, l'expression naturelle de notre force et de notre puissance, doit nous être tout autant disponible. *"Même si nous chantons les louanges de la vulnérabilité, nous ne voulons pas dire que vous devez vivre vulnérable et sans défense sur cette terre. Le monde n'est pas une place très tendre"* nous rappellent les Stone.

Pouvoir

Nous avons besoin de notre pouvoir pour exister et agir dans le monde. Nul d'entre nous n'a le désir de devenir victime ou de vivre sa vie en tant que victime. Pour pouvoir laisser notre vulnérabilité s'exprimer comme une partie consciente et valorisée de nous-mêmes, notre équilibre nécessite de placer et de reconnaître à l'opposé, nos forces, notre puissance et notre pouvoir. Il est nécessaire d'avoir la permission d'occuper le pôle du pouvoir tout autant que celui de la vulnérabilité pour pouvoir agir dans ce monde.

Si la place du pouvoir nous est interdite ou nous effraie, la position de victime nous guette et nos primaires nous interdisent alors l'accès à la vulnérabilité. Elles en ont peur et veulent la supprimer. Ce pouvoir, tout comme la vulnérabilité, se manifestera cependant, mais à notre insu, d'une façon incohérente ou déguisée et malsaine. Notre vulnérabilité peut devenir impossible à gérer et se manifester par des crises de larmes inopportunes, des tremblements, voire des pertes de conscience. Notre pouvoir renié peut entraîner un Machiavel ou un Critique extrêmement performant.

Le pouvoir est inhérent à la vie. Nietzsche nous le rappelle : *"La vie n'est pas seulement la volonté de vivre, elle est quelque chose de plus intense : la volonté de dominer. La vie ne se contente pas de conserver, elle veut s'étendre et conquérir."* Plus loin, face aux événements de son époque, sa colère éclate : *"La morale qui règne aujourd'hui est une morale d'esclaves. C'est la conjuration ourdie des faibles contre les forts. Les esclaves ont renversé la morale avec une rouerie intéressée : le fort est mauvais, le malade et le faible sont bons."* Nietzsche, impudent, présomptueux, cynique défend que seule la force est digne d'avoir des droits. C'est l'autre extrême, tout aussi intolérable. Que choisir ? Être victime ou être bourreau ? Un tel choix



n'est pas obligatoire. Le faible n'est pas le bon, le fort le mauvais, l'inverse non plus. Il s'agit de deux pôles existants dans toute personnalité et demandant à être reconnus par chacun. Le pouvoir est naturel, inhérent à la vie. La morale, le désir de sacrifice, de protection du faible sont aussi naturels. Quant à la fragilité, la faiblesse elle est aussi parfaitement naturelle et inhérente à la vie sur terre.

Si nous ne voulons pas vivre notre vie en victime, nous devons nous réconcilier avec cette notion de pouvoir et lui redonner sa valeur. Sans la présence de nos forces, de notre pouvoir d'adulte, de notre capacité à choisir, à décider, à poser nos limites, sans une vision spirituelle, nous devenons ou restons des victimes. Un des premiers points est de comprendre cette polarité : l'alternative à la victime est la mise en

œuvre de son propre pouvoir. Le second point est que nous pouvons sortir de cette dualité bourreau / victime, pour cela il est nécessaire toutefois de ne renier ni la vulnérabilité, ni le pouvoir.

Les parties primaires sont nos positions de pouvoir

Ne fuyez pas
rochers falaises
lorsque tournoient les vents de nuit

Maintenez-vous
droits dans les vagues
Ô mes gardiens de forteresse

Roselyne Sibille, *Versants*

Bien que souvent mal vue, cette place du pouvoir est en fait naturelle *et nous l'occupons sans cesse !* Mais comme ce mot "pouvoir" a une connotation négative, nous occupons cette position à *notre insu*. Nous ignorons à la fois notre vulnérabilité et nos forces et restons coincés à mi-chemin entre les deux, craignant l'un et l'autre, basculant régulièrement dans l'un et dans l'autre sans nous en apercevoir ou contre notre volonté. Très souvent nos parties primaires ont horreur du pouvoir, pourtant il est nécessaire de comprendre qu'elles sont nos *positions de pouvoir*.

