

Voice Dialogue n°30 - Mai 2006

Traduction des derniers articles de Hal & Sidra Stone

- Vieillir avec grâce
- Ego conscient et soi supérieur
- Subpersonnalités reniées & pathologies

Destinataire

Un secret pour vieillir avec grâce : se séparer de son système primaire

par Sidra Stone

Je me rappelle ma première paire de chaussures vraiment habillées. Elles étaient absolument parfaites, en daim, de deux teintes différentes, marron et crème. Lorsque je les portais, le monde m'appartenait. Maintenant, plus de soixante ans plus tard, je n'aurais aucun plaisir à porter ces chaussures ou d'autres du même genre. Sans parler du fait que j'aurais bien du mal maintenant à entrer dedans, elles ne me conviendraient plus.

Il en va de même pour la personnalité -ou le système primaire. Celui qui fonctionnait pour moi à cette époque, n'est plus adapté à ma vie actuelle. Notre système primaire conduit notre voiture psychologique, ses règles et attentes déterminent la façon dont nous vivons. Comment s'attendre à ce que le système psychique mis en place au début de notre vie, puisse fonctionner pour nous maintenant ? Il ne nous convient pas plus que les

chaussures que nous portions, ou les voitures que nous conduisions à cette époque.

L'un des secrets pour bien vieillir est de comprendre cette réalité : le système primaire qui marchait pour nous lorsque nous étions jeune ne nous convient plus. Même si vous faites tout pour rester jeune, plus vous vieillissez, plus vos forces et votre vitalité diminuent et tant votre corps que votre esprit deviennent moins flexibles. Les parties primaires qui dépendent de la capacité à avoir beaucoup d'énergie, une santé sans faille, un corps en pleine forme, de l'agilité, du pouvoir, de la vitesse, de la beauté, de la jeunesse, une mémoire immédiate, des connaissances constamment mises à jour, ou d'être indispensable aux autres vont devoir faire face à de réels défis ! Il existe aussi certaines parts de nous, comme certaines chaussures, qui tout simplement ne conviennent plus aux âges plus avancés de la vie.

Prenons quelques exemples

Susie était une Bonne Fille. Elle avait appris à suivre les règles, à faire ce qu'on lui disait, à ne pas faire de vagues, à ne pas demander d'attention, à ne pas déranger. Maintenant, elle a vieilli et il deviendrait important qu'elle puisse demander de l'attention. Elle a besoin de parler à

son médecin d'une grosseur qu'elle a trouvé à la palpation de l'un de ses seins. Mais lorsque son médecin lui demande comment elle va, la subpersonnalité Bonne Fille répond automatiquement que tout va très bien. Elle ne peut plus porter sa grosse valise mais sa Bonne Fille ne veut pas demander et prendre le risque de déranger ou d'être un poids pour les autres. Elle attend parfois des heures que quelqu'un s'aperçoive qu'elle a besoin d'aide. Je connais une femme qui a attendu neuf heures du matin pour appeler le SAMU pour être sûre de ne pas les déranger. Elle était tombée durant la nuit, elle est restée six heures par terre attendant que la Bonne Fille décide que c'était une heure décente pour appeler. Il est temps pour Susie d'intégrer une subpersonnalité qu'elle a renié sa vie entière : la part d'elle qui peut demander ce dont elle a besoin, même si cela occasionne un certain dérangement aux autres. Sa mère était si égocentrique et si exigeante que Susie s'est juré de ne jamais faire la même chose. Aussi pour Susie et toutes les Bonnes Filles de la terre, les dernières années de vie sont un moment propice pour apprendre à prendre soin d'elles plutôt que de prendre soin des autres, pour apprendre à demander -et à accepter- l'aide dont elles ont besoin.

La sœur de Susie, Dorothée est son opposé. Sa partie primaire est une rebelle. Sa façon de se placer face à une mère trop exigeante a été de la combattre. Quelque soit ce qu'on lui demande, elle fait l'opposé. Cette Rebelle a des idées très intéressantes, elle peut penser autrement que la majorité des gens et ceux-ci la trouvent amusante et attractive.

Au fur et à mesure qu'elle vieillit, la partie primaire rebelle de Dorothée pose problème : elle résiste automatiquement à toute demande. Elle refuse de faire ce qui serait nécessaire pour sa santé. Elle est visiblement en surpoids, a de nombreux défis d'ordre médicaux mais, à la différence de Susie, la partie primaire de Dorothée tire gloire du souci qu'elle donne à ceux qui l'entourent et elle est fière de ne se soumettre à aucune des suggestions qui lui sont faites.

