

Voice Dialogue

Psychologie des subpersonnalités et de l'ego conscient

Voice
Dialogue
News

N° 19

Avril 2004

Bulletin de l'Association Voice Dialogue Sud - 361, chemin du Galinier 06140 Vence - Tél. / Fax : 04 93 58 72 08 - Internet : voice-dialogue-sud.com

Dans ce numéro :

- Tout sur le Critique intérieur avec des collages ou des photos extraites de collages du groupe de formation 2004,
- Un article de Jean-jacques Crèvecoeur : Identifier, nommer et satisfaire nos besoins relève de notre propre responsabilité.

De quoi passer un printemps plein d'allant et de vitalité
Bonne lecture

Véronique Brard

Destinataire

Le critique intérieur

1. Importance du Critique intérieur
2. Devenir conscient de sa présence
3. Le sortir de l'ombre
4. Exemples brefs
5. "Il" n'est pas nous
6. D'où vient-il ?
7. Quel est son rôle ?
8. Schéma de travail
9. Le transformer en allié
10. Le Critique-Tueur
11. Le Critique projeté

1. Importance du Critique intérieur

Le Critique est un schéma d'énergie qui nous rend malheureux, nous paralyse, nous rend impuissant, nous empêche de vivre normalement, de sortir, de parler, d'exprimer notre créativité. Il est une source permanente de honte, de manque d'estime de soi, de malaises, de craintes, de projections difficiles. Il voit tout, repère tout, juge tout avec une vigilance sans faille. Il transforme un acte banal en crime contre

l'humanité et peut mener à la dépression ou à la prostration. De nombreuses maladies ont pour origine un Critique non reconnu et omniprésent. Un blanc, un brusque sentiment d'absence, le manque de confiance en ses capacités, un manque d'objectifs, voire un manque de sens est souvent nourri par de fortes critiques intérieures.

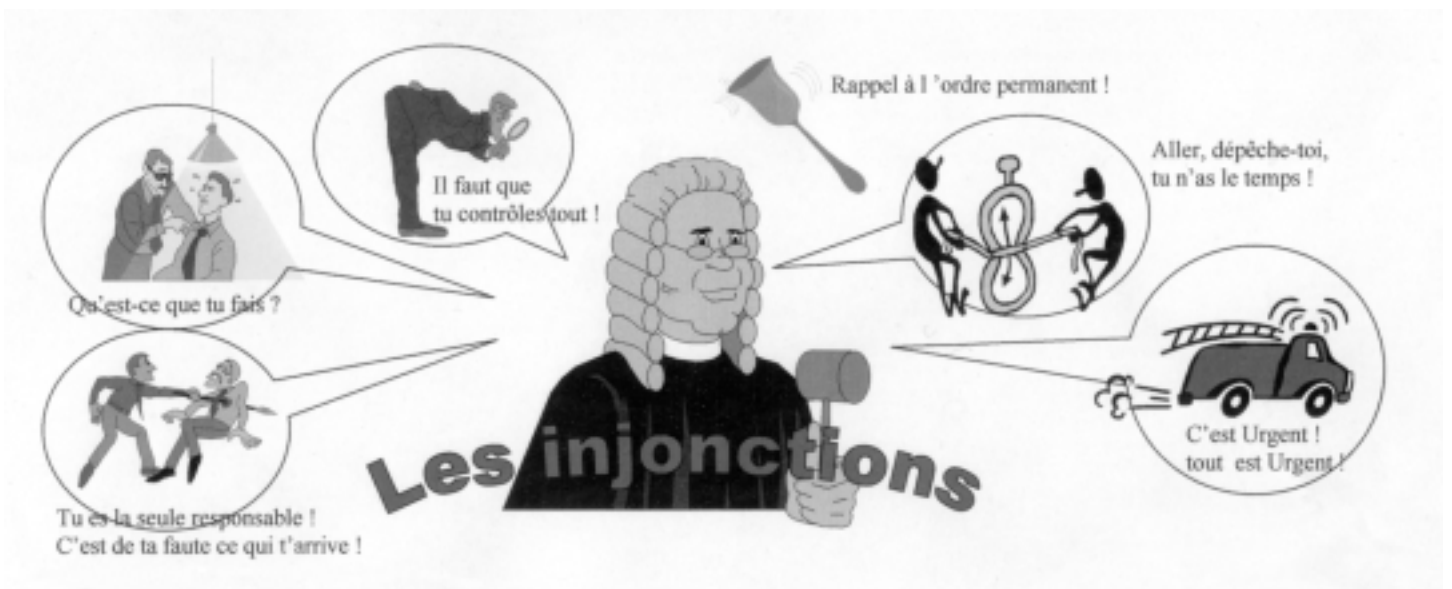
Le rôle du Critique est en permanence d'évaluer en fonction des critères de nos parties primaires. Si nous ne savons pas l'identifier, nous séparer de lui, et prendre soin de ses peurs, il peut tout gâcher, nous briser, détruire notre vie et bien sûr, nous le reprocher.

L'évaluation permanente est un frein à la créativité.

L'évaluation permanente détruit l'amour.

L'évaluation permanente tue la vie.

Il nous mitraille sans cesse de ses avis, ses suggestions et ses déceptions par rapport aux normes de nos primaires. Pourtant, nous ne le reconnaissons pas. Loin de le repérer, nous le croyons, nous pensons qu'il dit la vérité sur nous et sur les autres. Le Critique devient le détenteur de la vérité absolue,



parfois nous confondons sa parole avec celle de Dieu. Or, même s'il a une voix péremptoire, même s'il semble très sûr de lui, **il n'est rien d'autre que lui-même : un Critique !**

Si nous ne sommes pas vigilants, il tue l'énergie d'Aphrodite, de Dionysos - c'est-à-dire la sensualité, la joie de vivre, de partager, d'être ensemble - il tue également, l'intimité, l'amour, le sens de soi. Ce n'est pas un amant, c'est un bavard ! Il détruit les couples, les familles, les groupes, les communautés. Il tue et terrorise notre Enfant intérieur. Manger deux tartines devient un crime impardonnable.

