

L'Enfant Sauveur

par Véronique Brard

L'Enfant Sauveur est un archétype puissant. On le rencontre beaucoup parmi les thérapeutes, les médecins, ceux qui s'impliquent dans la relation d'aide, dans les relations humanitaires, dans les mouvements associatifs, principalement ceux qui ont pour but de prendre la défense des plus faibles. C'est un de ces archétypes qui peuvent vivre la vie à la place de la personne et obligent le reste de la personnalité à rester dans l'ombre.

Bien sûr, il n'existe pas deux Enfants Sauveurs identiques, mais leurs traits généraux sont identifiables.

L'histoire de cet archétype commence ainsi : Il était une fois un père et une mère que rien n'avait préparés au rôle de père et de mère. Plus ou moins restés enfants eux-mêmes, avec peu de sécurité intérieure et parfois extérieure, ils doivent cependant faire face à la naissance d'un ou plusieurs enfants et faire de leur mieux pour les élever.

Notre enfant s'aperçoit très vite qu'il n'est pas en sécurité, qu'il va falloir *pour survivre* qu'il prenne soin de papa ou de maman, ou des deux. Il va le faire. Il va le faire très bien. Il va entourer maman, rassurer maman, défendre maman si c'est nécessaire, calmer papa, parfois aux risques de coups ou de violence. Il peut aussi, bien sûr, faire l'inverse, rassurer et entourer papa, calmer maman ou faire en sorte qu'elle ne parte pas. Il va, d'une manière ou d'une autre, devenir un parent pour au moins l'un de ses parents ; parfois les deux ; parfois le second parent est absent. Dans les familles nombreuses, souvent l'un des enfants, garçon ou fille, a la tâche avouée d'aider la mère. C'est celui "qui est si gentil quand tous les autres s'en fichent".

Certains enfants sont très sollicités, mais quoi qu'on leur demande, ils le font. Certains vont se laisser abuser sexuellement, si c'est nécessaire, en silence toujours,



pour protéger la famille, certains vont se contenter de tenter inlassablement de rendre papa ou maman heureux ou de réconcilier papa ou maman ou de consoler l'un ou l'autre. C'est la demande implicite ou explicite, il doit les rendre heureux, il essaie. Il tente l'impossible, sa vie est dédiée à cet impossible : rendre l'autre heureux. Ces enfants s'y appliquent de toute leur force, de toute leur vigilance, affûtant toujours plus leurs antennes pour prévoir, deviner, se mettre au service. Parfois, rien n'est prévisible, devinable, ils développent alors un mental omniprésent, surdéveloppé qui part dans tous les sens pour tenter de parer à tout.

En fait, les situations sont innombrables, certaines dramatiques, d'autres tout à fait ordinaires, si ordinaires que l'adulte pense et dit avoir eu une enfance heureuse. Tous ces enfants vont passer leur enfance, d'une façon ou d'une autre, à tenter de combler papa ou maman ou, au moins, à satisfaire certains de leurs besoins. C'est normal, disent-ils : "*Tu honoreras ton père et ta mère*". Seulement il ne s'agit plus ici d'honorer, mais d'être utilisé. L'Enfant Sauveur se laisse utiliser, mieux encore, il se met au service, très tôt, assurant ainsi sa survie.

Lorsque cet enfant grandit, il le fait en enfant responsable, en ado louvoyant entre responsabilités et rébellion. S'il est impossible de satisfaire le ou les parents, le rebelle deviendra puissant, mais ne touchera pas à la règle : il

faut s'occuper de papa maman et défendre les faibles. Au final, l'adulte aura en partie dominante - et parfaitement inconnue - cet Enfant Sauveur. Il ne saura de sa personnalité que ce que chacun lui renvoie : il est quelqu'un de responsable, de généreux, extrêmement fiable, tourné vers les autres, extrêmement attentif à leurs besoins. Il condamne l'égoïsme, ne supporte pas l'irresponsabilité, bref il est normal. Il incarne cette normalité, sa normalité.

Sauf qu'il est très souvent en colère, critique, anxieux, parfois un peu parano, parfois un peu tyrannique, et se retrouve sur la chaise de la Victime plus souvent qu'à son tour.