A ce point de sa vie, Dorothée aurait intérêt à agir un peu plus comme la Bonne Fille de Susie. Elle pourrait reprendre à son compte quelques grammes du sens de la discipline et du respect des règles de cette Bonne Fille. Si elle pouvait aussi tirer partie de la sagesse des autres et suivre un peu plus leur avis, cela l'aiderait à relever ses défis de santé récurrents.

Dan était un Père Responsable. Il avait tout juste neuf ans, lorsque, à la mort de son père, il devint l'homme de la maison. Il fut très fier de ce rôle et le remplit avec

dévouement. Il devint le Père Responsable pour sa mère et ses frères et sœurs. Plus tard, il devint le Père Responsable pour sa femme et ses enfants. Il était aussi le Père Responsable au travail. En fait, le Père Responsable vécut la vie de Dan.

Maintenant, plus personne n'a besoin de lui de la même façon. Le Père Responsable n'a plus de travail. Si Dan reste identifié au Père Responsable, il va avoir le choix entre deux comportements. L'un est de se sentir inutile et indésirable, il peut même se mettre à penser qu'il n'a plus aucune raison de vivre. L'autre est de continuer d'agir comme il l'a toujours fait, et de rechercher d'autres champs d'action dans lesquels il sera responsable même si cela ne lui est plus aussi naturel et peut lui demander des efforts extrêmement importants, vu son âge. Si nous regardons cela du point de vue de la croissance, nous pouvons voir que, maintenant, Dan a l'opportunité de se séparer de son Père Responsable et de commencer à récupérer les subpersonnalités qu'il a dû renier dans ses jeunes années. Il a une chance de découvrir ce qui pourrait lui donner du plaisir, une chance d'explorer sa créativité, d'apprendre à jouer au golf, à nager avec un masque et un tuba, de lire tous les romans historiques qu'il n'a jamais eu le temps de lire, d'étudier une langue étrangère ou de faire une croisière romantique avec sa femme.

La mère d'Angie semblait toujours très occupée. Alors qu'elle n'avait que trois ans, Angie savait déjà que la chose la plus importante au monde était d'être efficace et de ne jamais perdre une seconde d'un temps précieux. Aussi pour pouvoir être aimée et appréciée, elle a développé une subpersonnalité active.

Pour le plus grand plaisir de sa mère, Angie devint une Active hors classe. Dans sa jeunesse, ce fut une source de grande fierté, elle pouvait en faire plus que quiconque, cela lui donnait une place de choix dans sa famille, parmi ses amis et associés. Plus important encore, cela lui donnait de la valeur à ses propres yeux.

Maintenant Angie a vieilli. Sa mère est morte depuis longtemps, la tension d'une activité permanente commence à lui peser. Il est difficile pour elle de répondre à toutes les demandes de son Active. Aussi passe-t-elle beaucoup de temps à se faire du souci au sujet de ce qu'elle va devenir et de son incapacité à faire ce qui devrait être fait. A travers les yeux de son Active, elle ne voit plus grand chose désormais. Si l'on en croit cette Active, elle est maintenant incompétente, pas meilleure que les autres qui, vu par les yeux de l'Active, n'étaient jamais aussi efficaces qu'ils auraient dû l'être. Si elle veut jouir du reste de sa vie, Angie a besoin de

retirer le volant de sa voiture psychologique des mains de l'Active. Il est temps pour elle de revoir ses jugements sur les paresseux et les bons à rien, d'intégrer son lézard, d'apprendre à se détendre, de commencer à faire la sieste l'après-midi sans se sentir coupable.

Le père de Gary était un Perfectionniste, il critiquait systématiquement tous ceux qui n'étaient pas à la hauteur de ses attentes. Rien ne semblait jamais lui convenir ; sa famille ne savait jamais à quel moment il allait éclater et se lancer dans une longue tirade à propos de leur incompetence. Gary développa un Critique intérieur qui tenta de le protéger des critiques dévastatrices de son père. Ce Critique intérieur tenta d'arriver en premier c'est-à-dire de le critiquer avant que personne d'autre ne le fasse pour qu'il puisse corriger ses erreurs et éviter la souffrance et l'humiliation d'une critique publique.

