



Destinataire



Objectiver ces voix qui nous surveillent, nous commentent, nous conseillent nous comparent, nous malmènent nous assaillent, nous accablent, leur donner une forme, une hérédité, un vécu, avec en partage quelques photos du stage d'été.

Comment faire maigrir un critique d'une tonne

Comment un Critique peut-il grossir jusqu'à peser une tonne ? D'où lui vient sa férocité ? Que peut faire une personne pour lui faire perdre du poids et le transformer en compagnon ?

Quel gâchis tu as fais de ta vie ! Tu es nul ! Tu ne vaux rien ! Ta vie n'a aucun intérêt ! Tu n'es qu'un perdant ! Ces phrases vous sont probablement familières, peut-être pourriez-vous même continuer cette liste. Ce sont des insultes, et c'est la voix de votre Critique intérieur. Il n'arrête jamais.

Lorsque vous prenez un peu de temps pour vous, il

vous dit que vous êtes paresseux et égoïste, que vous n'arriverez à rien. Lorsque vous travaillez dur pour atteindre vos buts, il vous dit que ce n'est pas une vie, que vous négligez votre vie de couple, amicale, sociale

et vous accuse de ne savoir rien faire d'autre que travailler.

La plupart du temps, nous sommes tellement habitués à l'entendre commenter et juger la moindre de nos pensées, paroles ou actions, que nous ne réalisons pas à quel point cela a un effet corrosif. Pourtant, ce constant harcèlement, ces perpétuels jugements mènent à de sévères dépressions. Ces comparaisons perpétuelles sont malsaines, elles perdent leur sens lorsque la polarité opposée est absente. Celle qui dit : *chaque être humain est parfait dans sa différence, chacun a sa valeur, le but est déjà atteint, tu es parfait comme tu es, respirer peut suffire à remplir une vie.* Parfois le Rationnel, sous couvert de parfaite logique et de clairvoyance, porte l'énergie du Critique ou du Juge.

Dans un effort louable pour ne pas «penser négativement», certaines personnes répètent des affirmations positives comme des sortes de mantras qui auraient le pouvoir magique de contrer les messages du Critique ou du Juge. Cela ne fait, malheureusement, que recouvrir leur voix.

Une des manières de se libérer d'eux est de les entendre clairement et de comprendre la réelle raison d'être de ces jugements et commentaires négatifs.

Le premier point à comprendre est que ce Critique est lié à nos besoins. Prenons Marie. Marie, comme tout être humain a des besoins. Elle a besoin de sécurité financière, d'être fiable, de se sentir utile et appréciée. Pour satisfaire ces besoins, elle a développé une personnalité de femme responsable, travaillant dur, aimable et sympathique.

En même temps, Marie a besoin de se maintenir en forme, d'être en bonne santé, elle a besoin de plaisir, de sensualité, de repos. Elle devient aussi consciente d'un besoin de vie spirituelle et artistique. C'est-à-dire que certaines parties d'elle ont vraiment besoin de faire la sieste, d'aller marcher sur la plage, de prendre des bains moussants, de méditer et de prendre des cours de peinture.

Marie, comme toutes les personnes normales et en bonne santé est constituée, au niveau psychique, d'une mosaïque de personnes différentes. Chacune d'elles a des besoins particuliers.

Lorsque Marie est identifiée à la femme qui aime travailler dur et atteindre ses buts, elle ne peut pas prendre de pause, elle n'en ressent pas le besoin. Elle ne désire jamais aller faire de sieste ou marcher sur la plage car *«ce n'est pas de cette façon que je pourrai payer mes factures ou me constituer une retraite»*. Lorsque cette part d'elle domine, Marie est complètement focalisée sur le besoin de travailler et de gagner sa vie.

Lorsqu'elle est identifiée à la personne responsable, aimable et gentille, prendre du temps pour elle est également impossible car *«comment les gens pourront-ils me faire confiance si je ne suis pas là lorsqu'ils ont besoin de moi ?»*

Tant que Marie est identifiée à ces voix, elle ne peut trouver du temps pour les parties qui aiment se reposer, se cultiver, ou donner du temps à la sexualité, à la sensualité, à la partie fragile et vulnérable d'elle-



même ou à celle qui a besoin d'une vie spirituelle. Ces parts d'elles finissent par n'avoir plus aucun droit, aucune place, aucun territoire.

Les parties dominantes qui se sont développées pour répondre aux besoins d'amour et de sécurité financière sont extrêmement valables, mais elles ne représentent pas la totalité de son potentiel. Lorsqu'elles envahissent Marie, elle perd le contact avec les besoins -et les ressources- des autres parts d'elle-même.

L'entrée du Critique intérieur.

Le Critique intérieur arrive lorsqu'il existe une ou plusieurs parties dominantes dans la personnalité d'une personne qui empêchent leurs opposés de vivre. Il signale un déséquilibre, une identification, une absence de conscience de la valeur des parties opposées.



**Viens voir par là,
j'ai un truc à te dire...**

Chez Marie, les besoins de détente, de repos, de vacances, de temps libre, sont très concrets et réels. Lorsque les personnalités qui peuvent satisfaire ces besoins prennent le dessus, le Critique est instantanément là : Marie ne suit plus les règles de comportement des parties dominantes, toutes les alarmes sonnent. Le Critique intérieur est celui qui se met en alerte quand les besoins des parties

dominantes ne sont plus satisfaits. Marie doit travailler, gagner sa vie, être disponible aux autres, elle ne doit pas gaspiller son temps, ni être égoïste.