- **Le monde idéal de l'Enfant Sauveur** : C'est un monde où chacun est attentif aux besoins de l'autre, ou respecter l'autre veut dire prendre soin des besoins de l'autre sans même que l'autre ait à le demander. Il tient beaucoup à cette vision, en faire le deuil lui arrache le cœur.

- **L'Enfant Sauveur dans la relation** : Sa façon d'exister est de s'occuper de l'autre, de le guider, souvent de l'amener à changer, pour qu'enfin le monde soit une place moins égoïste.

- **L'Enfant Sauveur et la sécurité** : il prend soin de l'autre pour que l'autre puisse ensuite prendre soin de lui.

- **L'Enfant Sauveur dans le couple** : Comme tout un chacun, il a des besoins, mais ne les connaît pas ou ne les exprime pas. Normalement, lui voyant les besoins des autres et y répondant avant même qu'il y ait demande, il attend des autres "la même chose". Lorsque ça ne marche pas, il ne comprend pas. Il est en colère, mais ne pouvant rien demander, il doit faire comprendre à l'autre ce qui est normal. Lorsqu'il parle, c'est que la coupe est pleine, la colère déborde, ce sont des jugements qui jaillissent sous couvert de ce qui est juste, bien ou normal.

- **Les couples d'Enfants Sauveurs** : Ils se reconnaissent, vivent dans le même monde, s'apprivoisent. Mais chacun voit en l'autre un adulte plus capable que lui. Lorsqu'ils vont s'apercevoir qu'il y a maldonne, ils vont tenter jusqu'à épuisement de changer l'autre.

- **L'Enfant Sauveur et les schémas d'ancrage** : il peut difficilement en sortir à moins que la personne ne commence un processus de désidentification et de séparation. La puissance et l'automatisme des ancrages va dépendre de la quantité d'énergie mobilisée dans son enfance pour devenir cet enfant sauveur.

- **L'Enfant Sauveur à son travail** : Il fait tout parfaitement, craignant le regard d'un parent mécontent. Pour un simple regard approuvateur, il est corvéable à merci.

- **L'Enfant Sauveur parent** : Il entre dans une grande empathie avec ses enfants et ne peut se résoudre à les frustrer. Il peut aller jusqu'à faire d'eux ses bourreaux, quitte à se mettre ensuite au travail pour leur expliquer - et tenter de les convaincre - qu'on ne doit pas être ainsi. Une sorte de tyrannie morale peut s'installer.

- **L'Enfant Sauveur en société** : Il est terrifié. Il a le sentiment de ne pas savoir, de ne pas être à la hauteur, que tous les autres savent mais pas lui. Normal, c'est un Enfant ! Il a un sentiment d'infériorité quels que soient les talents et capacités développés par l'adulte dont il partage le corps, quel que soit le poste, parfois à haute responsabilité, qu'il occupe. Tous les autres sont vus comme des adultes et lui se sent enfant. Cet Enfant Sauveur ne sait rien des aptitudes développées par l'adulte ou a rarement confiance en ses capacités.

- **L'Enfant Sauveur et la politique** : Il aime défendre les droits des plus faibles, sans jamais s'apercevoir que ce plus faible qu'il veut défendre, c'est lui ; que celui qui a été abusé, c'est lui ; lui dans l'enfance. Alors il se met au travail avec ardeur, bonne volonté et parfois une extrême tyrannie.

- **L'Enfant Sauveur et la place de victime** : Il s'y glisse plus vite que le vent. En une seconde, il s'y retrouve. L'autre est important, lui n'existe même pas. C'est en prenant soin de l'autre qu'il pense pouvoir ensuite avoir, dans un second temps, ses besoins satisfaits. Ça n'a pas marché dans l'enfance, ça ne marche pas non plus à l'âge adulte, mais il ne sait pas faire autrement. L'autre est prioritaire, c'est inscrit dans chacune de ses cellules.

- **L'Enfant Sauveur et la vulnérabilité** : Il ne peut résister à la vulnérabilité, ni celle des adultes dans lesquels il perçoit les enfants abandonnés, ni celle des enfants auxquels il ne peut mettre aucune limite, ni celle des animaux. Son rôle est de sauver, il sauve. Face à la vulnérabilité des autres, il ne compte pas, il se sacrifie naturellement. Par contre, il ne sait rien de sa vulnérabilité propre. Son seul moyen de sauver son enfant est de faire du monde une place fiable et sans égoïsme. Le détour prend du temps.