Il se manifeste de cent façons différentes. Il a tout un arsenal de masques derrière lesquels se cacher. Il utilise tous les déguisements, toutes les théories, tout ce que nous apprenons. Il est holistique dans son approche. Il commentera avec un égal dégoût nos défauts physiques, émotionnels, psychiques ou spirituels. Si on le repère dans un domaine, il disparaît pour mieux réapparaître dans un autre. Rien n'échappe à son œil d'aigle. Infatigable, il n'abandonne jamais : il veut nous améliorer pour que nous soyons en sécurité.

Le Critique est une subpersonnalité universelle. Hal et Sidra l'ont appelé Radio-Folie. Savoir débrancher Radio-folie est un art. Pour commencer, il nous faut entendre cette musique de fond, devenue si habituelle, que nous ne l'entendons plus. Ce n'est pas ce dont il parle qui est le problème, IL est le problème. Il est impossible de le rejeter ou de l'ignorer, imprudent de le nier, impossible de le satisfaire. Il est possible de le connaître, le comprendre et de le rassurer. Il est un signal : comme tous les signaux, nous devons le respecter et agir, non l'écouter.

2. Devenir conscient de sa présence

C'est le premier pas, entendre sa petite musique de jour et de nuit. (Lorsque nous ne l'entendons pas distinctement dans la journée, il vient la nuit ou au petit matin.) Il compare, il juge, il évalue. Branchez-vous sur Radio-Critique, donnez lui volontairement la parole ! Ayez le courage de l'écouter parler de vous et des autres. Regardez la journée d'hier, pensez à cinq points commençant par : *"Tu aurais dû... , Tu n'aurais pas dû..."* Pensez à votre corps, à tout ce qui ne va pas avec lui. Pensez à votre personnalité, à tout ce qu'il vous faudrait faire pour l'améliorer. Terminez toutes les phrases possibles commençant par : *"Le problème avec toi, c'est que..."* Laissez venir quelques comparaisons évidentes, en votre défaveur, entre vous et les autres.

Le Critique compare toujours, puis il vous dit ce qui ne va pas ou ce que vous pourriez améliorer. En résultat, il provoque peurs, dépressions, phobies, angoisses, culpabilités, agressivité. **C'est un parfait et continu trouble fête.**

Apprenez à reconnaître sa voix, son vocabulaire : *"L'ennui avec toi... tu aurais dû... erreur... symptôme... forcément... regarde un tel... tu devrais... pas étonnant que... ce serait quand même mieux si... que vont penser..."* . Il est l'incomparable Comparateur, expert en tout, y compris en relations sexuelles. Il est toujours là, dans votre dos, dans votre tête, rien ne lui échappe.

Tenez bon, écoutez ce qu'il vous dit : Que veut-il *rectifier* en vous ? Quelles *erreurs* avez-vous commises aujourd'hui ? Qu'auriez-vous pu *faire mieux* ? Qu'avez-vous *négligé* ? Qu'auriez-vous pu faire différemment ? Commencez- vous à le capter ?

Le Critique croit tous ceux qui vous critiquent mais ne croit personne quand il s'agit de compliments : "C'est

pour te flatter, te manipuler, parce qu'ils ne te connaissent pas vraiment, s'ils te connaissaient ou - quand ils te connaîtront - ils penseront différemment, ils seront horrifiés... ils te laisseront tomber..."

Reconnaître et nommer une "Critic attack" remet les choses à leur place : angoisse, peur latente, culpabilité, impression de désespoir, d'impuissance, de fatalité ; ou encore, brusque agressivité, sentiment d'avoir à se défendre, d'être attaqué, nécessité de détruire l'autre ou soi-même. C'est une attaque du Critique.

3. Le sortir de l'ombre

Il existe de nombreuses façons de commencer à sortir le Critique de l'ombre où il se tient. Dans une séance de Voice Dialogue, lui donner la parole, l'écouter, entendre ses avis, ses irritations, ses jugements, ses peurs est extrêmement important. En général, il existe plusieurs Critiques de tailles différentes. Les Critiques les plus "politiquement corrects" viendront en premier. Les Critiques les plus intimement liés à la personne viendront à l'improviste, au détour d'une colère ou d'un profond malaise.

Lorsqu'il est d'accord pour se présenter, ou lorsqu'on l'a repéré, on peut commencer par lui demander son opinion sur le physique ou la personnalité de la personne. Aller dans les détails, dans la précision, lui faire "noter" toutes les parties du corps qu'il critique ou tous les aspects pas tout-à-fait comme il faut de la personne. Lorsqu'il se sent respecté, il aime parler. Dans un tel dialogue, le facilitateur va délibérément et délicatement le pousser jusqu'à son extrême pour explorer et mettre en évidence l'étendue de son champ d'action. **Un Critique peut absolument tout critiquer, tout ce que nous sommes, tout ce que nous faisons, tout ce que font les autres, tout ce qu'ils sont.** De toutes façons, rien ne va jamais. Le Critique peut aussi se critiquer lui-même et se critiquer de se critiquer... ceci est sans fin.

L'écriture automatique (en employant la main dominante et en laissant le Critique parler de nous à la troisième personne) est aussi un bon moyen de savoir sur quoi portent ses inquiétudes et ce qui l'angoisse.

Une autre façon de faire sa connaissance est de devenir conscient des règles. Par exemple, si l'on se juge trop grand, la règle implicite est qu'il est bon d'être de taille moyenne. Le Critique Intérieur donne un accès direct aux règles, l'inverse est vrai, devenir conscient de ses règles intérieures revient à prendre conscience de son Critique.

4. Exemples brefs

Utiliser le Critique pour entrer dans le système psychique.

Exemple 1 : "Je ne suis pas belle."

Règle : tre belle.

Partie Primaire : Celui (celle) qui veut plaire.

Vulnérabilité : Peur de l'abandon.

Polarité à embrasser : besoin des autres / autonomie.

Développer cette polarité permet de prendre soin de la vulnérabilité. L'ego conscient peut embrasser l'énergie autonome : "Je peux vivre seul et me sentir bien". La règle "tre belle" s'assouplira, il sera possible de vieillir sans paniquer, le Critique peut prendre sa retraite. Ne pas sauter d'une polarité dans l'autre. Maintenir la tension.