Mais le Critique est aussi sensible au manque d'équilibre. Lorsque Marie ne fait que travailler, gagner sa vie, répondre aux besoins des autres, il n'est pas satisfait non plus. Il sait qu'elle est en déséquilibre et il dégage : *«Tout le monde a une vie privée sauf toi, quelque chose ne va pas chez toi !»* *«Tu vas devenir exactement comme ton père, une accro au travail.»* Finalement quoi que Marie fasse, son Critique la fustige. Lorsque l'identification à une partie est totale, le Critique pèse un tonne.

A noter. Lorsque toutes les parties en lien avec l'agressivité naturelle du corps sont *persona non grata*, cette agressivité s'écoule par le canal du Critique et du Rationnel. D'où leur férocité sous couvert de logique et de vérité.

Que peut faire Marie ?

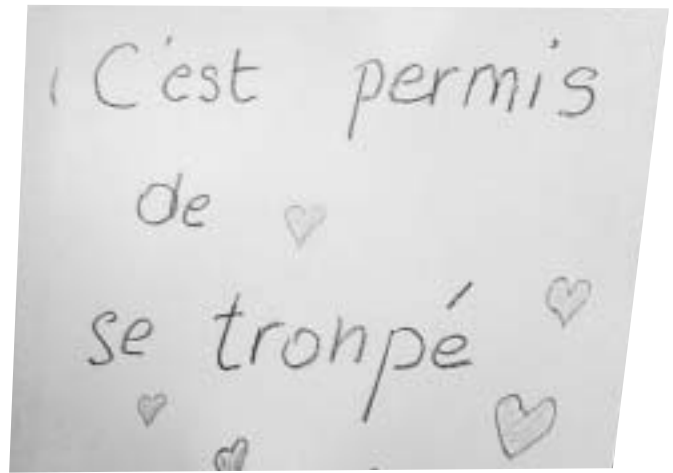
1. Trouver le souci majeur de son Critique.

Au lieu de subir son Critique et de le laisser s'occuper d'elle, elle peut s'occuper de lui, c'est-à-dire chercher à savoir de ce qui se passe pour lui. Elle peut lui demander : « *Très cher, pourrais-tu me dire quel est, exactement, ton souci ? A propos de quoi te fais-tu tellement de mouron ? Qu'est-ce qui te mine ?* » Et la question magique : *De quoi as-tu peur ?* Si Marie écoute attentivement ce qui préoccupe le Critique, elle découvrira qu'il est angoissé.

Si elle peut écouter cette angoisse et la prendre au sérieux, il n'aura plus besoin de lui jeter à la figure qu'elle est nulle. Il prendra le temps de lui expliquer ce qui, réellement, le préoccupe. « *Lorsque tu travailles sans la moindre pause, j'ai peur que tu tombes malade, exactement comme ton père, car tu ne t'occupes pas de ton corps. En ce moment, tu es si stressée lorsque tu conduis, que tu pourrais avoir un accident.* » « *Mais lorsque tu ne travailles pas et prends du plaisir, j'ai peur que tu ne te remettes jamais au travail et que tu finisses dans le ruisseau* » ou « *J'ai absolument besoin de savoir que tu vas être à même de payer toutes tes factures à la fin du mois, lorsque tu prends du temps pour méditer, j'ai l'impression que tu te désintéresses totalement de ces factures.* » « *Mais si tu n'as aucune vie spirituelle, lorsque ta mère mourra, j'ai l'impression que tu n'y seras pas préparée et que tu ne pourras pas le supporter.* »

2. Développer de la compassion pour lui.

En écoutant les inquiétudes de son Critique, Marie peut découvrir à la fois la bonne volonté et la vulnérabilité de ce Critique. Si elle commence à ressentir une certaine compassion pour lui, elle aura à cœur de poser les actes nécessaires pour calmer ses angoisses. Si elle prend ses inquiétudes au sérieux, le lui dit et agit, il s'apaisera. Agir en rebelle, en fille saturée par ses remontrances aggrave sa peur. Un dialogue et des négociations doivent s'installer. Il ne s'agit pas de croire ou d'obéir au Critique mais d'écouter l'angoisse qui sous-tend ses commentaires et de la prendre au sérieux .



3. Il cherche à nous protéger, il a raison : nous sommes vulnérables.

Reprendre contact avec la vulnérabilité et les besoins de notre partie fragile est aussi un point clé. Plus les gens se sentent invulnérables, plus ils ignorent leurs besoins, plus le Critique est actif et le Juge puissant. Ces deux «entités» se sentent seuls responsables de la sécurité de la personne, ils ne peuvent ni se détendre, ni diminuer leur surveillance. Lorsqu'un ego conscient des besoins et de la vulnérabilité se développe, c'est un véritable soulagement pour eux. Par contre, si la personne s'identifie à ses besoins et à sa vulnérabilité, le danger demeure, Critiques et Juges ne peuvent pas aller se reposer.