Si nous ne sommes pas connectés à notre vulnérabilité, nous sommes dans une position de pouvoir. Les parties primaires ne sont pas connectées à la vulnérabilité. Elles sont très exactement venues pour cette raison : nous déconnecter de notre vulnérabilité et nous permettre d'affronter le monde. Les parties primaires sont notre position inconsciente et automatique de pou-

voir. Elles ne sont pas mauvaises, nous avons besoin d'elles et des capacités qu'elles ont développées. La vie nous demande cependant de sortir de ces positions figés. Elle nous demande de nous reconnecter à notre vulnérabilité et de retrouver aussi le contact avec toutes nos forces, y compris celles jugées dangereuses par nos primaires.

Les parties primaires ont toujours à voir avec le contrôle et le pouvoir, même si ce sont des énergies à première vue faibles, comme des énergies de séduction ou de victime. Si nous renions notre puissance, paradoxalement cette place de victime va devenir notre place de pouvoir, tant il est vrai que nous ne pouvons pas vivre sans occuper d'une manière ou d'une autre une telle position. Des énergies spirituelles ou intellectuelles, le Parent psychologique ou le Chercheur spirituel sont aussi des positions qui nous protègent de notre vulnérabilité, ce sont aussi des positions de pouvoir.

Être dans ses parties primaires n'est ni mal ni bien. C'est juste automatique. Lorsque nous passons à côté de notre vulnérabilité, notre primaire quelle qu'elle soit fait son job et nous protège. Nous sommes alors "bloqués" dans cette protection. Les parties primaires sont venues nous sortir de cette vulnérabilité et *elles ont eu raison*. A nous de les voir maintenant pour ce qu'elles sont et de retrouver l'accès à notre vulnérabilité.

Pour relever nos primaires de leur fonctionnement automatique de protection un chemin existe mais il n'est pas facile : trouver la vulnérabilité qu'elles protègent, prendre conscience de ce que ressentent ces parties plus fragiles, écouter leurs peurs et les protéger directement. Lorsque nous repérons une partie primaire et qu'elle nous pose problème, l'important est de commencer à reconnaître la vulnérabilité qui la déclenche. Les relations nous renseignent très rapidement sur ces primaires. Lorsque nous y sommes enfermés, la relation se sclérose ou éclate en conflits multiples. Commencer à reconnaître *quand* nous sommes dans une position de pouvoir, nous entraîne peu à peu à soulever le coin de cette protection et à apercevoir dessous notre vulnérabilité.

Empowerment

Ce mot anglais, difficile à traduire, signifie *être dans son pouvoir* et sous-entend que, dans cette façon d'être dans son pouvoir, la personne reste connectée à sa vulnérabilité.

Nous ne donnons pas au mot *puissance* une connotation positive et au mot

pouvoir une connotation négative. Pouvoir, forces, puissance, sont des pôles globalement opposés à impuissance, fragilité, vulnérabilité. Nous faisons par contre une grande différence entre occuper une position de pouvoir de façon inconsciente et être dans son pouvoir de façon consciente. Pour être dans son pouvoir, l'accès aux parties puissantes de nous-mêmes doit être possible. Pour l'exercer sans risque pour nous, le contact avec notre vulnérabilité doit également exister. Nous entendons par *être dans son pouvoir* cette place

où nous sommes connectés à notre pouvoir ou puissance, tout en restant connectés à notre vulnérabilité.

Notre vulnérabilité *non connue* nous enracine dans notre primaire. Le but est de ne plus agir automatiquement à partir d'une subpersonnalité qui cherche à contrôler pour nous protéger. Le but est de prendre en compte consciemment la vulnérabilité qui nous enferme dans cette primaire et de laisser notre énergie circuler librement entre notre puissance et notre impuissance.