Exemple 2 : "Tu es paresseux, tu es nul."

Règle : Nécessité de faire quelque chose, de devenir quelqu'un.

Partie Primaire : tre quelqu'un, exister, avoir du succès. Achever.

Vulnérabilité : Peur de ne pas avoir de valeur, peur de l'abandon.

Polarité à embrasser : tre quelqu'un / tre.

Une fois cette polarité acceptée, l'angoisse du Critique diminuera. Pour trouver la vulnérabilité, on imaginera le "pire du pire" possible. Ouvrir tous les tiroirs successifs. Quelle est la peur ? L'anxiété sous cette peur ? L'angoisse sous cette anxiété ? Le pire terrifiant sous cette angoisse ? Le pire du pire ? etc.

Exemple 3 : "On va croire que tu es bête"

Règle : tre intelligent.

Partie Primaire : L'intelligent.

Vulnérabilité : peur de l'abandon, de ne pas être aimé.

Polarité à embrasser : Intelligent / Bête.

Lorsque la polarité "j'ai le droit d'être bête, de me



tromper, de ne pas être brillant, de faire des erreurs, de ne pas savoir des choses (mêmes évidentes, mêmes basiques)” est embrassée, le Critique devra aller se coucher, il ne parviendra plus à déstabiliser la personne.

5. // n'est pas nous

Souvent, nous ne nous différencions plus de lui. Or *il* n'est pas nous !

Le premier changement intervient quand il est possible de prendre de la distance par rapport à lui. Quand il est possible de le nommer et de le reconnaître. Entendre les critiques du Critique sans perdre son bon sens, relativiser, garder son sens de l'humour. Le sens de l'humour est un agent de changement très puissant ! L'humour -basé sur le respect et l'amour - peut couper le circuit et neutraliser les critiques. Lorsque nous commençons à penser : “Tout ce que dit le Critique n'est pas vrai”, nous commençons à nous désidentifier.

Mais ce qui va vraiment changer notre vie, c'est la prise de conscience des peurs qui sous-tendent les critiques. Notre Critique a peur. Lorsque nous prenons ses peurs en considération, nous commençons à agir pour le rassurer. **Si nous nous occupons de lui, il cessera de s'occuper de nous.**

6. D'où vient le Critique ?

Lorsque nous commençons à voir notre Critique, à nous distinguer de lui, la question se pose, d'où vient-il ?

Le Critique naît en même temps que les parties primaires, c'est pour cela qu'il est parfois difficile de le séparer d'elles. Il veille à ce que leurs règles de conduite soient respectées.

Lorsque nous sommes enfants - totalement vulnérables - nous cherchons à deviner et à faire ce qu'il faut pour garder l'amour de nos parents. Bientôt, nous développons des parties primaires : un Contrôleur, un Gentil, un Perfectionniste ou les trois en même temps, qui vont nous apprendre à nous conduire de façon à plaire à papa et à maman et à garder leur amour. Il est vital pour l'enfant de garder ou gagner cet amour.

Ces parties primaires vont mettre en place un certain nombre de règles qui seront fonction des règles socioculturelles de la famille. “Ne pas crier, ne pas être méchant, ne pas être agressif, ne pas



mordre la petite sœur...” Le Critique va être le gardien de ces règles. Avant que maman ne puisse critiquer notre comportement, la voix du Critique Intérieur aura déjà parlé. **Le Critique veut que nous soyons aimé, que nous soyons quelqu'un de bien, pour que nous puissions être heureux dans la vie. Il est le gardien des règles des parties primaires.**

Lorsque nous travaillons avec lui, nous pouvons,

bien sûr, retrouver la voix critique de notre père, notre mère et / ou de toutes personnes ayant eu un rôle d'éducation dans notre enfance. Plus nous avons eu, en tant qu'enfant, un environnement critique, plus notre Critique intérieur est développé.

7. Quel est le rôle du Critique ?

Cette énergie est donc particulière : c'est une subpersonnalité qui veille à ce que les règles de toute les autres subpersonnalités soient respectées.

* **Sa fonction première : nous protéger.** Il veut nous épargner la honte et la souffrance. Son rôle est de nous critiquer avant que quiconque ne le fasse. Il est parfois extrêmement angoissé, presque désespéré car il a une mission : réussir à ce que nous soyons acceptés et aimés. Il pense qu'il réussira à accomplir cette mission lorsque nous respecterons *toutes les règles*.

C'est ainsi que le Critique devient très rapide, vigilant, expert à détecter “tout ce qui ne va pas”. L'une de ses principales préoccupations est de soutenir les parties primaires et critiquer tout ce qui touche aux parties reniées.

Le Critique est un chien de garde, il aboie quand les règles des primaires ne sont pas respectées.

Seulement lorsque l'une des parties dominantes est un Perfectionniste, ou lorsque vous avez changé de primaires en cours de route, il vous critiquera pour une chose et son contraire. Il garde les règles des anciennes primaires, y ajoute les règles des nouvelles et fait son travail. Peu lui importe que ces règles soient contradictoires, son boulot n'est pas la logique et la cohérence, c'est de critiquer pour vous améliorer. En séance de *Voice Dialogue*, il est très utile de demander au Critique, *de qui* il a appris dans l'enfance, ou quand il a ajouté de nouvelles règles aux anciennes.

Son rôle de départ est simple, mais le système s'est emballé, il est devenu un tyran pour l'enfant même qu'il voulait protéger. Découvrir cet Enfant vulnérable sous le Critique est maintenant notre responsabilité. Un changement décisif intervient quand nous retrouvons le contact avec lui. Enlever au Critique la responsabilité de cet Enfant est impératif.

L'identification à l'Enfant vulnérable entraîne un Critique intérieur qui tente désespérément de protéger cet Enfant et en même temps le hait en tant que source de toutes nos souffrances. Étonnant et étouffant paradoxe. Accueillir et prendre soin de cet Enfant, tout en nous distinguant de lui, change notre vie.

Découvrir en nous une partie adulte qui peut supporter la critique sans en mourir neutralise un Critique toujours sur les dents.