Lorsque le Critique et le Juge ne sont pas reconnus comme des personnes intérieures, ils sont projetés sur l'autre, c'est le commencement de toute paranoïa.

A noter. En l'absence de la reconnaissance des besoins de l'Enfant intérieur, la nécessité de règles se trouve accrue. Seules les règles peuvent protéger. Tout manquement à la règle sera alors vécu comme insupportable car l'ultime but de la règle est de protéger la fragilité qui reste inconnue ou reniée.

4. Développer un ego conscient

Plus un ego conscient se développe, moins le Critique est présent.

Les peurs du Critique vont demander à Marie de se désidentifier des parties dominantes tout en continuant à prendre au sérieux leurs besoins (besoin de sécurité financière, de se sentir utile et appréciée, d'être responsable). Elle pourra, si nécessaire, découvrir pourquoi elle a dû valoriser à outrance ces parts d'elle-même au point qu'elles sont devenues des automatismes de comportement. Les besoins, à l'origine du développement de ces voix, sont ceux qui, dans l'enfance, devaient être satisfaits

en priorité. Aucun être humain ne peut être critiqué, ou se critiquer, pour avoir développé en priorité telles ou telles parties : c'est une question d'adaptation et de survie.

Adulte, il est possible de se séparer des convictions de l'enfance, de comprendre les expériences qui ont amené ces convictions et de valoriser les autres côtés. Le Critique est une aide dans ce processus car sa présence signale les déséquilibres et les identifications.

5 Prendre des décisions de l'espace de l'ego conscient.

Continuons notre exemple. Pendant plus d'un mois, une exposition de Monet a lieu dans la ville où vit Marie. Marie désire y aller mais ne peut mettre son projet à exécution : trop de travail. C'est maintenant les derniers jours de l'exposition et son Critique est en colère car elle va la manquer. *«Tu es stupide, incapable d'aller acheter un billet, incapable de faire autre chose que de travailler.»*

«Que se passe-t-il vraiment ?» s'enquiert-elle. Le côté renié répond : *«J'ai vraiment besoin d'aller à cette expo. Je veux prendre un après-midi, j'ai besoin de contact avec l'art, je veux pouvoir contempler ces tableaux. Toute cette beauté ! Je n'aurai probablement jamais plus l'occasion de voir autant de Monet réunis.»*

Marie trouve cette demande raisonnable et s'enquiert auprès de la Responsable et de la Business woman : *«Quelles seraient les conséquences de prendre un après-midi de libre pour aller voir cette expo ? Quelles sont les peurs ?»*

«Si tu te permets de prendre des après-midi de liberté, tu pourrais bien ne pas faire partie de la prochaine promotion, ce serait la fin de ta carrière !»

Marie peut sentir la réalité de ces besoins différents, identifiée ni à la Business woman responsable ni à l'Artiste, elle peut accorder de la valeur aux deux besoins. Prendre une décision avec la conscience de la valeur des différents besoins en jeu, permet de rassurer la partie que la décision, cette fois-ci, ne satisfera pas.

A partir du moment où les différentes parties se sentent écoutées et valorisées, les différents besoins reconnus et validés, les différentes peurs prises au sérieux, le Critique perd du poids.

Si c'est la Business woman qui décide, Marie ne peut aller voir cette expo, il existe toujours un travail

urgent à faire. Si c'est la Gentille, Marie est également coincée, elle doit être disponible pour les autres. L'Artiste sera furieuse, le Critique la méprisera et la traitera d'accro au travail.

Si c'est son Artiste qui décide, elle sera obligée d'y aller. Les parties primaires seront folles d'inquiétude et furieuses, l'angoisse du Critique sera à son maximum, Marie paiera sa décision d'un maximum de reproches, de culpabilité et n'aura plus qu'à faire le plein de Maalox.

Si l'ego conscient de la valeur des besoins des parties dominantes et de ceux des parties opposées décide, il le fera en tenant compte de ces deux parties. De nombreuses solutions sont alors possibles. Marie peut décider d'aller à l'exposition et rester en contact avec les besoins et les inquiétudes de la Business woman responsable : elle ne se laissera pas tenter par la boutique cadeau, ni par tous les jolis objets associés à l'exposition, elle respectera sa crainte au sujet du manque d'argent. Elle leur promettra de ne pas prendre «plein» d'après-midi libres chaque mois. Elle peut aussi leur faire valoir qu'elle sera plus reposée, plus performante, voire plus créative après cette après-midi de détente.

Marie peut aussi décider de ne pas aller voir l'expo, mais de prendre au sérieux la déception de l'Artiste, de lui accorder davantage d'attention et de temps.

Les décisions prises par un ego conscient sont à la fois plus difficiles et plus satisfaisantes, ce sont des décisions qui permettent de vivre en honorant chaque partie de notre mosaïque intérieure. En les considérant comme *tous* valable et utile à l'ensemble.



Les commères à leur carreau, les concierges devant leur verre qui jugeraient le monde entier, qui voient pas ce qui est beau, disaient : elle fait sa fière...