La vie sur terre comprend ces deux pôles et nous demande de vivre ces deux pôles.

Cette place où nous sommes *dans notre pouvoir* est celle où nous avons conscience de notre fragilité **et** de nos forces ; de nos besoins **et** de notre capacité à y répondre ; de notre Enfant intérieur **et** de notre Adulte avec sa capacité de décider et de s'affirmer. C'est une place d'équilibre, celle d'un ego conscient de ses forces et de ses fragilités, au service des unes et des autres. C'est une place où nous mettons nos forces au service de l'Enfant et où la vulnérabilité vient relativiser notre puissance. Le but n'est pas de devenir faible, velléitaire et impuissant, le but est de sortir de notre position de contrôle par peur de rencontrer notre vulnérabilité. Le but est d'avoir accès à notre puissance et de ne rien ignorer de notre vulnérabilité. Le but du *Dialogue* est l'empowerment.

*Dans le désert
élever un abri
une tente nomade
un refuge
contre le vent
Ne plus rien savoir
que marcher et se fondre*

*Reflet d'eau
Roselyne Sibille, Versants*



Comment accéder à sa vulnérabilité ?

Accéder à sa vulnérabilité, c'est principalement accéder à son ressenti et à ses émotions. C'est refaire à l'envers le chemin fait par notre éducation. Mais notre ressenti est parfois si profondément enfoui et invalidé depuis tant d'années qu'il nous est difficile de le retrouver et de le valoriser. Il est incroyablement difficile pour nombre de personnes de sentir ce qu'elles sentent. Encore plus difficile lorsque ce ressenti émerge de croire ce ressenti. "Ce n'est pas grave, rien d'important, ça va passer, ne

faites pas attention, c'est rien", sont les phrases qui viennent spontanément lorsque le ressenti "déborde". Il déborde et, dans le même temps, il est nié. Il s'agit ici de lui prêter attention lorsqu'il déborde et même bien avant qu'il ne déborde. *"Négliger la vulnérabilité a été érigé au niveau de l'art par beaucoup d'entre nous. Cette négation de la vulnérabilité est une façon si normale d'agir que nous ne la remarquons même pas, ni chez nous, ni chez les autres."* notent les Stone.

Retrouver notre vulnérabilité nécessite de porter toute notre attention sur notre corps et de prendre conscience de ce que nous vivons et ressentons. Cela nécessite de prêter attention à une foule de détails, une foule d'informations sensorielles. De ne pas les négliger quand bien même ce serait infiniment plus facile de les laisser passer. Cela va à l'encontre de toute notre éducation et c'est une opération difficile pour des individus élevés avec les directives claires : *"n'ennuie pas les autres avec tes petits malaises, cesse de te regarder le nombril, ton petit moi est insignifiant, pense un peu aux autres, n'as-tu pas honte de te plaindre quand..."*

Dans cette rééducation vers *ressentir* les questions sont de l'ordre : *Qu'est-ce que je veux vraiment ? Qu'est-ce que j'aime ? Qu'est-ce qui me fait plaisir ? Qu'est-ce que je ressens ? Qu'est-ce qui me met mal à l'aise ?* Et si jamais nous trouvons la réponse à cette dernière question, prendre très au sérieux ce "léger" malaise peut nous mener très loin. Il est souvent le fil qui va nous conduire à notre vulnérabilité et nous apprendre à en prendre soin.

C'est un travail de détective que nous avons à faire, une recherche qui va à l'encontre de nos habitudes : faire attention à soi, à ce que nous pensons, à ce que nous sentons, accorder de l'importance aux détails nous concernant, à ce que ressent notre corps. Non pas interpréter, par exemple, j'ai mal au genou, donc j'ai mal au je / nous. Ceci est très intéressant mais ce dont nous parlons est différent. *Comment est ma respiration ? Qu'est-ce que je ressens ? Qu'est-ce qui se passe en moi ? Quel est mon besoin ? Puis-je prêter de l'importance à ce tiraillement dans l'estomac, ce serrement dans le ventre, ce tres-saillement dans la poitrine ? Cette impression de malaise ? Que dit mon corps ?* Le corps ne dit pas : j'ai mal au je / nous. Il peut dire : je veux plus de repos, plus de temps pour moi, je suis en colère, je me sens bafoué, ou des choses très étranges comme "j'ai un entonnoir enfoncé dans la gorge et l'on me force à avaler des cubes"... *Qu'est-ce que je ressens ?* devient la question primordiale.