- **L'Enfant Sauveur et l'égoïsme** : La bête à abattre. S'il avait grandi en égoïste, il ne serait pas là pour vous parler. Il l'a tué et désire que chacun le fasse.

- **L'Enfant Sauveur et les instincts** : Eux aussi ont dû passer à la trappe dans son souci d'être attentif à l'autre. L'énergie instinctive reniée trouve un débouché à travers le Critique et / ou du Mental.

- **L'Enfant Sauveur et l'intuition** : Elle est très développée. Très jeune l'enfant a dû deviner les besoins de ses proches pour pouvoir faire son "travail".

- **L'Enfant Sauveur et la colère** : Elle lui colle à la peau depuis l'enfance. Il la renie depuis l'enfance. Trop dangereuse souvent pour être même ressentie. Allez laisser sortir la moindre once de colère dans un milieu où n'existe aucune sécurité ! Il aime papa et maman. Papa et maman sont parfaits. Point. Cette énorme colère intérieure lorsqu'elle est projetée sur l'autre peut lui donner des tendances parano.

Ne pas arriver à sauver les autres le met en danger et mobilise cette colère. Ces autres deviennent vite, lorsqu'il n'arrive pas à les sauver, des personnes stupides. C'est ainsi.

- **L'Enfant Sauveur et le Critique intérieur** : Il est très puissant. Le Critique a sans arrêt surveillé cet enfant pour qu'il devienne parfait et ne provoque pas des parents débordés par leur anxiété, leur fatigue, leur chagrin, parfois violents ou borderline. Le Critique intérieur est surdimensionné. Comme l'enfant a échoué à rendre le parent heureux, le Critique intérieur (qui n'a aucune connaissance psy même chez un psy) en a conclu que cet enfant était nul. Il maintient cette position, parfois une vie durant.

Lorsque le Critique perçoit l'Enfant qui domine la personnalité de l'adulte, sa critique se fait encore plus violente, il pense que la personne n'est pas en sécurité. Dans un sens, il a raison. Inutile de dire que ces critiques permanentes, explicites ou implicites, n'arrangent rien. Le Critique peut paralyser l'Enfant Sauveur et, dans le même temps, juger cruellement cette paralysie.

Souvent l'Enfant Sauveur n'a pas conscience de ce Critique tueur, là aussi projeté sur l'autre, la parano peut gagner ou la peur de Dieu, du diable, monde, des autres.

- **L'Enfant Sauveur et la critique sur l'autre** : Deux temps : l'autre vient à lui et il va pouvoir l'aider : l'Enfant Sauveur est toute compassion et tout dévouement. Il ne peut sauver ou transformer l'autre, la compassion meurt, surtout s'il s'est tellement oublié dans son désir de sauver l'autre qu'il est épuisé, ou dans une situation de survie. Le jugement arrive alors, implacable, le mépris devient l'un des invités d'honneur.

- **L'Enfant Sauveur et la responsabilité** : Il est responsable de tout, de tous, toujours et définitivement.

- **L'Enfant Sauveur et la culpabilité** : Elle est toute puissante, infernale, même lorsque le bon sens proteste, l'Enfant Sauveur se sent coupable. Ce qui le renvoie vers sa colère et son besoin de changer l'autre pour ne plus

ressentir cette culpabilité destructrice. Entendre son Critique Tueur et s'en séparer est une des grandes voies de délivrance.

- **L'Enfant Sauveur et le Parent Psy** : Un duo de choc. Pourquoi ils n'arrivent pas à convaincre l'autre de changer est un mystère pour eux.

- **L'Enfant Sauveur est l'Actif** : L'Enfant Sauveur doit et aime agir, c'est sa seule chance de trouver un peu de soulagement dans la vie et de plaisir, quand ce qu'il fait, aide l'autre.

- **L'Enfant Sauveur et la solitude** : C'est parfois la seule porte de survie pour ne pas avoir à prendre l'autre en charge. Si l'on ne sait pas dire non, vivre seul est une bonne idée.

- **L'Enfant Sauveur et le bonheur** : Il a du mal, bien du mal... C'est quoi le bonheur ? À la limite quand toute la planète sera sauvée....