(Anne Sylvestre)

Valoriser chaque partie

enlève son pouvoir au Critique

Imaginez que vous valorisez l'Égoïste comme étant la part de vous qui sait prendre soin de vous, qui vous permet de satisfaire vos besoins et de vivre sans colère ni jalousie. Lorsque votre Critique vous dira : «*Tu es égoïste*», vous lui répondrez : «*Oui, et alors ?*» Vous pouvez le réconforter en lui expliquant : «*Prendre soin de soi a une grande valeur, tout autant que prendre soin de l'autre. Celui qui satisfait ses besoins n'est jamais ni en colère ni en rage.*» Et pour vraiment finir de le rassurer, vous pouvez ajouter : «*Mais rassure-toi, je valorise aussi le fait de prendre les autres en considération, je n'ai aucune envie de devenir un ours mal léché.*»

Lorsque vous valorisez l'égoïsme **et** la générosité, le travail **et** le repos, plaire aux autres **et** plaire à soi-même, votre Critique maigrît, maigrît...

S'il reprend du poids, c'est un signal : à quelle part de vous-mêmes, êtes vous identifié ? Cherchez la règle ! Cette part juge son opposé, vous ne pouvez plus défendre la valeur de cet opposé.

Si votre Critique, aux ordres de votre Perfectionniste, vous affirme que vous êtes nul, avoir à votre disposition une partie extrêmement cool pour qui tout réussir n'est pas le challenge, est un bon atout. Vous pourrez accepter d'être «nul» sans en mourir.

S'il vous convainc que vous êtes *nul en tout*, c'est une «Critic attack» et un mensonge, laissez passer. Nul besoin de mettre le Rationnel à son service et de vous démontrer à vous-même la parfaite vérité de cette affirmation. Allez vous promener !

Dessiner le génogramme du Critique

Le Critique a une une histoire. Vous pouvez retrouver les différents fils qui le composent, les hérédités dont il peut se réclamer, les expériences qui l'ont construit. Autre façon de considérer les choses : Qui vit à l'intérieur de vous, Tonton Charles ? Grand-père Georges ? L'Instituteur irascible ? La Mère sèche et méprisante ? Le Père tyrannique et dévalorisant ? En plus de certains personnages de notre enfance, nous avons tous intériorisé la partie critique de papa et de maman. Ce père et cette mère critiques sont tout puissants tant qu'ils restent dans l'ombre.





Prendre en considération le Critique dans le métier de consultant.

Rien n'est plus facile que de booster un Critique intérieur. Il est même extraordinairement difficile de ne pas le faire. Lorsque cela arrive, nous avons tout gagné : notre client part plus déprimé que jamais et incapable de résoudre ses problèmes, même si nous avons posé un diagnostic clair et pertinent.

En Voice Dialogue, nous considérons que la relation nouée avec le client est plus importante que les explications, diagnostics et jugements. Nous créons un espace transitionnel où l'autre peut expérimenter le lien, la sécurité, le non-jugement et prendre son pouvoir.

Cinq points à considérer pour ne pas stimuler le Critique intérieur :

1. Le client ne vient pas nous voir pour être critiqué ! Il le fait très bien tout seul. La critique n'améliore personne, l'approbation a ce pouvoir. Avec le Voice Dialogue, nous pouvons accueillir et approuver chaque énergie, voir à quel point elle a ses raisons d'être et ses talents. Poser un diagnostic psychologique revient souvent à poser un regard critique sur la personne en fonction de nos critères.

Pour le consultant, sortir du Parent psy, du Rationnel sûr de lui, du Sauveur est le travail de base.

2. Développer un nouveau point de vue. La philosophie du Voice Dialogue nous permet d'amener notre client à passer de la mentalité de victime dans laquelle la vie l'a trahi à une exploration d'une nouvelle sorte : celle de son système primaire qui tient à l'écart un certain nombre de façons d'être et de faire dont il a besoin. Quant à nous, nous savons que pour le désidentifier de son système primaire, la meilleure méthode consiste à accueillir cette partie, non à la contredire et à la critiquer.

3. Donner le moins de conseils possible. La personne agit en fonction de son système dominant, lui conseiller d'agir autrement ne sert pas à grand chose. Les conseils servent moins que la désidentification d'avec ce système primaire.

4. Reconsidérer l'inconscient. Le Critique intérieur se saisit des assertions du genre «*Tu es responsable de ce qui t'arrive, tu l'as mis en place, tu peux le changer*». Quand le Critique met la main sur ce genre d'idée, c'est une mauvaise nouvelle pour la psyché. Comme le dit Hal Stone : «*Franchement, avec des amis de ce genre, qui a besoin d'ennemi ?*»

Le Critique intérieur reprend cette affirmation et condamne la personne, le *Pusher*, allié aux parties spirituelles, veut tout faire pour rectifier «*ce qu'il a mis en place*», il pousse les personnes sans relâche dans le but de les soigner. Mettre le Critique aux commandes est juste dramatique et source de grandes détresses.

Notre système primaire est certes en partie responsable de ce que nous vivons, mais nous ne sommes ni responsables de notre inconscient, ni plus forts que lui. Dans cet inconscient se tiennent de grandes forces personnelles et transpersonnelles, l'inconscient collectif et *quelque chose qui nous dépasse*. L'inconscient est ce qui nous relie à l'univers. Nous ne pouvons ni le mettre à nu, ni le rendre conscient, ni le dominer.