Pour être aimé nous avons passé notre temps à nous adapter aux autres. S'oublier, penser aux autres, faire ce que l'on doit faire est notre ligne de conduite spontanée, notre conditionnement. Pour retrouver le contact avec notre vulnérabilité, la démarche est inverse. La permission de porter notre attention sur notre corps, nos émotions et nos ressentis est indispensable. A la clé se trouve la découverte de notre Enfant vulnérable et de toute sa richesse, puis la prise en charge de cet enfant.



Nous ne suggérons pas que vous deveniez de parfaits égoïstes mais si vous ne prenez pas en charge vous-même cet enfant, il y a fort à parier qu'il est "assis sur les genoux" de quelqu'un d'autre. Vous faites beaucoup pour les autres mais de grandes colères viennent quand ces autres ne pensent pas à vous... Remettre son Enfant intérieur entre les mains de l'autre ou des autres n'est pas une très bonne chose ; ce n'est pas la meilleure place pour lui. Vous êtes le seul à pouvoir venir au secours de cet enfant. C'est votre responsabilité première. À la clé se trouvent votre autonomie et votre liberté.

*[...] Chérir les pensées de l'enfant
Chasser au loin ce qui est grand
Et se relever
d'une tristesse profonde.[...]*

Ossip Mandelstam, 1908

La peur

Très souvent nous avons peur d'entrer dans cette pièce, notre vulnérabilité. Elle contient trop de souffrances. Nous avons peur de ne plus pouvoir en sortir. Cela nécessite alors un accompagnement, quel-

qu'un qui explore avec vous et saura ensuite vous aider à retrouver le chemin de vos forces.

Nous avons aussi peur de nous montrer vulnérables. Avec raison. Nous avons été vulnérables dans l'enfance et nous nous souvenons des conséquences. Avant de pouvoir nous permettre de l'être à nouveau, nous devons souvent retrouver le savoir de l'enfant et le regarder avec notre connaissance d'adulte. Je vais donner un exemple de ce que je veux dire.

Une des personnes avec qui j'ai travaillé, nommons-la Myriam, une jeune femme d'environ 25 ans était convaincue que si elle montrait sa vulnérabilité à son ami, il allait l'écraser. Elle investissait une sub-personnalité extrêmement forte et, en cas de blessure, se réfugiait dans cette Femme forte irritée et en colère. Ce qui ne manquait pas de créer de nombreux conflits. Nous parlions souvent de ces conflits et plusieurs fois nous arrivâmes à la conclusion que si Myriam avait pu dire sa vulnérabilité, le conflit aurait rapidement pris fin. Nous nous heurtâmes alors à cette conviction : *"Si je me montre faible, il va en profiter et m'écraser"*

Myriam était sûre de l'amour de son ami, c'était une toute nouvelle relation et elle se sentait aimée et appréciée, mais *"ça n'empêche pas, si je lui montre que je suis fragile, il va en profiter, il va m'écraser"*. Rien dans sa vie actuelle ne justifiait cette certitude. Je demandais à Myriam de contacter la partie d'elle qui *savait* cela. Elle reste un moment silencieuse, puis annonce que *"ça n'a vraiment rien à voir"* mais des scènes de son enfance où elle reçoit des fessées de son père sont en train de revenir. Myriam adore son père, elle considère que sa mère ne l'a jamais aimée, mais que *"heureusement son père était là"*. Elle me parle de ces fessées sur un ton très gai : *"En fait, il savait que je n'avais rien fait de mal, il me les donnait pour avoir la paix avec ma mère"*. Scoop. Arrêt sur image.