- **L'Enfant Sauveur et la souffrance** : Lorsqu'il n'arrive pas à changer les choses, lorsqu'ayant tout donné, il continue de se retrouver victime, il part dans le désespoir. Rien n'a changé depuis l'enfance, le Critique intérieur continue de le détruire, ses besoins ne sont pas pris en compte, la vie ne vaut pas d'être vécue. Sa seule chance est de devenir enfin, si son Critique le lui permet, égoïste. Ça ou le suicide.

- **L'Enfant Sauveur borderline** : L'archétype de l'Enfant Sauveur n'est pas pathologique. Il existe, cependant, des Enfants Sauveurs tellement détruits dans leur enfance qu'ils sont devenus des adultes en réelle difficulté psychologique. Chez ceux-ci, la peur, et non la compassion, devient le moteur de leurs actes. Pour que cette peur ne devienne pas panique, ils doivent sans cesse tenter de contrôler l'autre et les événements. Tout prévoir, tout contrôler, manipuler l'autre font partie de leurs ressources pour diminuer cette peur. Lorsque l'imprévu arrive, lorsqu'ils ne contrôlent plus, ils se sentent en danger, leur colère, voire leur violence, à ce moment-là, est extrême. Cela peut les interpeller et les amener à découvrir cette terreur : une peur des repréailles qui leur est chevillée au corps, (et pour cause !). N'oublions pas que dans l'enfance les parents et Dieu sont confondus.

Voici une présentation assez générale de cet Enfant Sauveur qui peut littéralement vous martyriser lorsqu'il occupe la première place dans votre personnalité. En fait, cet Enfant a désespérément besoin d'un parent qui s'occupe de lui. Ce parent ne peut pas être seulement

l'autre. Il faut que ce soit aussi vous ; et il vous faut l'inventer. Cette mère qui sera tournée vers vos besoins, ce père qui vous regardera avec approbation, qui prendra votre défense systématiquement, il vous faut les créer. Inlassablement, l'ex-enfant Sauveur a besoin de garder à l'esprit sa propre fragilité, ses limites, ce qu'il peut donner, ce qu'il ne peut pas donner. Sortir de l'Enfant Sauveur, c'est aussi sortir de la toute puissance. Ce sera possible, si la personne prend conscience de cet Enfant qui l'habite, et, en même temps, du Critique et des règles qui le ligotent. Vous dissocier de cet Enfant Sauveur, vous donner le droit de penser à vous, de faire pour vous, le "débrancher" au profit d'un adulte qui sait ses limites et prend soin directement de ses besoins, sera votre chemin d'ego

conscient. Ce chemin changera peu à peu votre fonctionnement.

Régulièrement, cet Enfant Sauveur vous échappera et reprendra temporairement du pouvoir. Ainsi va la vie ! Si vous arrosez régulièrement son opposé, *Celui qui sait ses limites et qui sait prendre soin de lui*, si vous apprenez vos leçons grâce à tous les égoïstes du monde, si à chaque règle mise à jour, vous opposez une autre règle – opposée, mais tout aussi valable, d'autres forces viendront équilibrer cet Enfant ou, au moins, protester et vous faire miroiter un autre chemin possible, une autre vie possible. Ce sera réalisable ou non, mais vous ne serez plus identifié, vous ne jugerez plus tous les égoïstes de la terre et vous ne vous sentirez plus coupable !

Le partenariat : une nouvelle façon de vivre en couple. Aimer sans perdre son identité.

des Drs Hal & Sidra Stone (Traduction de V. Brard)

Première partie : Une conception nouvelle du couple : une relation sans coupable

Chapitre 3

Une carte pour la vie de couple : comprendre les schémas relationnels

L'important ce ne sont pas les mots, mais qui parle.

Peu après notre mariage, nous avons fait une incroyable découverte. Nous avons réalisé, qu'en dépit de notre profonde dévotion l'un envers l'autre et de nos années de travail psychologique, nous retombions dans d'anciens schémas de comportement déjà identifiés lors nos précédents mariages. Nous avons décidé de réagir. Nous étions déterminés à trouver ce qui se passait. Nous étions déterminés à ne pas laisser se détériorer la qualité du lien qui était le nôtre avant notre mariage.