Ce Critique intérieur renforça la règle du Perfectionniste : "Ne fais aucune erreur ! Tu dois être absolument parfait !" Maintenant Gary est plus âgé, il peut saisir l'opportunité d'édicter ses propres règles. Ce pourrait être : "Tu n'as pas besoin d'être parfait. Fais simplement ce que tu peux." S'il garde la règle de perfection comme base de sa vie, le Critique Intérieur restera l'une de ses parties primaires et sa vie tournera au cauchemar. Rien n'est plus dévastateur qu'un Critique Intérieur surdimensionné lorsque l'on vieillit. A chaque fois que Gary oubliera un nom ou un rendez-vous, à chaque fois qu'il se regardera dans le miroir, à chaque fois qu'il tentera d'arrêter le processus de vieillissement, d'avoir davantage de contrôle sur sa vie, le Critique Intérieur s'abattra sur lui sans merci. Il va avoir besoin d'intégrer d'autres subpersonnalités pour équilibrer sa personnalité, peut-être une partie spirituelle, une mère nourricière, une grand-mère à l'amour inconditionnel ou un père bienveillant.

Chacune de nos subpersonnalités nous apporte quelque chose de particulier. Chacune a son domaine d'expertise, une connaissance qui lui est propre. Nous avons besoin de chacune. Nous ne voulons perdre aucun de leurs cadeaux. Mais nous avons aussi besoin de quelque chose de plus que ce que les subpersonnalités peuvent nous apporter.

Nos parties primaires nous apportent la connaissance mais le processus d'ego conscient, en intégrant les opposés, nous apporte la sagesse. Une sagesse qui vient de pouvoir vivre la vie dans sa totalité, dans toute sa complexité, avec ces multiples paradoxes et contradictions.

Lorsque nous vieillissons, nous pouvons profiter de tous les changements qui arrivent pour se détacher des parties primaires de notre jeunesse. Les subpersonnalités sont par nature assez rigides et plus nous vieillissons, plus elles le deviennent. Leur réponse à toute vulnérabilité et à tous défis est de maintenir leurs positions et de s'appliquer encore plus. Ainsi la solution d'un Actif sera d'en faire encore plus, celle d'un Parent Responsable de rechercher et d'assumer encore plus de responsabilités, celle d'un Rebelle de trouver encore plus de règles et d'exigences contre lesquelles se rebeller. Mais le processus d'ego conscient parce que c'est un processus, quelque chose qui par nature est toujours en développement, devient, lui, de plus en plus fluide et flexible.

Tandis que nous perdons la souplesse de nos corps et de nos esprits, nous pouvons introduire plus de souplesse dans nos vies en assouplissant notre psyché et notre âme. Nous pouvons utiliser ce temps précieux pour nous séparer de nos parties primaires et ramener dans nos vies les nombreuses subpersonnalités qui, au fil des ans, ont été laissées en arrière. Nous pouvons vivre de plus en plus dans le flux d'un processus d'ego conscient et faire de cette époque celle d'un retour à la maison.

Pour mettre tout ceci en application, vous pouvez répondre à ces questions :

1. Quelles sont vos parties primaires ? Ou, pour le dire autrement, qui conduit votre voiture psychologique ?
2. Selon vous, pourquoi avez-vous développé ce système primaire particulier ?
3. Qu'est-ce que cela vous a apporté ? Quelles récompenses avez-vous obtenu ? Quels dangers cela vous a-t-il permis d'éviter ?
4. En quoi cela ne fonctionne-t-il plus maintenant ?
5. Ou, si cela marche toujours, en quoi cela pourrait-il ne plus marcher dans les années à venir ?
6. Si vous introduisiez juste un tant soit peu les subpersonnalités opposées (qui portent les qualités opposées) dans votre vie, qu'est ce que cela vous apporterait ?



Ego conscient et Soi supérieur

par Hal & Sidra Stone

Question : l'ego conscient correspond-il à ce que certains appellent le "soi supérieur" ?

L'ego conscient n'est pas un objet défini. C'est un processus toujours en mouvement, en perpétuel changement.

Imaginez que vous veniez nous voir pour un mal de tête. Je parle avec vous et je découvre que vous êtes une personne très responsable. Vous faites tout pour les autres, vous avez beaucoup de difficultés à dire non. Je vous en fais l'observation et je discute de ça avec vous. Il semble que ce soit le moment pour vous de faire un certain travail pour clarifier la place de la responsabilité dans votre vie.