Tout d'un coup, elle réalise que son papa chéri lui donnait des fessées uniquement pour avoir la paix avec sa mère. Cela l'angoisse, elle ne sait plus que penser. Elle a toujours pensé que son père l'adorait, qu'entre elle et lui c'était une histoire d'amour et de confiance. Elle réalise ce qu'elle est en train de dire : papa me battait pour avoir la paix avec maman. Elle essaie de minimiser ces fessées, mais quelque chose "cloche". Papa, loin de la défendre parce qu'elle était la plus faible, la frappait. Lui, le papa fort, la frappait elle, l'enfant sans défense, parce que c'était plus simple. L'enfant portait cette connaissance : *si on est faible, on est battu, même par ceux qui nous aiment*.

L'enfant accepte et continue d'aimer. Il est alors nécessaire pour l'adulte retrouvant de tels souvenirs de trier quand les parents aiment et quand ils n'aiment pas. De réaliser quand, pris

La peur

*La surprise de peur
Telle un mur qui s'avance
martial
inéluçtable et lent*

*flèche vibrant
en cœur de cible*

Griffe de froid

*un cri fusant
un hurlement
un cri
submergeant le silence*

*Et puis la porte vide
l'entrée dans la brume
l'entrée dans le vide*

Roselyne Sibille,
Versants

dans leurs propres schémas et leurs propres faiblesses, les parents sont incapables d'aimer et maltraitent l'enfant. Il n'est plus question ici d'amour mais de lâcheté et de non-amour.

Découvrir ce genre de réalité est un travail angoissant et douloureux. On peut préférer laisser le passé dormir. A quel prix ? Chez Myriam au prix de penser qu'il est possible d'aimer et d'écraser l'autre s'il est le plus faible. Ce savoir gérait sa relation avec son ami. Elle ne pouvait pas se montrer vulnérable car *il allait s'en servir pour l'écraser*. Du coup elle occupait une position de pouvoir et l'écrasait. Étrange savoir. Logique savoir... le triste savoir de l'enfant.

La honte

Certaines personnes ont honte de leur vulnérabilité. Vulnérabilité et honte sont liées car la vulnérabilité est liée à l'enfance et la honte malheureusement habite l'enfance.

L'enfant est impuissant *par définition*, mais *on lui fait honte* de son impuissance et il la reprend à son compte ! C'est honteux de ne pas *savoir*, honteux de ne pas *pouvoir*, honteux de ne pas *comprendre* (bien que souvent ce soit aussi interdit de comprendre et de savoir, ce qui n'arrange rien). L'enfant est englué dans la honte. Quand les parents apprendront-ils ce qu'est un enfant ? Un enfant est un être physiquement, neurologiquement, psychologiquement immature qui a besoin d'amour, d'approbation, de temps pour grandir, d'espace pour grandir et de confiance ! Il n'a aucune autonomie et de grands besoins mais il n'a pas besoin qu'on le nourrisse de honte. Il a besoin d'un lien énergétique puissant entre lui et ceux qui s'occupent de lui et d'une multitude de soins adaptés et continus.

L'enfant ne porte pas *le mal* en lui, nul besoin de tenter de l'éradiquer. L'enfant a besoin de soutien et d'amour.

Le reste nous l'inventons, le répétons, le mettons en scène. Le reste vient de nos propres blessures inconnues et toutes puissantes, de notre histoire et de notre fatigue.

Je rejoins ici Alice Miller et son immense travail pour que nous cessions de reproduire ce qui dort engrangé dans notre corps, cette incessante humiliation et destruction de l'enfant. *"Il n'est pas vrai que le mal, la destruction, la perversion fassent nécessairement*





partie de l'existence humaine, même si on le répète sans arrêt. Mais il est vrai que le mal se reproduit sans cesse et qu'il engendre pour des millions d'être humains un océan de souffrance qui pourrait être évité. Lorsque sera levée l'ignorance résultant des refoulements de l'enfance, et que l'humanité sera réveillée, cette production du mal pourra prendre fin." Ces mots portent un immense espoir pour l'humanité et valent la peine qu'on s'y arrête.