**** La présence du Critique nous indique toujours que quelque chose n'est pas en équilibre dans notre psyché en terme de parties primaires / parties reniées.**

Lorsque nous avons renié un pôle important de notre personnalité, lorsque nous sommes identifiés à une primaire, le Critique ne cesse de s'agiter et de se faire entendre, car tout ce qui n'est pas conforme à ce que pense la primaire le met en route - il veille à ce que les règles de la primaires soient respectées. Mais parce qu'il voit aussi le manque d'équilibre d'une telle situation, il nous reprochera tout autant de ne pas avoir accès aux énergies opposées à cette primaire qu'il défend avec tant d'acharnement !

La présence d'un Critique très actif nous indique que nous sommes identifiés à une primaire.

Développer un ego conscient capable d'embrasser les opposés est la meilleure des réponses.

Le Critique n'est pas une énergie à supprimer, elle nous prévient des dangers, mais si nous pensons qu'elle a la capacité de nous améliorer, si nous nous comptons sur elle pour nous guider, nous n'avons aucune chance de vivre heureux.

8. Schéma de travail avec le Critique

- 1- Que dit le Critique ?
- 2- Quelles sont les règles ?
- 3- Quel est le système primaire (Il peut y en avoir plusieurs : un pour

le travail, un pour la vie familiale, un pour le couple, etc.) ?

4- Quelle est la vulnérabilité sous le Critique ? Quelle est l'angoisse, la peur (peur de l'abandon, de l'étouffement, de la souffrance, de la mort, peur de la pauvreté, de la maladie, du handicap, de l'enfer) ?

5- Quel est le schéma parties primaires / parties reniées, partie non développée ?

6- L'ego conscient peut-il accueillir cette polarité ? Ou du moins considérer les avantages en termes d'équilibre que cette polarité peut apporter.

La seule façon de réduire la puissance du Critique est de prendre en considération les opposés de nos primaires.

Dans les polarités à intégrer se trouvent les parties qui ont besoin de reconnaissance et celles qui n'ont pas besoin de reconnaissance, celles qui sont capables de prendre soin d'elles-mêmes et celles qui ont besoin des autres, celles qui veulent dédier leurs vies aux autres et celles qui veulent vivre pour elles-mêmes.

Souvent nous devons intégrer des énergies comme : Celui qui sait poser des limites, l'Égoïste, Celui qui n'a pas peur des critiques, le Libre-Penseur, le Rêveur, le Léger, le Guerrier, l'Idiot, la Princesse indulgente, l'Enfant innocent, Celui qui encourage, Celui qui aime de façon inconditionnelle, le Cool, le Sage, le Détaché, etc.

En *Voice Dialogue*, la meilleure façon de diminuer un Critique est de développer un ego conscient. L'équation est la suivante :

$$\text{CRITIQUE} + \text{EGO CONSCIENT} = 100 \%$$

Avec le travail de *Voice Dialogue*, l'ego conscient se met au service des parties primaires et des parties non développées. Il prend la responsabilité des unes et des autres, le Critique s'apaise car son angoisse diminue. Ce travail est un travail de longue haleine, il faut plusieurs années pour connaître et repérer toutes les facettes d'un Critique et s'en servir pour rééquilibrer la personnalité.

9. Transformer le Critique en allié

Nous ne pouvons pas nous débarrasser de lui, c'est notre compagnon de voyage. Mais nous pouvons apprendre à nous servir de lui. Ce qui veut dire, non pas écouter



Collage de Bernadette Mouton

ce qu'il dit, mais agir pour retrouver l'équilibre. Il signe ce déséquilibre, nous permet de le repérer. Notre chemin d'action est alors de travailler, à notre rythme, sans tension, sur la polarité - partie primaire / partie reniée - en jeu.

Si je le crois, si je pense que je vais m'améliorer, ou améliorer les autres, en l'écoutant, je perds. Une seule façon de gagner : ne pas jouer ! c'est-à-dire ne pas croire ce qu'il me dit.

Il a de grandes qualités : extrême vigilance, extrême intelligence, disponibilité sans faille, énorme vitalité, mémoire hors norme, vivacité, promptitude. Lorsque nous rééquilibrons notre personnalité, nous pouvons trouver en lui un allié qui travaillera pour nous. Il devient un excellent outil de discernement.

Cependant il ne nous est jamais acquis une fois pour toute, en cas de déséquilibre, il déversera de nouveau sa colère et ses reproches contre nous.

En tant qu'êtres humains, nous changeons plus facilement, lorsque nous sommes compris et aimés. Il en est de même pour nos subpersonnalités, y compris pour les Critiques. Même les Critiques les plus forts et les plus haineux ont besoin d'amour et de compréhension pour se transformer.

Notre Critique a peur. Il veut tout faire pour que nous ne revivions pas les angoisses du passé. Pour cette raison, il est devenu un ennemi farouche de notre Enfant intérieur. Pour lui, la vulnérabilité, les sentiments de souffrance, de honte, de terreur, sont irrévocablement associés à cet Enfant. Dans certains cas, il hait cette vulnérabilité. Il veut que vous soyez toujours en pleine maîtrise de vous-mêmes et des situations pour votre sécurité. Pour y réussir, il écrasera l'Enfant s'il le faut, bien que la souffrance de l'Enfant soit son principal carburant.

Lorsque vous entendez ses critiques, questionnez : *"De quoi as-tu peur? Que se passe-t-il pour toi quand je fais ceci ou cela ? Que puis-je faire pour que tu te sentes mieux ? Que crains-tu le plus ?"* Engagez le dialogue. Vous n'écoutez plus son monologue sur vous, vous voyez son angoisse et essayez de découvrir la cause de cette angoisse, puis de voir ce que vous pouvez faire pour y remédier. Pour diminuer l'angoisse du Critique vous allez souvent devoir rétablir plus d'équilibre dans votre vie, prendre soin de l'Enfant vous-même, devenir plus impersonnel - si l'émotion ou les jugements ou la colère des autres ne vous mettent plus par terre, vos décisions seront plus centrées, plus objectives. Vous ne serez plus suspendus aux autres. Le Critique sera plus calme. Lorsque votre vulnérabilité

est exposée à tous et chacun, votre Critique est très virulent. Vous devrez aussi retrouver les énergies que vous avez mises de côté et qui vous manquent. Toutes nos énergies sont indispensables pour vivre une vie riche et satisfaisante. Votre Critique le sait, même s'il est également tout dévoué à vos primaires.