Je vous demande alors de bouger votre chaise vers un autre endroit dans la pièce où la voix de la responsabilité pourra s'asseoir et parler. Je commence à parler à cette voix, à cette subpersonnalité, vous apprenez quelle place elle tient dans votre personnalité. Nous découvrons à quel moment elle s'est développée et renforcée, de quelle manière elle affecte vos décisions et nous obtenons de nombreuses autres informations. Lorsque cette conversation est terminée, je vous demande de retourner à la place où vous étiez assis au début de la séance.

Tandis que vous reprenez cette position centrale, vous êtes surpris de réaliser que vous étiez identifié avec cette voix de responsabilité. Bien sûr, cela demandera d'autres séances pour vous aider à vous séparer de ce puissant système primaire mais, avec le temps, le processus d'ego conscient deviendra plus fort et vous aurez la possibilité de dire oui ou non aux gens qui viendront vous demander ceci ou cela.

Une fois enclenché le processus de se séparer de la partie primaire, ici la voix de la responsabilité, nous pourrions, dans une autre séance, travailler avec la subpersonnalité reniée. A ce moment-là, je vous demanderai de placer votre chaise du côté opposé à celui où s'est tenue la voix de la responsabilité et nous pourrions parler au côté égoïste qui ne veut pas être toujours en train de faire des choses pour les autres, qui veut que vous preniez du temps pour vous. Après ce



travail, vous reviendriez à la position centrale et vous aurez un processus d'ego conscient de la partie responsable et de la partie égoïste de vous-même. C'est lors de ce processus d'ego conscient que nous apprenons à nous tenir entre les opposés et commençons à les apprécier et à les utiliser consciemment.

Du point de vue de la psychologie de l'ego conscient, le soi supérieur est un groupe de subpersonnalités, une sorte de conglomerat de plusieurs énergies, auquel certaines personnes se réfèrent comme le soi supérieur. Pour en apprendre davantage sur ce qu'il est pour une personne en particulier, nous lui demanderons de bouger vers une place qui lui semble pertinente et nous passerons du temps avec ce soi supérieur.

Nous établirons un contact aussi bien verbal que non verbal, c'est-à-dire purement énergétique. Personne ne sait ce que quelqu'un veut dire par "soi supérieur" avant d'avoir pris un certain temps avec cette énergie, ou ensemble d'énergies, pour le découvrir. Puis nous demanderons à la personne de retourner à la place

centrale et nous aurons alors un ego conscient de ce soi supérieur.

L'opposé pourra être un soi ordinaire, ou une subpersonnalité qui rejette la spiritualité ou tout travail de conscience. Dans un couple, cet opposé est souvent porté par le partenaire.

Imaginons que vous méditez et que vous fassiez l'expérience du divin. Vous ressentez la présence de Dieu, celle des anges, vous ressentez la présence de la Mère Divine, vous êtes totalement plongé dans cet autre royaume. Vous avez perdu le sens de votre identité particulière, vous êtes totalement immergé dans les énergies du soi supérieur.

Mais aussi longtemps que vous aurez un corps, vous devrez à un certain moment quitter cet état, ouvrir les yeux, revenir à votre corps et au monde dans lequel vous vivez. Imaginons qu'à ce moment précis, votre épouse frappe à la porte et vous dit : "Milton, voudrais-tu sortir les poubelles. Cette maison pue. Et souviens-toi, tu dois conduire les enfants à l'entraînement de football. Ils doivent y être dans 20 mn !"

Votre voyage se termine brusquement. Si vous êtes

identifié au soi supérieur vous pourrez difficilement faire face à la situation car vous n'aurez pas une relation suffisante avec la vie ordinaire. Tenir la maison sera devenu le travail de votre femme, celle-ci vous en voudra du temps que vous passez à méditer et considérera, avec un certain ressentiment, que la spiritualité vous éloigne de ce qu'elle voit comme les réalités de la vie. Votre degré d'identification au soi supérieur correspond très exactement à la quantité d'attaques et de jugements que vous recevez de ceux qui vous entourent. Souvent vos proches n'apprécient pas votre chemin spirituel car, sans processus d'ego conscient, ils ne se sentent ni reconnus ni honorés sur ce chemin. Le processus d'ego

conscient vous donne la possibilité de vous relier au divin, de l'expérimenter, et de répondre aux exigences du mariage, de la vie de famille et de tout ce que demande le fait de vivre dans un corps.