Se rendre compte d'un comportement et le transformer sont deux processus très différents. Culpabiliser une personne à ce propos c'est méconnaître et ne pas respecter l'inconscient. Travailler en lien avec cet inconscient, s'en remettre à lui, devrait être la démarche privilégiée.

5. Donner son pouvoir au client. Le client sait pour lui-même. Notre client vient à un moment où il a perdu

son pouvoir et a besoin de le retrouver. C'est là notre travail, non de trouver une solution à ses problèmes. Séparer la personne de la partie primaire responsable des ses difficultés tout en valorisant cette partie, lui redonne son pouvoir. Notre travail est de valoriser ce qu'il est et ce qu'il découvre de lui.

6. Lui donner une carte d'état major. Une personne extrêmement gentille, généreuse et polie doit savoir d'emblée que sur l'autre versant de sa personnalité vit l'agressivité, la violence et la méchanceté. Où qu'elle aille, elle emmène ses deux côtés et les énergies agressives lui échappent régulièrement. Son Critique le sait. Elle doit le savoir aussi.

Le processus de connaissance de soi dure toute une vie. L'inconscient en est le maître. La vie se chargera d'amener notre client à se transformer. Notre tâche est d'établir une relation privilégiée qui lui permettra de se séparer de son système primaire, tout en le valorisant, de rencontrer ses haines et ses colères et leur source, l'Enfant méprisé et abandonné, les énergies agressives reniées. Il est nécessaire de lui donner une carte claire du fonctionnement de la psyché où les choses sont dessinées et explicitées sans jugement.



Petite histoire du Critique à trois têtes

L'une aboie : - *Tais-toi, ne bouge pas, tu vas dire des conneries.*

L'autre vocifère : - *Mais, enfin parle, c'est ridicule d'être aussi timide.*

La troisième siffle : - *Tu es nulle, comment veux-tu que les gens s'intéressent à toi, tu n'as pas dit un mot de la soirée.*

Il ou elle n'accepte plus aucune invitation, vit en ermite, seul face à son cerbère qui lui reproche, bien sûr, de ne jamais sortir.



Un critique digne de ce nom peut transformer n'importe quel carrosse en citrouille, n'importe quelle princesse charmante ou prince charmant en crapaud

Le Harceleur

Après le Tueur, le Grand Inquisiteur et autres doux caractères, voici le Harceleur. Harceler : tourmenter, inquiéter un individu par de fréquentes attaques. Le terme, dit-on, trouve son origine dans le domaine militaire, désignant la régularité d'un certain type de comportement de destruction, en vue d'un objectif de conquête territoriale. Le harcèlement moral vise à mettre l'autre à son service.

Je vais laissez le Harceleur vous parler. Il en meurt d'envie. Besoin de se justifier, sans doute.

«Je vous fait peur ? Stupidité. J'existe chez chacun d'entre vous. Qui de vous ne désire pas que l'autre change ? Qui de vous ne revient pas à la charge mille et une fois pour que l'autre change ? Pouvez-vous me dire quel homme, quelle femme, quel parent n'essaie pas de mettre son conjoint, ses enfants à son service ? Il existe une limite, dites-vous. Oui, celle que l'autre met !

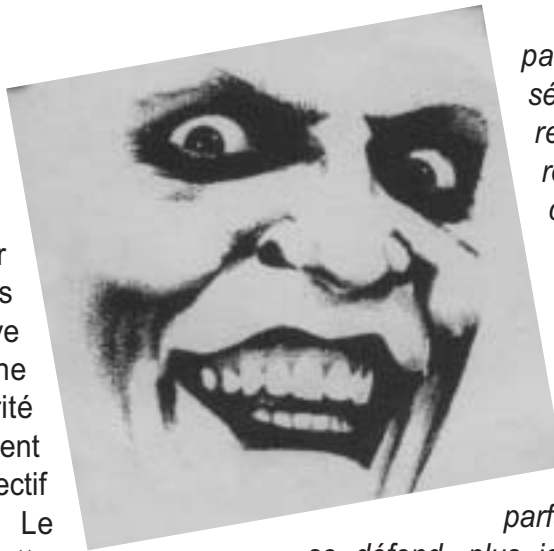
Les parents harcèlent les enfants depuis la nuit des temps pour qu'ils soient beaux, efficaces, intelligents, performants. Pour qu'ils répondent à leurs critères, seule façon pour eux, les parents, de se sentir en sécurité.

Parfois, on me montre du doigt et je suis hué, mais la plupart du temps, tout se passe bien. Il existe tellement de bonnes raisons pour que l'autre change. L'autre doit changer ! Si vous êtes doux, bon et compatissant vous savez que les autres doivent changer pour devenir comme vous. Vous ne les lâchez pas !

Soyez honnêtes, vous avez sans arrêt recours à moi. Je suis présent derrière toutes vos bonnes intentions.

Jean m'a découvert. Une chose doit devenir claire : pour que les choses fonctionnent, il est nécessaire que le harcelé participe à la situation. Je n'ai pu venir, très insidieusement, que parce qu'il existe chez Marie un comparse remarquable.