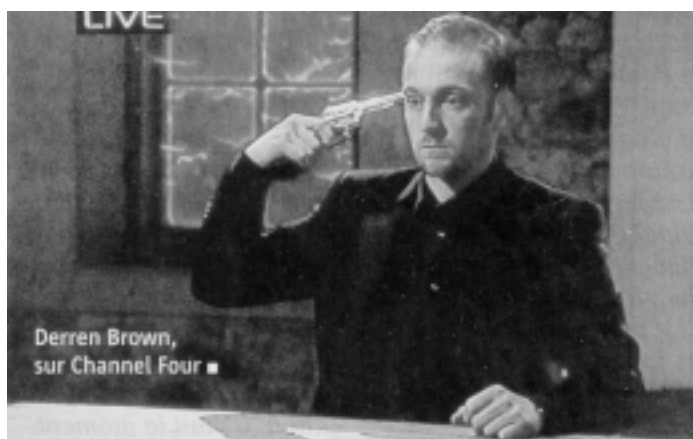
Vous ne pouvez pas plaire à votre Critique. Vous pouvez vous occuper de sa peur, la prendre au sérieux et vous désidentifier de vos primaires.

10. Le Critique-Tueur

Une certaine forme de Critique est absolument destructrice. Nous l'appelons le Critique-Tueur. Sa particularité est d'avoir à sa disposition toute la puissance des énergies instinctives : lorsque les énergies instinctives sont reniées, leur flot d'énergie ne trouvant pas de sortie vers l'extérieur, vient se déverser dans celle du Critique, lui donnant une force destructrice.

Ce Critique-Tueur est le Bourreau intérieur de notre subpersonnalité Victime. Il peut prendre des proportions dramatiques. *"Tu dois te mutiler, tu dois tuer cette énergie en toi, tu ferais mieux de te suicider"* sont ses suggestions préférées. Il est intransigeant, bloque la vie, la respiration, raidit les muscles et les articulations, il entraîne de nombreuses maladies.

Il est en relation avec certains événements de l'enfance, enfant non désiré, tentative d'avortement, mère malade, parents en retrait, abus sexuel... Il est le résultat de certains types d'éducatons au cours desquelles les énergies naturelles instinctives ont été interdites.

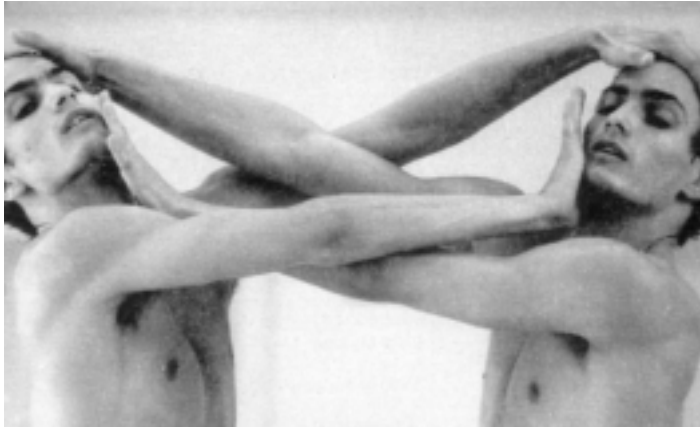


Ce Critique se nourrit du silence, de la culpabilité, de la honte. Rompre le silence est le premier combat. Ce silence maintient la personne sous son autorité - dans ce silence, rien ne vient le remettre en question - il fera tout ce qui est en son pouvoir pour convaincre la personne de ne pas le rompre. Mais, celle-ci est en

danger : suicides, actes dangereux envers soi, envers la société, enfermement, incapacité à rencontrer d'autres personnes, à vivre, à travailler, à aimer. Il est vital de se séparer d'un tel Critique et de parler à un thérapeute. En général, un critique ordinaire aime parler, un Critique-tueur génère tant de honte que cela est très difficile. Il est déconseillé de travailler seul avec un tel Critique. Un appui est nécessaire.

11. Critique projeté

Lorsque l'énergie de notre Critique intérieur est projetée sur l'autre, il nous donne un sentiment de malaise permanent et une agressivité latente.



Nous pensons que la raison de notre malaise est l'autre, ce que dit ou ce que fait l'autre. **Mais sans un relais intérieur ce que fait, dit, ou pense l'autre nous atteint peu. Le relais intérieur est notre Critique intérieur.**

Si l'autre nous critique sur un point qui ne résonne avec aucune de ses critiques, cette critique ou ce jugement ne nous atteint pas. (Cf. l'exemple de Sidra Stone : aucune critique ne touchera une femme Américaine ou Européenne sur le fait qu'elle ne porte pas le tchador. Il sera très difficile de provoquer chez elle un sentiment de honte ou d'immoralité. Cela la fera plutôt rire. Elle pourra se montrer compréhensive envers cette coutume, mais son Critique restera silencieux et elle ne pourra pas prendre la critique extérieure au sérieux.)

Entre l'action et les paroles de l'autre se situe très souvent un intermédiaire non vu et projeté : Le Père ou la Mère-Critique de notre enfance. Il ou elle habite maintenant notre psyché et si nous ne les avons pas repérés, nous les projetons régulièrement sur

l'autre, entraînant de nombreuses souffrances et conflits dont la source est subjective.

Parfois certaines personnes ne se critiquent pas, le Critique est renié, il existe alors un Juge omniprésent avec beaucoup de colère projetée vers les autres. La question est alors : Qui juges-tu ? Le schéma de travail est le même car si quelqu'un juge sans arrêt les autres, c'est aussi l'œuvre d'un Critique intérieur puissant. Rechercher la vulnérabilité sous le jugement, la polarité à développer : perfectionniste / laisser-aller, Père responsable / Enfant innocent, etc.