Notre travail est d'apprendre à devenir conscient de -et à expérimenter- toutes les subpersonnalités. Une fois que nous avons appris à nous tenir entre cette quantité incroyable d'opposés, le soi supérieur devient juste l'un d'entre eux. A travers nos rêves et nos prises de consciences, l'inconscient peut alors nous apporter l'infinie richesse de la vie. Ce nouveau chemin, psycho-spirituel, amène une façon différente de vivre.

Pathologie et subpersonnalités reniées

par Hal et Sidra Stone

Question.

Ma question vient de ce commentaire sur les parties reniées : "Quoi que ce soit que vous jugiez est une partie reniée ! Quoi que ce soit que vous haïssez est une partie reniée ! Quoi que ce soit qui vous rend fou à propos de votre partenaire est une partie reniée ! D'un autre côté quoi que ce soit que vous désirez et surévaluez est aussi une partie reniée."

Je suis mariée avec une personne qui a un syndrome d'Asperger. Il est difficile pour moi d'accepter de penser que les nombreux aspects de cette maladie sont mes parties reniées. (Par exemple, le besoin constant de questionner, de rechercher, d'examiner qui mène à l'impossibilité d'agir ; la difficulté à vivre en société par incapacité d'interpréter correctement les "signaux" sociaux ; le fait de rester éveillé pendant 24 ou 32 heures par impossibilité de mettre ses limites ; la difficulté à aller dormir tant que tous les grands problèmes philosophiques ou personnels n'ont pas été résolus, etc.)

J'ai vraiment essayé de comprendre en quoi tout cela pouvait être mes parties reniées et ce que je pouvais faire car pour moi certains de ces comportements ne sont ni sains ni normaux. Pouvez-vous nous éclairer sur ce point ?

Votre question est très intéressante et la réponse peut concerner un grand nombre de personnes.

Il peut être difficile de penser en termes de parties reniées lorsque vous avez en face de vous une maladie mentale ou d'autres sortes de comportements anormaux. Le

comportement de l'autre est si différent d'un comportement habituel qu'il est difficile de penser qu'il puisse y avoir là quelque chose à apprendre ou à intégrer. Cela peut même faire peur.

Warren, par exemple, avait une mère psychotique. Il était si effrayé à l'idée de devenir comme elle qu'il s'est identifié avec le mental rationnel et le contrôle de soi. Il a renié toutes les émotions car il les tenait pour dangereuses. Il craignait qu'elles ne le conduisent à la psychose. Comme le comportement désordonné de sa mère lui faisait honte, il développa aussi un très fort " Que vont penser les gens ?" en partie primaire et renia sa spontanéité. Un système primaire comprenant le Mental Rationnel, le Contrôleur, "Que vont penser les gens ?" (ou le Psychologue), peut être une très bonne adaptation pour grandir dans un foyer avec un parent psychotique. En fait, il sauve la personne de la folie. Au minimum, il amène un peu de stabilité et de raison dans un environnement chaotique et une situation perturbée. Mais même si ces subpersonnalités ont été absolument nécessaires au cours des jeunes années de Warren, le temps passant, elles deviennent limitantes.

Elles ne permettent ni de ressentir ni d'être spontané et la réalité émotionnelle ne fait pas partie du tableau ou de la réalité. Cela entraîne de sérieuses limites dans la relation à l'autre, un manque de profondeur et un manque de passion.

Aussi Warren rencontre-t-il certaines difficultés dans sa vie de couple. Il sent qu'il est temps de tenter quelque chose de nouveau, il a maintenant suffisamment de stabilité pour se sentir en sécurité et il veut préserver sa vie de couple. Aussi est-il venu travailler avec nous. Il s'est séparé de son système primaire (le Mental Rationnel et le Contrôleur) qui lui avait sauvé la vie, et il commença, doucement et progressivement, à intégrer son côté émotionnel.

Cela mit plus de reliefs et de richesses dans sa vie et lui donna une possibilité d'intimité plus grande au sein de son couple.

En cherchant les parties reniées (celles de la mère de Warren), il est important de penser d'une façon assez large et de ne pas prendre les choses au pied de la lettre. Souvenez-vous que nous ne parlons jamais de DEVENIR ces parties reniées, nous parlons simplement de se séparer du système primaire et d'intégrer une petite partie de ce que porte l'autre.

Nous ne parlons pas de devenir COMME l'autre personne. Nous ne suggérons pas que Warren devienne psychotique ou irrationnel comme sa mère, simplement qu'il intègre une fraction des énergies qui peuvent lui être utiles, disons une dose homéopathique de ces énergies.