Aussi nous sommes nous penchés sur nos interactions, sur absolument chacune et toutes nos interactions. Nous connaissions les subpersonnalités. Nous connaissions les parties dominantes, les parties reniées, leur façon de se polariser mutuellement de façon de plus en plus intense. Il était temps maintenant de regarder comment ces subpersonnalités interagissaient au sein d'une relation.

Nous avons réalisé que d'une manière ou d'une autre nous perdions le "nous". Nous avons vu que quelque chose d'autre venait et prenait le dessus. Nous savions que ce qui arrivait

était parfaitement normal. Nous l'avons vu se produire dans nos précédents couples et chez d'autres couples.

Nous avons voulu voir s'il existait un schéma répétitif dans cet apparent chaos et malaise dont nous faisons l'expérience. Tandis que nous regardions attentivement chaque interaction douloureuse, un schéma sous-jacent très simple devint clair. C'était, en fait, si simple, que nous avons douté de son universalité. Mais à chaque fois que nous avons regardé, nous l'avons trouvé.

Ce que nous avons appris de ces "schémas d'ancrage", comme nous les avons nommés, est une des connaissances les plus importantes et les plus libératrices qui soient. Cela fait partie des leçons qui ont toujours été les plus importantes pour nous et pour les nombreux couples qui nous ont accordé le privilège d'accéder à leur vie privée. (Pour plus de détails sur les schémas d'ancrage, voyez notre livre *Les relations source de croissance*)

Lorsque vous apprenez à reconnaître vos schémas d'ancrage, vous acquérez la capacité de vous séparer d'eux plutôt que de votre partenaire. En fait, ils procurent

un très bon engrais pour le couple. Cela signifie que les schémas d'ancrage peuvent aider un couple à grandir. Lorsque nous ne comprenons pas nos schémas d'ancrage négatifs, nous pensons qu'il existe quelque chose d'irréremédiablement déficient (1) chez notre partenaire, (2) chez nous, (3) chez tous les hommes / chez toutes les femmes ou finalement (4) dans toute relation.

Les schémas d'ancrage (bonding pattern)

Nous nommons cette structure sous-jacente "a bonding pattern". Ce "bonding" est le terme utilisé pour nommer le lien entre le parent et l'enfant. C'est la façon naturelle par laquelle nous, êtres humains, nous donnons et recevons une nourriture affective. En tant que parent et enfant, nous créons ce lien, cet ancrage. Si cet ancrage ne se fait pas correctement au début de la vie, le nourrisson ne sera pas capable de recevoir la nourriture affective adéquate et peut en mourir. C'est assez basique !

Lorsque les interactions sont gouvernées par les subpersonnalités plus que par la personne dans sa totalité ou avec l'ensemble de sa personnalité, les gens utilisent, tout au long de leur vie, cette capacité à s'ancrer en l'autre pour interagir avec lui. Si les personnes étaient des ordinateurs, nous dirions que c'est la position par défaut des relations humaines. *Il n'existe rien d'anormal dans ces schémas d'ancrage et nous n'en serons jamais libres.* Mais tout comme nous pouvons retirer un enseignement des jeux qui se jouent dans une relation, entre parties primaires et parties reniées, nous pouvons retirer un enseignement de ce qui se passe, dans une relation, avec ces schémas d'ancrage.

Le schéma d'ancrage est la relation parent-enfant qui se déploie entre deux personnes. Plusieurs subpersonnalités prennent le dessus dans la psyché et ce sont ces subpersonnalités qui s'expriment. Dans l'exemple qui suit, l'interaction se fait entre la subpersonnalité parentale d'une personne, Annie et la subpersonnalité enfant de la seconde, Bernard. Simultanément, il existe une interaction entre la subpersonnalité enfant d'Annie et la subpersonnalité parent de Bernard. Annie et Bernard, en tant que personne, ont quasi disparu. Leurs vies sont maintenant menées par ces subpersonnalités qui interagissent. Regardons ce schéma d'ancrage entre Bernard et Annie.

Annie a reçu une légère augmentation de salaire car ses dernières illustrations ont contribué à augmenter les ventes d'un livre. En conduisant pour rentrer chez elle, elle songe à ce qu'elle aimerait faire avec cet argent et commence à imaginer ce que ce serait d'avoir une nouvelle voiture. Le

temps d'arriver à la maison, elle s'est décidée pour une belle Jeep Cherokee flambant neuve.