Conclusion

Le Critique est celui qui veille sur les règles mises en place par les parties dominantes. Il permet d'entrer facilement dans le système primaire de la personne. Il est très actif lorsqu'un déséquilibre est présent. Son rôle est de nous protéger car lorsque nous ne vivons qu'un seul côté de nous-mêmes, nous sommes en danger. La seule façon de diminuer son pouvoir est de réhabiliter, face aux parties primaires, les opposés moins développés ou moins valorisés. Dans ce travail là, le Critique devient notre allié. Il est un repère, un indicateur fiable.

Mais nous ne pouvons pas chercher à lui plaire, essayer c'est perdre !

Parfois sous le Critique plus personnel se trouvent de grands archétypes : le Patriarche ou la Matriarche. Ils ont des règles plus impersonnelles, plus générales, des règles sociales qui peuvent remonter à la nuit des temps.



Collage de Sixte de Fraguier

Écriture et Vie

Pour tous renseignements :

Roselyne SIBILLE

Tél.: 04 90 56 64 94

Port.: 06 63 71 64 94

PARTAGE D'HORIZONS

Avril à juin 2004

4 avril

Dyna'mots (Randonnée familiale vélo-écriture) - De 9H30 à 17H30 - 30 euros - Journée co-animée avec Alain MICHEL, "vélocypédaogogue", qui aura conçu l'itinéraire (facile, 15 à 20 km) et s'occupera d'incidents techniques éventuels -Possibilité de location de vélos. Rendez-vous au Domaine de Curebourse à SALON (Bouches du Rhône) le dimanche 4 avril à 9H30.

24-25 avril

Les souvenirs à venir : le temps de vivre, et de l'écrire - Samedi 15H30 jusqu'au dimanche 18H - Hébergement possible sur place - 90 euros - Rendez-vous au Domaine de Curebourse le samedi 24 avril à 15H30.

8 mai

Le temps des cerises : écriture de chansons - De 9H30 à 18H - 30 euros -Rendez-vous toujours au Domaine de Curebourse le samedi 8 mai à 9H30.

29 mai

Marcher dans le silence des mots - De 14H30 à 18H - 16 euros - Vallon des Belles Costes - Rendez-vous à la sortie nord d'Eyguières, sur la route d'Orgon, au parking du restaurant " Lou Castellas " le samedi 29 mai à 14H30.

18 juin

A l'orée de l'été : écrire au crépuscule et plus que jamais partager nos horizons (Chacun sera invité à lire un ou plusieurs de ses textes préférés nés pendant les ateliers de Partage d'horizons, ou à écouter simplement) - De 19H jusqu'aux étoiles - 16 euros - Rendez-vous dans la campagne aixoise le vendredi 18 juin à 19H (Les explications pour le lieu vous seront données au moment où vous préviendrez de votre venue).

Merci de toujours confirmer votre présence

Utiliser le jugement pour découvrir ses subpersonnalités

Hal et Sidra Stone, février 2003

Lorsque nous grandissons, nous apprenons peu à peu à nous identifier à un ensemble de règles, à certaines façons de penser et de se comporter qui finit par définir qui nous sommes. Cela détermine à la fois la façon dont nous nous voyons et la façon dont les autres nous voient.

Nous avons découvert que ces façons spontanées de penser, de ressentir, de se comporter - qui sont fonctions des règles qui gouvernent notre vie - sont le fait d'un groupe de subpersonnalités. Nous les avons nommés les parties primaires. Ce qui

veut simplement dire que ce sont les subpersonnalités qui dominent, celles qui déterminent comment les autres et nous-mêmes expérimentons ce que nous sommes.

Ce qui est étrange, c'est que la majorité d'entre nous ne sait pas que nous sommes identifiées à ces parties primaires. Il semble que ce soit simplement ce que nous sommes. Ces parties primaires sont très importantes pour nous, ce sont elles qui nous donnent la force et la concentration nécessaires pour devenir qui nous voulons devenir. Un Actif, par exemple, nous aidera à réaliser les choses, un Perfectionniste à les faire correctement. Un Responsable nous aidera à nous comporter de façon responsable. Une subpersonnalité puissante nous permettra de nous prendre en charge.

L'autre aspect des choses est que lorsque des subpersonnalités orientées vers la relation sont nos parties primaires, nous avons alors tout ce qu'il faut pour nouer des relations agréables mais nous manquons de pouvoir dans la société. Un Gentil nous aide à ressentir ce que les gens désirent, ce dont ils ont besoin, il sait comment faire pour avoir de bonnes relations. Il nous protège du mécontentement des gens en ne nous permettant pas, ou peu, de réagir à leurs manières ou à leurs propos. Mais un Gentil ne peut prendre le pouvoir directement, les autres passent toujours en premier.

Si l'Enfant vulnérable est une partie primaire, alors nous sommes en danger. Nous pouvons devenir une victime, car si la vulnérabilité nous donne la sensibilité et l'aptitude à nous connecter profondément aux autres, elle ne nous donne pas le pouvoir.

Là où les choses deviennent intéressantes, c'est que, tandis que nous grandissons avec une façon dominante d'être et de nous comporter, cette subpersonnalité, ou ce groupe de subpersonnalités, colore la façon dont nous voyons le monde. Elle détermine ce que nous aimons et ce que nous n'aimons pas, ce que nous jugeons ou ce que nous ne jugeons pas.

Par exemple, supposons que vous soyez un homme qui lorsqu'il a grandi a dû privilégier l'action, un Actif est là qui vous pousse sans merci vers le succès et la réussite. Vous rencontrez une femme qui est tout votre opposé. Vous l'appréciez et vous êtes attiré par elle. En même temps, vous ressentez de lourds jugements sur elle, elle est toujours en train de traîner, elle manque totalement d'ambition, elle s'intéresse surtout à son propre processus.

Vous avez maintenant un dilemme terrible... jusqu'à ce que vous réalisiez que vos jugements - que tout jugement - viennent de votre système de subpersonnalités primaires. Si nous parlons à votre Actif et à votre Réalisateur, nous découvrirons que c'est eux qui portent ces jugements. Lorsque vous serez capables de vous séparer de ces subpersonnalités et de les utiliser de façon consciente, alors vos jugements commenceront à diminuer, puis à disparaître.