Il existe plusieurs façons de décrire ce processus. Une qui convient à nombre de personnes est d'imaginer que vous êtes capable de distiller l'essence de l'autre et d'en prendre juste une minuscule goutte sous la langue chaque matin. Qu'est-ce que cela vous apporterait ? Si vous pensez à quelqu'un de psychotique, cela peut faire peur ; aussi au lieu de penser à toute l'image, pensez à quelques caractéristiques de cette personne.

Par exemple, la mère de Warren ne se soucie pas de ce que pensent les autres, elle ne s'intéresse qu'à ce qu'elle pense ; elle est aussi très émotionnelle et créative. Donc si Warren prenait une toute petite dose homéopathique de ces caractéristiques, il pourrait être moins soucieux de l'avis des autres, plus concerné par son propre processus ; il pourrait aussi se permettre de ressentir davantage, d'être plus spontané et plus créatif.

Lorsque nous travaillons avec les gens, nous pensons en termes d'équilibre des opposés, et nous travaillons avec ces opposés. Warren, à cause de la maladie de sa mère a développé une personnalité qui penche fortement du côté du rationnel et du contrôle. Cette "dose homéopathique" de sentiments et de spontanéité lui apporterait les énergies qui lui manquent et qui pourraient équilibrer sa vie.

Si nous en venons à vous et à votre mari et regardons les choses de cette façon, nous ne suggérons pas que vous vous mettiez à lui ressembler. Mais il peut y avoir certaines possibilités d'apprendre. Il peut y avoir certains aspects de ce syndrome d'Asperger que vous évoquez qui correspondent à vos parties reniées.

Selon notre méthode, il faudrait d'abord déterminer quel est votre système primaire.

Imaginons que vous soyez une personne en relation avec les sentiments et le ressenti, plus intéressée par les gens que par les idées. Si c'est le cas, la préoccupation de votre mari au sujet des idées, et le manque de connexion émotionnelle qui en résulte, représenterait une de vos parties reniées. Une dose homéopathique de cette énergie vous conduirait à développer votre énergie impersonnelle ou votre Mental Rationnel avec sa fascination pour les idées.

Si votre système primaire est impulsif ou décisionnaire, s'il a besoin de poser des actes et ne peut supporter

d'attendre qu'un certain processus se fasse, alors juste une parcelle des énergies de votre mari vous apporterait la capacité de ralentir, de considérer les alternatives et d'attendre avant d'agir. Bien sûr, nous ne vous suggérons pas d'intégrer la non-action au point de perdre votre capacité à prendre des décisions.

Si nous regardons enfin ce que vous dites au sujet de l'incapacité de votre mari à interpréter les "signaux" sociaux, il est possible que vous soyez au contraire très sensible à ceux-ci, que vous fassiez très attention à ce que les gens pensent ou que votre système primaire soit basé sur "ne pas déplaire". Si c'est le cas, alors juste un peu moins de sensibilité vous permettrait d'intégrer l'énergie reniée nécessaire pour vous donner plus de choix et d'équilibre.

Tout ceci n'empêche pas de considérer ce qui est pathologique comme pathologique. Une situation où une pathologie est présente chez l'un des partenaires doit être considérée de façon appropriée. Réunir un maximum d'informations sur cette maladie est une première chose à faire. Ainsi vous pouvez séparer ce qui est le fait de la maladie et ce qui appartient davantage à la personnalité. Vous savez ce que vous pouvez attendre et ce qu'il n'est pas réaliste d'attendre. Vous pouvez être moins vulnérable et moins critique. Vous pouvez gérer la situation, et l'autre personne, d'une façon plus créative, avec davantage de compréhension. Vous pouvez savoir comment et quand vous protéger et prendre soin de vous.

Lorsque vous êtes en relation avec quelqu'un qui souffre d'un trouble psychique, il est très important de réunir le maximum d'informations. Il existe actuellement d'excellents livres qui donnent des descriptions claires de ce à quoi vous devez vous attendre et même, parfois, de ce que vous pouvez faire pour tempérer les choses. Certaines aides, thérapies individuelles ou de groupe, sont aussi disponibles.

Prenons l'exemple de Thérèse.

Thérèse a eu une mère extrêmement abusive. Elle était charmante, belle et intelligente ; elle était formidable en public. Mais lorsqu'elle était à la maison, seule avec ses enfants, elle était physiquement et émotionnellement abusive. Vivre avec elle était un cauchemar ; un cauchemar que personne ne pouvait deviner. Pour tout le monde, leur mère était fantastique et leurs plaintes à son sujet sans fondements, parfois même malvenues.