N'est-il pas étonnant qu'on en soit toujours à se poser la

question des gifles et fessées comme moyen d'éducation quand depuis toujours on sait qu'aucun animal ne peut être dressé si on le frappe ? Frapper un chien le rend méchant, frapper un enfant l'éduque ! Quand cesserons-nous d'être aveugles ?

L'enfant *boit la honte* et très jeune se pose l'éternelle question : *Qu'ai-je fait de mal ? Que puis-je faire pour regagner l'amour ? C'est de ma faute, quelque chose ne va pas chez moi.* L'enfant se sent perpétuellement coupable de tout. Les parents confirment assez souvent. *"C'est de ta faute, si tu n'étais pas né, si tu criais moins, si tu faisais moins de bruit, si tu étais plus sage, si, si..."* si tu n'étais pas un enfant est en fait le reproche sous-jacent. *"Pourquoi as-tu fais ça ?"* Mais parents ! Parce qu'il est un enfant. Et qu'un enfant est comme ça, avec un système nerveux, émotionnel, physique encore non contrôlable, des désirs non contrôlables, etc. C'est un être en devenir, un enfant quoi !

Un enfant ne devient pas un *adulte bien* parce qu'il est "bien élevé" mais parce qu'il a été approuvé et soutenu. Un enfant ne *réclame* pas une fessée, une mère fatiguée est en lutte de pouvoir avec son tout-petit ! Elle ignore sa fatigue, sa peur, son angoisse, son ras-le-bol, sa colère, elle ignore sa vulnérabilité et décide "très calmement" de lui donner une fessée. Elle est dans une primaire, dans son lieu de pouvoir, sans contact direct avec sa vulnérabilité et ses propres besoins.

Les mères ont souvent besoin, elles aussi, de quelqu'un pour s'occuper d'elles. Elles sont fortes et vaillantes et ravalent leur vulnérabilité. Elles veu-

lent tenir bon et on peur que tout s'écroule. Elles aussi se sentent souvent, pour une raison ou une autre, douloureusement coupables. Leur système primaire est là pour mettre à la porte ce ressenti trop difficile, trop éprouvant, et pour tenir la barre.

Coupable

Coupable ! Ainsi commence l'enfer. Il faudrait parler. Mais parler c'est trahir. *Si je vis cet enfer, c'est ma faute, je dois en venir à bout.* Sortir l'Enfant intérieur de son enfer pour qu'il puisse parler... Il y a des raisons à cet enfer. Peur de perdre l'amour, le plus souvent. L'Enfant intérieur a toujours peur de perdre l'amour et l'adulte, piégé par cet enfant dans son inconscient, reste dans des situations inextricables.

C'est parfois cela la vie, mettre cinquante ans à découvrir quelles hontes notre enfance a inscrit en nous et les regarder en face. Les identifier et les nommer pour qu'elles perdent leur toute-puissance et ne se transmettent plus. Se séparer de l'enfant qui a honte... d'être un enfant. Découvrir quand nos parents aimaient et quand il n'aimaient pas. Accepter ces parents imparfaits, parfois infantiles. Décoder notre enfance. A ce prix, pouvoir devenir enfin un adulte qui reconforte l'Enfant Intérieur : *Tu n'y étais pour rien, cela ne dépendait pas de toi. Tu étais un enfant.* Quand l'adulte, en nous, peut aider l'enfant à remettre les choses en place d'une façon plus conforme à la réalité, un grand soulagement prend place.