Si vous êtes identifié avec la responsabilité et

rencontrez quelqu'un d'irresponsable, l'une ou l'autre de ces trois choses vont arriver : vous pouvez être irrésistiblement et mystérieusement attiré par cette personne ; vous pouvez ressentir un violent jugement et même de la haine envers cette personne ; vous pouvez ressentir simultanément jugement et l'attraction. Vous pouvez même épouser cette personne à cause de l'attraction, puis passer votre vie entre le jugement et l'amour / attraction.

L'enseignement de base de tout ceci est très simple. A chaque fois que vous ressentez un jugement envers une autre personne, prêtez attention à la caractéristique particulière ou aux caractéristiques particulières que vous jugez. Si vous avez l'impression que quelqu'un n'est pas digne de confiance et qu'à chaque fois que vous pensez à cette personne vous vous sentez en colère, demandez-vous quel est le réel trait de caractère qui déclenche votre irritation. Vous pouvez trouver que cette personne est égoïste, ne s'occupe que d'elle et se fait toujours valoir. Si ce sont ces traits de caractère qui vous irritent, alors un merveilleux cadeau vous est offert : vous avez l'opportunité d'en apprendre plus long sur certaines énergies que vous avez reniées ou que vous déniez (elles sont présentes chez vous, mais vous n'en avez pas conscience). Quel cadeau, pour vous !

Souvenez-vous que jugement et discernement sont différents. Vous pouvez avoir du discernement sans avoir de jugement sur quelqu'un. Le jugement est toujours plus viscéral. Vous le ressentez dans votre corps, le discernement est plus objectif.

La plupart des gens aime à penser qu'ils ont du discernement et non pas des jugements, car le jugement est considéré comme négatif. Ce parti pris contre le jugement vient de ce que nous n'avons pas encore appris à l'utiliser de façon créative, ni à l'appivoiser et à nous servir de lui pour découvrir nos nombreuses parties reniées ou déniées.

Ainsi prêtez attention à vos jugements et utilisez-les de façon constructive. Bienvenue dans le monde du jugement créatif et bonne chance !

(Traduction V. Brard.)

Prenez soin de vous

N'attendez pas que les autres le fassent !

Identifier, nommer et satisfaire nos besoins relève de notre propre responsabilité.

En relation avec l'autre, comment sortir du rôle de victime ?

Depuis 1989, j'accompagne des cadres et des dirigeants d'entreprise, afin de les aider dans l'exercice quotidien de leurs responsabilités. Au début de ma carrière, en tant que formateur, j'étais très impressionné par ces hommes et ces femmes qui tenaient dans leurs mains la destinée de milliers de collaborateurs. Je me sentais comme un petit garçon face à ceux et celles qui incarnent l'autorité, la responsabilité, l'âge adulte. Très vite, le me suis rendu compte d'un fait surprenant. La majorité d'entre eux étaient incapables de prendre soin de leurs émotions et de leurs besoins. Ils étaient même incapables d'identifier et de nommer leurs besoins, ce qui les mettait dans des situations de dépendance souvent incompatibles avec les tâches qu'ils devaient accomplir. Je découvrais ainsi que les dirigeants partageaient la même condition que la plupart des êtres humains. Nous nous sommes développés physiquement, mentalement, spirituellement (éventuellement), mais pas émotionnellement. Comme si nous étions restés

bloqués à un stade d'évolution correspondant à l'âge de deux ou trois ans.

“Nous attendons que les autres prennent en charge nos besoins.”

Mais que signifie être responsable de ses besoins ? D'après moi, cela implique, en premier lieu, de ne pas attendre des autres qu'ils prennent cette responsabilité à ma place. Cela ne signifie aucunement que je n'ai pas le droit de faire appel aux autres pour satisfaire mes besoins physiologiques, psychologiques ou spirituels. Ma responsabilité consiste à veiller à ce qu'ils restent dans une zone d'équilibre le plus souvent et le plus longtemps possible. Elle consiste également à me nuire le moins possible, en prenant toutes les précautions nécessaires. Pour bien vous faire comprendre la distinction entre être responsable de ses besoins et être seul à satisfaire ses besoins, je prendrai l'exemple de l'entretien d'un véhicule automobile. En tant que conducteur, ma responsabilité consiste d'abord à carburant, eau, liquide de refroidissement, huile, liquide de frein, etc. il m'incombe enfin de conduire mon véhicule régulièrement chez un garagiste pour l'entretien périodique. Cependant, c'est le garagiste qui accomplira le travail d'entretien et de réparation, parce qu'il en a la compétence. Ce ne sera jamais le pompiste qui me dira de faire le plein ni le garagiste de faire l'entretien ; ces décisions demeurent sous ma responsabilité.

Il en est de même pour nos besoins. Souvent, nous oscillons entre deux positions aussi extrêmes qu'inefficaces. Soit nous attendons que les autres prennent en charge nos besoins en adoptant la position d'un petit enfant qui attend que sa mère lui donne la tétée. Et nous pleurons sur notre sort lorsque nous ne sommes pas satisfaits comme nous le voudrions. Soit, pour ne plus être dépendant, nous croyons que nous devons nous débrouiller absolument seul, nous suffire à nous-même et ne jamais faire appel aux autres. Et nous nous retrouvons souvent dans des situations

inextricables, où nous avons l'impression de devoir porter le monde entier sur nos épaules ! Prendre la responsabilité de nos besoins signifie deux choses. Premièrement, nous déléguons le moins souvent possible la tâche d'identifier et de nommer nos besoins. Nous sommes les mieux placés pour savoir quand nous avons sommeil, quand nous avons faim ou soif, quand nous ne nous sentons pas assez reconnu ou sécurisé. Personne ne peut ressentir à notre place, à moins d'être médium. Deuxièmement nous ferons toutes les démarches nécessaires pour veiller à ce que nos besoins soient satisfaits, Dans cette optique, il sera souvent nécessaire de faire appel à des tierces personnes, parce que nous n'avons pas toutes les compétences dans tous les domaines.