Les enfants étaient terrifiés par leur mère et tous ont fait le vœux de ne jamais lui ressembler une fois devenus adultes. Tous se sont jurés de ne jamais devenir des personnes qui maltraitent les autres. Ne jamais blesser les autres comme elle les avait blessés, ne jamais faire passer leurs besoins en premier en ignorant ceux des autres, devint leur priorité. Ils voulaient devenir conscients et sensibles aux sentiments des autres et les honorer.

En grandissant, Thérèse devint donc une personne extrêmement responsable, aimante et compréhensive. Sentir était la seule chose qui comptait, elle développa au maximum l'empathie. Elle renia tout ce qui, chez elle,

pouvait tant soit peu ressembler à sa mère. Elle renia l'agressivité. Elle ne voulait pas se permettre de ressentir ne serait-ce que la moindre contrariété vis-à-vis de quelqu'un et ne se permettait jamais de régir d'une façon qui aurait pu être interprétée comme négative. Elle renia sa faculté à rester distante et sa capacité à penser plutôt que sentir. Elle renia son égoïsme et son narcissisme à un point tel qu'elle ne pouvait dire non à qui que ce soit par crainte de le blesser. Elle ne pouvait établir la moindre barrière ni mettre la moindre limite qui aurait pu lui permettre de protéger son espace ou son temps. Ses besoins et sentiments venaient toujours en dernier.

Elle s'appliqua de toutes ses forces à vivre une vie exemplaire. Mais de temps en temps, une énorme colère, qui semblait venue de nulle part, s'emparait d'elle. Elle trouvait cela terrifiant et décida de voir quelqu'un. Son thérapeute l'aida à comprendre ses sentiments et lui parla de la pathologie de sa mère. Cette mère avait une personnalité limite, vivre avec elle était extrêmement difficile. Thérèse lut des livres, se fit une idée nouvelle de la façon dont elle pouvait -et aussi dont elle ne pouvait pas !- gérer la situation.

Ce qui est intéressant, c'est que les caractéristiques d'égoïsme, de "moi d'abord, mes besoins d'abord", qui étaient celles de sa mère, ces caractéristiques qu'elle avait reniées, étaient celles qu'elle devait maintenant intégrer pour être capable de faire face plus objectivement à cette situation et mettre les limites nécessaires. Thérèse avait besoin de se séparer de son système primaire de responsable pleine de compassion, toujours tournée vers les besoins de l'autre pour devenir capable de protéger son Enfant vulnérable et gérer d'une façon plus efficace le comportement de sa mère. Quand elle s'y appliqua et développa un processus d'ego conscient, elle eut davantage de choix dans les situations quotidiennes et devint plus créative dans ses décisions.

Tandis qu'elle devenait plus consciente de la situation et de la pathologie de sa mère, Thérèse pu prendre davantage soin d'elle-même. Elle apprit à dire non même si cela pouvait blesser les

autres. Ces éruptions de colère qui lui semblaient si irrationnelles ne furent plus un problème. Elle apprit à traiter sa mère plus objectivement, prit de la distance avec elle au lieu d'essayer à tout prix d'établir avec elle une relation fille / mère aimante satisfaisante et intime. Elle sortit d'un schéma d'ancrage qui entraînait un comportement automatique non approprié.

La plupart des gens vivent leur vie à l'intérieur d'un schéma d'ancrage Ceci peut devenir particulièrement douloureux quand l'autre personne est émotionnellement perturbée.

Dans le schéma d'ancrage positif, les subpersonnalités actives sont, en général, une combinaison de Parent responsable et d'Enfant coupable qui tente de venir à bout de la pathologie de l'autre.

Dans sa version négative, ces subpersonnalités agissantes deviennent un Parent critique, habituellement armé d'un bon jargon psychologique, et un Enfant trahi et victime. Aucun de ces ancrages n'est d'une grande aide.

Lorsque nous sommes en relation avec des personnes comme les parents de Thérèse ou de Warren, nous devons sortir de ces ancrages. Nous devons avoir le choix lorsque nous avons en face de nous une personnalité pathologique. Cela demande la créativité, la flexibilité, l'objectivité, le pouvoir, l'accès à la vulnérabilité et aux sentiments qui deviennent disponibles avec un ego conscient.