Maintenant les finances ne sont pas le fort d'Annie, c'est toujours à Bernard que revient le soin de décider ce qu'il est possible d'acheter ou non. Cette fois-ci, cependant, Annie semble si enthousiaste à l'idée d'avoir une voiture neuve que Bernard est littéralement balayé par cet enthousiasme. Il pense avec tendresse qu'elle ressemble à une petite fille le matin de Noël.

Bernard ressent brièvement une petite pointe de vulnérabilité, il n'est pas certain qu'ils aient assez d'argent pour acheter cette voiture. Mais il met rapidement ses doutes de côté et convient avec toute sa tendresse et sa générosité qu'acheter cette Jeep est une merveilleuse idée. Il se sent formidable - un peu comme s'il était le Père Noël. Annie est ravie et aimante. Elle lui dit à quel point il est merveilleux et ils passent une délicieuse soirée à célébrer leur bonheur.

Pendant la nuit, Bernard se réveille en proie à l'anxiété. La réalité de leur situation financière lui tombe dessus. Ils n'ont tout simplement pas assez d'argent pour assumer une telle dépense. Il se sent trahi, par Annie, même s'il ne sait pas exactement dire pourquoi. Puis il se sent irrité, il lui reproche d'être toujours en demande, de ne pas avoir le sens des réalités, il réalise que la plupart du temps elle le mène par le bout du nez. Oubliant la délicieuse soirée qu'ils viennent de passer ensemble, il se tourne et retourne dans son lit tout le reste de la nuit.

Au matin, Annie se réveille aux côtés d'un Bernard froid et distant. Elle se sent mal à l'aise, trahie à son tour, et pour quelque mystérieuse raison, un peu coupable. Réfléchissant, elle repasse mentalement tous ses actes de la veille et conclut qu'elle n'a rien fait de mal. Aussi avec un brin d'irritation demande-t-elle à Bernard "Qu'est-ce qui ne va pas ?" Ce à quoi il répond froidement : "Rien, j'ai juste beaucoup de boulot, aujourd'hui." Elle essaie de son mieux de le faire parler mais rien n'y fait et Bernard quitte l'appartement aussi vite qu'il le peut, continuant de penser qu'Annie n'a vraiment aucun respect pour lui.

Annie se sent seule, abandonnée, elle se demande ce qui se passe. Passant en revue les événements de la veille, elle sent sa colère monter, le comportement de Bernard est totalement injuste.

Si l'on se penche sur cet épisode, on voit qu'il n'existe aucune faute ni d'un côté ni de l'autre. Ni Annie ni Bernard ne sont coupables. Ces sortes d'interactions arrivent continuellement, elles font partie du quotidien de tout couple. Mais si vous regardez les schémas d'ancrage, vous verrez qu'Annie et Bernard ne sont plus là, ce sont

leurs subpersonnalités parents et enfants qui interagissent. Elles interagissent positivement dans le schéma d'ancrage positif et négativement dans le schéma d'ancrage négatif. Ce n'était pas Bernard qui a dit oui à Annie lorsqu'elle a parlé de la Jeep. C'était le "bon père" - une subpersonnalité aimante et généreuse - en Bernard qui a dit oui. Bernard, s'il y avait réfléchi, aurait regardé les implications financières de cette décision avant de dire oui. Les subpersonnalités de Bons Pères disent toujours oui avant de prendre en considération les conséquences pratiques de leurs actions. Annie, de son côté, n'était pas là non plus. C'était sa charmante petite fille - une subpersonnalité séductrice et enthousiaste - qui au départ a parlé de la Jeep neuve et qui a effectivement séduit le bon père de Bernard et c'était la mère approbatrice d'Annie qui a dit au petit garçon de Bernard à quel point il était merveilleux. *Ceci est un schéma d'ancrage positif, non une relation entre deux partenaires.*