Lorsque je suis agacé par sa personnalité, je laisse sortir une petite remarque et miracle ! cette remarque est reprise à l'intérieur



par mon acolyte. Il fait très sérieusement son travail, il lui fait remarquer à quel point cette remarque est juste, il la tue avec cette remarque. C'est lui qui fait le boulot, du bon boulot ! Même si elle proteste, lui sait que ma remarque est juste. Sans lui, je ne pourrais rien faire.

Si elle m'éclatait de rire au visage, me disait d'aller me faire... voir, je serais parfaitement impuissant. Plus Marie

se défend, plus je sais que mon associé fait un excellent travail ! A nous deux nous essayons sérieusement de l'améliorer ! Nous lui faisons remarquer tous ses manques.

J'ai, en fait, un rôle très minime : je ne fais qu'explicitement le désir de s'améliorer de mes victimes, leur sens d'être sans valeur ou inférieures.

Mes critiques ont pour but d'aider l'autre. C'est ainsi que j'ai été élevé, c'est ainsi qu'ont été élevés tous ceux qui m'ont élevé. Je fais ce que je sais faire : critiquer pour améliorer. Je ne suis pas pervers, mon but est sincère. Narcissique, oui certainement, ce que j'aime fait loi, ce qui me semble normal fait loi. Je m'applique à changer tout ce qui est différent de moi. Je déteste Marie parce qu'elle n'est pas la compagne parfaite avec laquelle je désirerais que Jean vive. J'essaie d'obtenir qu'elle devienne cette compagne parfaite. Ce n'est pas un crime !

Plus je lui fais des remarques sensées, plus elle devient nulle. Ce n'est pas ma faute ! A la fin, je craque de mépris pour elle ! Comment peut-on être aussi stupide ? Elle pourrait écouter ce que je dis et s'améliorer, voilà mon point de vue. Le sien aussi d'ailleurs.

Marie fait souffrir Jean, j'ai essayé qu'elle s'en rende compte et change ses mauvais comportements. Cela n'a rien de monstrueux. Quel parent n'agit pas ainsi ?

Nous sommes en relation, je fais ce que je peux pour que la relation soit satisfaisante. L'autre doit changer ce qui ne me convient pas. Ce qui, de toutes façons, ne conviendrait à personne. C'est évident !

On me dit bourreau. Je ne me ressens pas ainsi. Je suis loin d'être un monstre. Je fais ce



que je peux pour que les choses aillent mieux. Je déteste tout ce qui est médiocre, petit, non abouti, non terminé. Oui, le Perfectionniste et moi, nous sommes copains.

Jean a été très intéressé par moi. Cela m'a fait plaisir. L'ennui c'est que je ne suis plus aussi libre. Il me repère avant même que j'ouvre la bouche et fait venir mon ennemi, Celui qui pense que chacun est très bien comme il est. L'ennui c'est que c'est faux, Marie n'est pas du tout bien comme elle est. Voici la nouvelle réponse de Jean : si elle ne nous convient plus « nous » la quitterons. Belle moralité !

A vrai dire, cette énergie du Harceleur est un Rationnel tellement déconnecté du ressenti, qu'il peut

en devenir bourreau. Il pourrait dire : *Je n'ai pas de jouissance particulière à faire pleurer mais je trouve les larmes ridicules. Ce n'est quand même pas sorcier de s'améliorer quand quelqu'un vous dit ce qu'il faut faire !* Sa grande affaire est de prouver que ses critères sont justes et de les valoriser auprès du plus grand nombre de gens.

Le Harceleur a de très bonnes intentions, il veut changer l'autre pour que tout aille mieux. Il veut changer l'autre, lorsque l'autre devient source d'angoisse. Il ne peut tout simplement pas faire face à l'angoisse de la différence. Se différencier du Harceleur c'est construire un ego conscient de cette angoisse et pouvant y répondre d'une façon différente. Tenter de changer l'autre est toujours une impasse.

La vie au quotidien

Colère

Saint-Rémy de Provence, je sors d'un excellent restaurant, je suis de très bonne humeur, je dois aller à Nîmes. Je tourne en rond dans Saint-Rémy sans trouver ma direction. Une route est indiquée Avignon, ce n'est pas ma route ; une autre Cavaillon, c'est là d'où je viens. Je cherche Nîmes. Au troisième tour de manège, je sens la rage et la colère qui montent, je me décide brusquement à prendre la route par laquelle je suis venue. Finalement, à quelques centaines de mètres un rond point permet de retourner à Cavaillon ou de se diriger vers Nîmes. Je peste contre ces "cons" qui ne peuvent pas faire un fléchage adéquat, ma bonne humeur a disparu, je suis en colère.

Une part de moi observe et se demande pourquoi un tel changement d'humeur pour une direction mal indiquée dans un tout petit patelin. Je tourne en rond trois fois et je suis en rage contre le monde entier. Que se passe-t-il ?

Derrière ma colère, je sens mon Enfant intérieur totalement insécurisé. Je le laisse parler, il me dit qu'il a peur, qu'il n'aime

pas lorsque je ne trouve pas mon chemin, bien sûr, normal. L'Enfant a eu peur, une colère est montée. "Normal". Mais je ne suis pas satisfaite. Pourquoi cet Enfant est-il dans tous ses états ? La réponse fuse : *"C'est mal de ne pas réussir"*.