En répondant à cette question, nous vous avons donné une idée de ce que nous pouvons apprendre des énergies que nous avons reniées même lorsqu'une pathologie sévère est présente. N'en déduisez pas qu'une relation destructive ou toxique doit être maintenue sous prétexte d'apprendre ces leçons ! Pour certains avec l'aide d'une thérapie, les choses peuvent fonctionner, pour d'autres les choses doivent être traitées différemment. Personne ne doit rester victime d'une relation destructive ou toxique.

Chaque personne, chaque relation, chaque voyage de vie est unique, nous aimons les honorer tous.

ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Mai. 2006 à

Mai. 2008

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

Nom Prénom

Adresse

Profession Tél E-mail

Fait à, le / /

Signature :



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

Stage d'été aux Courmettes (06)

Comment vivre le défi du couple ?

Pourquoi notre couple se transforme-t-il si souvent en lieu de lutte pour le pouvoir ? De quel pouvoir s'agit-il ? Comment sortir de cette impasse ?

La vie de couple, telle que nous la concevons maintenant, deux partenaires d'égale valeur ayant choisi de vivre ensemble pour s'aimer et grandir, est le plus grand défi de notre siècle.

Au delà de réussir ou non sa vie de couple se profilent les grandes questions : comment vivre en paix et en coopération avec l'autre ? Comment élever et respecter nos enfants ? Comment agir pour la paix, la paix entre les personnes ouvrant la voie à la paix entre nations ?

Ce stage d'été vous donnera l'opportunité d'explorer la vision proposée par la psychologie des subpersonnalités et de l'ego conscient. La conscience du lien énergétique, des schémas d'ancrage, l'utilisation de la communication non violente, de certaines techniques empruntés à Harville Hendrix, père du mouvement IMAGO, seront autant d'outils mis au service de votre couple.

Inscription : Dès maintenant.

Dates : Du lundi 24 juillet 2006, 18h au lundi 31 juillet 2006, 14h.

Prix : 560 euros. Chèque ou virement au nom de l'association Voice Dialogue Sud

Hébergement : Entre 38 et 43 euros par jour selon l'hébergement choisi (dortoir ou chambre à 2 ou 3 lits). Il est possible de venir avec sa tente et de camper.

Contactez les Courmettes pour réserver votre hébergement.

Adresse : Réserve naturelle des Courmettes 06140 Tourrettes-sur-Loup Tél. : 04.93.24.17.00. Fax : 04.93.59.26.34 site : www.lescourmettes.com

L'adhésion aux Courmettes sera réglée par l'association.

Accès : Itinéraire d'accès : demander un plan aux Courmettes
Gare : Cagnes sur Mer. Desserte par cars jusqu'à Vence, puis taxi. Aéroport : Nice

Le groupe est limité à 12 personnes. L'adhésion à l'association est nécessaire pour participer à ce stage.



Psychologie des Subpersonnalités et de l'Ego Conscient

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

Formation continue DATES ET THÈMES DE L'ANNÉE 2006 / 2007

La formation 2006 / 2007 sera de 14 jours, répartis sur trois jours en octobre et novembre et 4 jours en mars et mai :

- Les 27, 28 et 29 octobre 2006
- Les 1^{er}, 2 et 3 décembre 2006
- Les 29, 30, 31 mars et 1^{er} avril 2007
- Les 17, 18, 19 et 20 mai 2007

Possibilité d'arriver la veille au soir. Les stages commencent à 9h le matin et se terminent à 17h le dimanche soir. Douze heures de séances individuelles avec Véronique Brard sont nécessaires pour s'inscrire à cette formation. Des séances individuelles sont nécessaires entre les modules de formation.

Thèmes abordés

Trois jours d'octobre : Nos protecteurs : les subpersonnalités dominantes qui cherchent à nous protéger.

Trois jours de novembre : la vulnérabilité cachée sous nos parties primaires. Pour pouvoir se séparer de nos parties primaires, il est nécessaire de rencontrer la vulnérabilité qu'elles sont déterminées à protéger.

Quatre jours de mars : Se servir des rêves pour développer un ego conscient des polarités.

Quatre jours de mai : La danse des énergies féminines et des énergies masculines.

Outre la théorie, nous travaillerons la reconnaissance de nos subpersonnalités à un niveau tout à fait pratique, pour avoir ainsi une chance de nous séparer de notre système primaire.

Bien sûr, nous nous servons des rêves, des exercices de facilitation, des exercices énergétiques, du processus de groupe, de la danse et de la créativité tout au long de ce programme.