Lorsque Bernard se réveille le matin froid et distant, il est dans le Mauvais Père - une subpersonnalité irritée, pleine de jugements et en retrait. C'est elle qui a pris le dessus. Tous les mauvais pères du monde, réprobateurs et en retrait, ne formulent jamais leurs reproches à voix haute. Ils jugent en silence et tout leur entourage se sent misérable. De même que ce n'est pas Bernard qui a dit oui à Annie, maintenant ce n'est pas Bernard qui est irrité et juge son comportement. Annie, dans cette scène du matin, n'est pas présente non plus. À la place d'Annie, nous avons une fillette sur la défensive qui refuse d'accepter la responsabilité de l'interaction et une mère qui lui laisse savoir à quel point il est égoïste. De nouveau, nous pouvons voir les subpersonnalités mener les interactions tandis que la position par défaut de la relation joue son rôle. Bien que les deux partenaires puissent maintenant en arriver à se demander si la vie de couple vaut que l'on vive une situation aussi désagréable, *ce n'est pas la fin de la relation, c'est seulement un schéma d'ancrage négatif.*

Comme ce concept de schéma d'ancrage est extrêmement important, nous allons étudier ces interactions sous plusieurs angles. En premier lieu, nous examinerons les schémas d'ancrage positifs et les schémas d'ancrage négatifs. Voyez si vous pouvez reconnaître là des choses familières. Pour chaque schéma d'ancrage, nous dessinerons un diagramme illustrant ce qui arrive habituellement lorsque deux individus sont pris dans ces schémas et ce qu'ils ressentent. Puis nous vous apprendrons à dresser vous-même le diagramme de ces interactions pour que vous puissiez avoir une image non-émotionnelle et objective de ces schémas d'ancrage.

Le schéma d'ancrage positif

L'interaction entre un *parent aimant* et un *enfant gentil* est ce que nous nommons *un schéma d'ancrage positif*. Le schéma d'ancrage positif n'est pas bien - pas plus qu'il n'est mal. Nous le nommons positif parce qu'il semble très agréable à la plupart des gens et donne un sens de chaleur, de sécurité et de prévisibilité qu'ils apprécient. Le schéma d'ancrage positif d'Annie et de Bernard leur semble très confortable. Pour décrire ce schéma d'ancrage imaginons deux photos dans un cadre.

Sur la photo de gauche, nous verrions un Bernard paternel et aimant, assis devant un sapin de Noël, habillé en père Noël. Il tiendrait sur ses genoux une adorable version d'Annie jeune qui lui adresserait le plus délicieux des sourires tandis qu'il lui donnerait un cadeau. Pour elle, il est tout ce que la vie donne de meilleur incarné en une personne. Pour lui, elle est sa merveilleuse petite fille. C'est la photo de la subpersonnalité parent de Bernard en lien avec la subpersonnalité fille d'Annie.

Pour équilibrer cela - et tous les schémas d'ancrage sont parfaitement, mathématiquement équilibrés - nous pourrions voir sur la photo de droite, dans l'autre moitié du cadre, l'image de la subpersonnalité mère d'Annie en lien avec la subpersonnalité fils de Bernard. Sur cette photo, la mère aimante et adulte s'extasierait devant une version rajeunie de Bernard qui tiendrait fièrement à la main un résultat d'examen avec un immense A. Pour lui, elle est tout ce qui est aimant, encourageant, accueillant. Pour elle, il est son merveilleux petit garçon qui apprend avec succès comment réussir dans le monde.

Ces images illustrent comment Bernard a en fait disparu et a été remplacé par ce merveilleux et généreux père Noël. C'est un rôle qu'il connaît parfaitement, c'est pourquoi nous l'appelons sa partie dominante. Ce père généreux est lié à une partie d'Annie, une fille enthousiaste et séduisante est la meilleure description que nous pouvons en faire. De l'autre côté du schéma d'ancrage, Annie a disparu pour être remplacée par une mère nourissante et approbatrice qui interagit avec une autre partie de Bernard, le jeune actif et entreprenant qui a besoin de l'approbation de maman.