Je ne trouve pas la sortie pour Nîmes, je fais trois fois le tour de Saint-Rémy, la situation est ce qu'elle est, mais une voix vient mettre son grain de sel : *"C'est mal de ne pas réussir, c'est mal de rater, c'est mal de ne pas savoir."* Un Critique enfoui venu d'un conditionnement d'enfance affole l'Enfant.

Peur, attaque : le tandem bien connu avec pour point de départ la voix d'un Critique intérieur qui parle à l'oreille de l'Enfant et l'angoisse : *"c'est mal de ne pas réussir"*. Combien de drames quotidiens se tissent sur ce schéma ? Avec pour seul indice une personne qui brusquement s'emporte contre une autre, contre tous les cons de la terre, envoie une vanne pour rire ou une parole bien sentie. Attaque agressive ou ironique, peu importe.

J'étais seule mais imaginez le scénario si un conjoint s'en mêle.



Peur



Je suis chez ma tante, la sœur de ma mère, une personne sympathique de 88 ans. C'est le matin. J'ai pris une couverture dans l'armoire de ma chambre, je l'ai pliée en trois et disposé par terre sur le tapis d'une pièce attenante pour m'en faire un tapis pour une séance de yoga. La maison est grande, je suis dans l'appartement du rez-de-chaussée, ma tante dans celui de l'étage.

Ma séance se déroule à merveille, je suis détendue, centrée sur ma respiration, tout va bien. Un bruit. En un instant, je me lève, ramasse la couverture, rentre dans ma chambre et m'assied sur le lit le cœur battant. J'ai pensé que ma tante descendait l'escalier. J'ai eu

De nombreuses oeuvres magnifiques n'ont pas pu être reproduites ici, car leur principale qualité et force était la couleur ! Ce qui ne donne pas grand chose dans ce bulletin en noir et blanc. Nous en sommes désolés.



peur. Je suis abasourdie. Je reprends mes esprits, refais mon installation, m'allonge de nouveau et interroge l'Enfant. Il est terrorisé parce que ma tante peut penser que c'est mal de poser au sol une couverture qui normalement se met dans un lit, parce qu'il ne sait pas ce qu'elle pense du yoga, parce que je suis réveillée et ne suis pas allée lui dire bonjour. Pour des tas de raisons, il est terrorisé.

Une fois de plus, je m'aperçois à quel point l'enfance, nos parents, nos grands-parents et autres "éducateurs" ont imprimé la peur dans chacune de nos cellules. Nous avons été dressés. La peur profondément enfouie en nous en témoigne. Un livre à lire à ce propos : **Alice MILLER " Notre corps ne ment jamais." Éditions Flammarion et un site : www.alice-miller.com**

La chanson du critique...

Lucile, 29 juillet 2005

Tu me cries tes critiques, jusque là je t'ai cru
A te croire j'suis un monstre
Et tu crois que tu m'aides ?
Lâche-moi, tu vas voir, ça ira beaucoup mieux
C'est bien ce que tu veux ?

Parce que tu veux que l'on m'aime, c'est gentil, moi aussi
Mais pour ça...tu me pourris la vie
(c'est trop bête quand on y pense...)

Ouais t'as peur, je le sais, j'vais m'occuper de toi
Mais d'abord laisse-moi me boucher les oreilles
Quand tu hurles que je ne suis pas comme il faudrait
Toi tu sais peut-être comment faudrait qu'je sois
Tes théories ont 30 ans, va te coucher...



Parce que tu veux que l'on m'aime, c'est gentil, moi aussi
Mais pour ça, tu me pourris la vie

Music-critic et Parent psy

La musique jouée par le *Parent psy* est une musique critique. Ses paroles, douces ou incisives, sont des reproches, des remontrances, des explications à visée d'amélioration. C'est sa nature, sa façon d'être.

Cette subpersonnalité pertinente, pleine de bonne volonté, soucieuse de communication veut *comprendre, expliquer et communiquer*. C'est pour elle la clé du changement. Son souci, *enseigner, résoudre, donner du sens, apporter des solutions* et ses capacités psy sont immenses, *prévenir* est aussi son souci majeur, mais rien ne marche. Face à elle, va surgir le rejet, le retrait, la colère. Quand elle s'entête dans ce désir de changer l'autre, elle est proche du *Harceleur*.

Le discours du Parent psy est critique par essence, alors, que son savoir soit étendu ou restreint, juste ou faux, le résultat est le même, la communication ne passe pas. Il en souffre, il ne comprend pas pourquoi le dialogue est impossible avec son enfant, mari, compagnon, élève, ou toute autre personne qu'il désire aider.

Différents points empêchent la communication :

- Il pense à la place de l'autre.
- Il croit dominer sa colère, ses jugements, ses critiques mais ils sont présents dans son discours et entraînent une fermeture de son vis-à-vis.
- Il n'est pas conscient de sa vulnérabilité ou ne pense pas utile de la transmettre.
- Il n'est pas conscient de ses besoins et manipule pour que l'autre y réponde : *«Mais c'est quand même normal que...» «Mais c'est un minimum que...»*
 - Le savoir, la logique, la bonne volonté, la volonté lui semblent pouvoir résoudre tout problème : *«Fais un effort», «Fais ce que je te dis, ça ira mieux», tu dois comprendre que...»*.
- Il «sait», maintenant l'autre dans la polarité «qui-ne-sait-pas». Son message essentiel est : *«Je sais ce qui se passe, je sais ce qui est bon pour toi, je sais ce que tu devrais faire (et tu le sais aussi d'ailleurs ...)»*
 - Il n'a aucune idée de ce que sont les émotions ni de comment fonctionne l'inconscient. Il ne sait respecter ni l'un ni l'autre.