“Sortir de la relation fusionnelle avec notre mère archétypale, c'est accepter de prendre la parole pour exprimer et demander”

Etre responsable de ses besoins impliquera, par conséquent, d'exprimer nos besoins et de faire des demandes explicites. Sortir de la relation fusionnelle avec notre mère archétypale, c'est accepter de prendre la parole pour exprimer et demander. Parler, c'est sortir de la fusion originelle, c'est prendre de la distance par rapport à l'autre, mais aussi par rapport à soi-même. Si je n'exprime pas mes besoins au travers de demandes, comment aurai-je la certitude que le peux maintenir mon équilibre ?

Si j'ai besoin de tendresse par exemple, il est peu probable que le puisse en recevoir si le n'exprime rien à personne. Si je ne demande rien à l'autre, le risque de me retrouver en situation de dépendance vis-à-vis de lui pendant longtemps ! Par contre, si le lui demande explicitement de la tendresse, et s'il ne peut me répondre favorablement, il pourra tout de suite m'informer de son incapacité à rencontrer mon attente. Ce qui me permettra de m'adresser à quelqu'un d'autre pour accomplir la même démarche, jusqu'à ce que quelqu'un me donne ce dont j'ai besoin. De la sorte, le ne me retrouverai jamais en dépendance vis-à-vis de qui que ce soit, puisque le resterai le seul responsable à veiller à la satisfaction de mon besoin, jusqu'à ce que j'obtienne une réponse positive. Ce n'est pas parce qu'une station-service est fermée que le dois tomber en panne d'essence ! Et pourtant, dans le domaine relationnel, combien de fois des principes moraux ou

des fidélités inconscientes nous maintiennent dans de telles dépendances idiotes ! Car ce qui nous met en dépendance ne tient pas au fait que nous avons besoin des autres pour satisfaire nos besoins. Cela tient davantage à notre incapacité d'exprimer explicitement nos besoins et nos attentes, et à prendre la décision de nous tourner vers quelqu'un d'autre en cas d'insatisfaction. On retrouve ce phénomène couramment dans les jeux de pouvoir interpersonnels, dont nous avons décrit toute la dynamique dans *Relations et jeux de pouvoir*.

Ainsi, être responsable de ses besoins implique finalement de transformer nos prises de conscience en actes concrets et sous notre contrôle à 100 %. En effet, prendre conscience que ma voiture va bientôt manquer de carburant ne suffit pas pour remplir le réservoir ! Cela nécessite que nous posions dans la réalité des actes concrets et adaptés. En l'occurrence, s'arrêter à une station-service et faire le plein. Même si cela semble évident, le dirais que c'est peut-être le

“Identifier nos besoins, exprimer nos demandes et poser des actes concrets.”

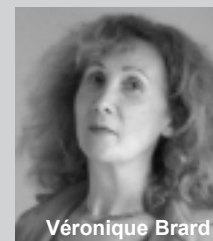
plus grand piège dans lequel nous tombons souvent, dans la démarche thérapeutique ou de développement individuel. Nous pensons qu'il suffit d'avoir pris conscience de quelque chose pour que la guérison survienne. Et une fois de plus, nous retombons dans la dépendance, dans l'impuissance et dans le sentiment d'incompétence, lorsque la vie nous confronte durement.

Si nous voulons vivre heureux, cela ne dépendra que de nous d'identifier nos besoins, d'exprimer nos demandes et de poser des actes concrets. Une fois de plus, il sera inutile de blâmer qui que ce soit. C'est à la fois une mauvaise nouvelle pour ceux qui voudraient continuer à se sentir des victimes et une bonne nouvelle pour ceux qui veulent prendre leur vie en main ! À vous de choisir.

Jean-Jacques Crèvecoeur est l'auteur (en collaboration avec Ananou Thiran) de : Relations et jeux de pouvoir (1993), Les enfants de l'autonomie (1997), Le couple en éveil (1997), Être pleinement soi-même (1998), Le langage de la guérison (2000), Prenez soin de vous. N'attendez pas que les autres le fassent ! (à paraître avril 2004 aux Éditions Jouvence.

VOICE-DIALOGUE-SUD

STAGES 2004



● Stage d'été

Ce stage sera consacré au Critique intérieur. Apprendre à gérer cette énergie du Critique, c'est avoir un passeport pour une vie heureuse. En contre point, la peinture, la danse, le modelage nous donneront l'occasion de laisser parler notre artiste, notre enfant ou simplement notre plaisir de vivre.

Dates : Du samedi 3 juillet 2004, 18h au vendredi 9 juillet, 14h.

Lieu : Château du Reclos à Bargemon. TGV : Les Arcs / Draguignan

Inscription : Dès maintenant. Fin des inscriptions le 12 mai 2004.

Prix : Le stage : 430 euros.

L'hébergement : 42 euros par chambre de deux ou trois et 50 euros en chambre individuelle

Groupe de douze personnes.

Stage réservé aux personnes pratiquant déjà le Voice Dialogue

Une liste des participants et un plan d'accès sera envoyé après votre inscription

RENSEIGNEMENTS : 04. 93. 58. 72. 08 ou warina@wanadoo.fr

● Pour les débutants

- Les 9 & 10 octobre 2004

- Les 6 & 7 novembre 2004

- Les 4 & 5 décembre 2004

Prix du week-end 180 euros. Le groupe est limité à douze personnes.

Inscription à partir de mai 2004.

Une liste des participants et un plan d'accès sera envoyé après votre inscription

RENSEIGNEMENTS : 04. 93. 58. 72. 08 ou warina@wanadoo. fr



BULLETIN D'INSCRIPTION POUR LE STAGE D'ÉTÉ

A retourner à Véronique Brard, 361 chemin du Galinier, 06140 Vence.

Nom : Prénom

Adresse

Profession : Tél : Mail :

Particularité à signaler

Veillez trouver ci-joint mon inscription au stage d'été 2004. Je joins un chèque d'arrhes de 150 euros au nom de Voice Dialogue Sud et deux chèques de 140 euros qui seront encaissés au 15 mai 2004 et 15 juin 2004. Aucun remboursement ne sera possible après cette date.

Lieu Date..... Signature

L'inscription à l'association est comprise dans le prix du stage.