La honte, la culpabilité et le sentiment "d'être de la merde" sont liés à l'enfance. Quand on y regarde de plus près, une bonne partie du vocabulaire va dans ce sens : un bébé ? Un chieur de première, un petit merdeux qui ne cesse d'emmerder le monde depuis qu'il est né. *Mais t'as fini d'emmerder tes parents comme ça ! Mais t'as pas fini de faire chier tes frères et tes*

sœurs et tes professeurs. Il est incroyable de décoder tout ce vocabulaire autour de l'enfance. Incroyable d'écouter l'enfant parler et se souvenir. On peut mieux concevoir ensuite la honte qui habite certaines personnes lorsqu'il s'agit de montrer la présence de cet Enfant vulnérable. On peut aussi commencer à comprendre pourquoi la plupart des adultes se sont coupés de leur ressentis et de leur enfant intérieur.

Pourtant, une fois l'enfance décodée, être vulnérable va de nouveau devenir un magnifique outil de lien, la clé de relations nourrissantes avec soi, l'autre, le monde et bien plus encore.

*Tendu vers la forteresse
regard hurlant
éperdu
l'enfant mendie
une
goutte d'attention

Dédain

Un univers de lave empoigne
nue
sa solitude

Agenouillé
encore
sur les graviers de sa détresse
glacé
il vit sa mort
Roselyne Sibille, Versants*

Prochains stages annoncés

Formation au Dialogue - Stages organisés par l'A.F.D.I.

Pour toute information, envoyer une enveloppe timbrée au siège de l'association

Stage de Pâques

avec R. Stamboliev et V. Brard du 7 au 12 avril 2001

“Prendre son pouvoir”

Ce stage s'adresse aux personnes désirant poursuivre leur formation en Dialogue. Il est également ouvert aux thérapeutes débutants. Le point de focalisation sera l'empowerment. Empowerment est un terme anglais difficile à traduire. Il signifie être dans son pouvoir tout en restant connecté à sa vulnérabilité.

Avec l'aide des techniques propres à la psychologie des subpersonnalités notre chemin vers cet empowerment passera par :

- développer sa vision,
- contacter ses peurs,
- trouver son point de croissance ,
- ancrer ce point de croissance par un rituel.

Avoir son pouvoir à sa disposition dans la vie quotidienne permet de réaliser ses buts !

**Inscription impérative
avant le 15 mars 2000**

Groupe de travail continu à Vence

Animé par Véronique Brard

“Danser la vie”

But : Se servir des principes de la psychologie des subpersonnalités pour :

- s'affirmer et prendre sa place,
- développer sa capacité à communiquer dans son couple, sa famille, son lieu de travail,
- se former à l'écoute et au soutien thérapeutique,
- expérimenter la communication comme un échange énergétique impliquant toute la personne,
- exprimer ses émotions, connaître ses besoins,
- danser avec l'autre.

Dates des rencontres : Groupe débutants

13 janvier 2001	28 avril 2001
10 février 2001	2 juin 2001
31 mars 2001	23 juin 2001

Inscription : Par téléphone au 04.93.58.72.08. Un entretien préalable sera demandé.

Prix : 300 F la journée + droit d'entrée dans le groupe
300 F pour les 6 rencontres.

Une soirée à Paris avec Hal et Sidra Stone

Les Stone seront à Paris pour une rencontre informelle aux alentours du 10 mars 2001

**Rens. Geneviève Cailloux
Tél. 01 64 23 03 07**

Stage avec Hal et Sidra Stone en anglais

du 12 au 17 mars 2001 à Bergen (Hollande)

L'ITP est heureux de proposer un stage de formation avancée avec Hal et Sidra Stone et Robert Stamboliev. Ce stage s'adresse aux facilitateurs avertis. Les participants devront avoir derrière eux au moins 3 années de formation ou l'équivalent.

Pour toute information : info@itp-psychology.nl

ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Sept.2000 / Sept.2001

Je m'inscris à l'Association Française de Dialogue Intérieur :

Nom Prénom

Adresse

Profession Tél Fax

Merci de bien vouloir retourner votre inscription au siège de l'association avec un chèque de 150 F à l'ordre de l'AFDI.

L'inscription est demandée pour participer aux stages organisés par l'AFDI

Fait à, le / /

Signature :