Nous avons tous un Parent psy très développé. Dans la relation parent / enfant, c'est une source de non communication en dépit des heures passées «à parler». Dans la relation professeur / élève, cela entraîne une «surdité» chez les élèves et une immense fatigue pour le professeur qui lutte contre un obstacle invisible.

Dans le couple, des explosions brutales et «sans raison» après une petite phrase anodine, est un retour très fiable qu'un Parent psychologique traîne dans le coin. Dans une relation thérapeute / client, le thérapeute devient le *parent qui sait*, le thérapeuté, le *mauvais enfant qui n'écoute rien*. Un des moyen de reconnaître cette énergie en nous est le retour de l'autre, sa colère, son retrait, son «emmurement», sa passivité ou, lorsque nous sommes de l'autre côté, l'impression d'être détruit par ce qui est dit, même si c'est juste ou vrai.

Sortir de cette énergie, nous permet de renouer avec nos émotions, de rencontrer notre colère, la vulnérabilité qui l'alimente, de faire notre travail personnel avec cet émotionnel. Tant qu'il reste une charge, tant que nous pensons que l'autre *doit* changer, que l'autre *doit* comprendre, nous ne sommes pas venus à bout de ce travail personnel.

Notre «travail» de parents, amis, amants, époux est de soutenir ceux que nous aimons non de leur faire des reproches. Notre travail de thérapeute ou de psy est de soutenir notre thérapeuté non de lui faire des reproches. Lorsque nous nous voyons agir différemment, une vulnérabilité ignorée est présente chez nous.

Nous recouvrons cette vulnérabilité d'un désir normal d'expliquer à l'autre ce qui ne va pas et ce qu'il doit changer. Nous devenons le Parent et lui, l'Enfant à éduquer. Mais c'est ce qu'il doit changer pour nous soulager de notre peur, de notre sentiment d'impuissance ou pour nous conforter dans nos croyances. Si nous désirons retrouver une relation plus juste avec l'autre, il est préférable de partager ce que nous ressentons, puis de voir ce qu'il est possible de faire pour que les deux parties se sentent mieux. Si rien n'est possible, il nous reste à sortir de la Victime. Victime et Harceleur font d'excellents duos ! mais ce sont des duos toxiques et douloureux.





Psychologie des Subpersonnalités et de l'Ego Conscient

Renseignements et inscriptions
Véronique Brard : 04.93.58.72.08 ou warina@wanadoo.fr

Formation continue à Avignon (84)

Bloc 1

22 & 23 octobre 2005
26 & 27 novembre 2005
10 & 11 décembre 2005
Prix : 660 euros hors repas et hébergement

Lieu :

Mas de la Dragonette,
260 chemin A. Messager
84320 Entraigues.
www.masdeladragonette.com
Fax : 04.90.39.08.35 • Tél. : 04.90.39.20.77
Possibilité de loger dans un hôtel Étape proche

Bloc 2

17 au 20 mars 2006
12 au 15 mai 2006
Prix : 880 euros hors repas et hébergement.

Accès :

A 10 km de l'aéroport d'Avignon.
A 3 km de la sortie Avignon Nord de l'autoroute
Paris-Marseille.
Bus jusqu'à Entraigues à partir de la gare
routière d'Avignon.

Voice Dialogue - Séances individuelles à Vence (06)

La séance individuelle est la pratique de base pour découvrir ses subpersonnalités, et développer un ego conscient par rapport à elle.

Chaque subpersonnalité est valable et valide. Chacune désire reconnaissance, approbation, compréhension, chacune est nécessaire à la personne, chacune a son expérience à apporter.

Rejeter une subpersonnalité, c'est se priver d'un archétype, d'un dieu, d'une déesse. C'est alimenter une guerre intérieure qui finira par rendre le corps malade et se traduira par des relations difficiles avec les autres.

Certaines de nos subpersonnalités sont en colère et toxiques, non parce qu'elles sont mauvaises mais parce



qu'elles ont été enfermées et maltraitées. Notre responsabilité est de les sortir de leur prison sans qu'elles ne détruisent notre vie et notre environnement.

Pour ceux qui habite loin, il est possible de venir passer quelques jours de détente à Vence et de pratiquer le *Voice Dialogue* avec Véronique Brard. Cette forme de travail donne d'excellents résultats.

Prix d'une séance : 150 euros pour deux heures.

Gare la plus proche : Cagnes sur Mer. Aéroport : Nice.

Il est recommandé de prévoir la location d'une voiture. La région est magnifique à visiter.

Merci de bien vouloir retourner votre inscription au siège de l'association avec un chèque de 22 euros (pour 2 années) à l'ordre de Voice Dialogue Sud

ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Sept. 2005 à
Sept. 2007

Je m'inscris à l'Association Voice Dialogue Sud :

Nom Prénom

Adresse

Profession Tél E-mail

Fait à, le / /

Signature :