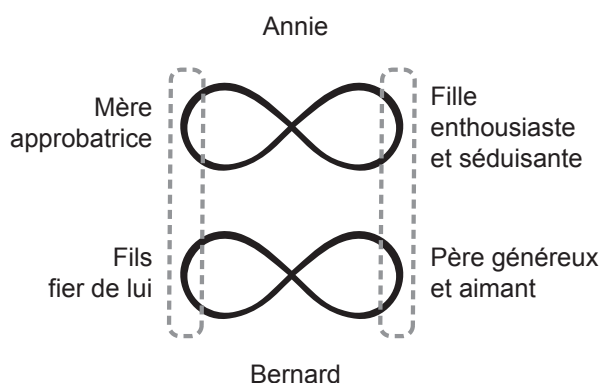
Lorsque ce schéma d'ancrage positif est activé par le désir d'Annie d'acheter une Jeep, Bernard, dans son père responsable, généreux et aimant ne peut faire autrement que dire oui à la demande d'Annie. La demande d'Annie ne vient pas de la femme, mais de la petite fille qui veut une voiture neuve. Puis le tableau s'inverse, c'est la Mère approbatrice qui sourit avec gratitude et admiration ce qui rend le petit garçon de Bernard très fier et très heureux.

Annie et Bernard s'aiment réellement et se donnent mutuellement, très généreusement cet amour au travers de ces subpersonnalités parentales qui donnent sans aucune retenue. Chaque enfant intérieur se sent au chaud, en sécurité, aimé dans les bras du parent intérieur de l'autre. Votre schéma d'ancrage positif peut être très proche de celui d'Annie et de Bernard. Chaque couple a ses particularités, mais le schéma de base reste le même. Maintenant dressons la carte du schéma d'Annie et de Bernard et donc du vôtre.

Carte d'un schéma d'ancrage positif

En dressant la carte de nos schémas d'ancrage positifs, nous regardons quelles sont les subpersonnalités qui ont pris les commandes de notre vie et qui décident. *Les questions à se poser sont les suivantes : Qui conduit ma voiture psychologique ? Quelle bonne mère ou quel bon père est actif ? Quelle bonne petite fille ou quel bon fils répond ?* Lorsque nous dressons la carte du schéma d'ancrage positif d'Annie et de Bernard, elle ressemble à ceci :

Schéma d'ancrage positif entre Annie et Bernard :



En traçant ce diagramme de cette façon, nous voulons dire que la mère approbatrice d'Annie est liée au fils fier de lui de Bernard et que le père aimant et généreux de Bernard est lié à la petite fille enthousiaste et séduisante d'Annie.

Il peut exister n'importe quelle combinaison de bons parents et de bons enfants. Vos schémas d'ancrage positifs vont dépendre de vos subpersonnalités et de celles de votre partenaire. Nous pourrions avoir, par exemple, un ancrage positif entre un parent rationnel qui semble avoir tout sous son contrôle et pouvoir assurer une totale

sécurité et un enfant effrayé que le chaos terrifie ; entre un parent nourrissant et tolérant et un enfant timide, solitaire et peu sûr de lui. Ou encore, entre un parent sensé et responsable et un enfant confus et désorganisé. Lorsque vous découvrez et comprenez vos schémas d'ancrage, vous découvrez et comprenez qui vous êtes, qui est votre partenaire et la nature de votre relation. Maintenant essayons de tracer votre propre schéma d'ancrage positif.

Schéma d'ancrage. Exercice 1

Faire le diagramme de votre schéma d'ancrage positif

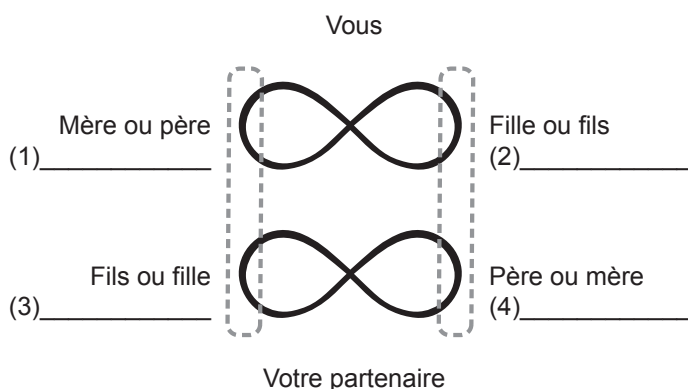
Dans cet exercice, pensez à vos relations et voyez si vous pouvez identifier l'un de vos schémas d'ancrage positifs. Ce schéma d'ancrage peut exister avec votre partenaire, ou avec n'importe quelle personne à laquelle vous tenez - l'un de vos parents ou l'un de vos enfants. Comme pour l'exercice avec votre partie reniée dans le chapitre précédent, assurez-vous que vous aurez assez de temps pour faire cet exercice. Prenez une grande respiration et centrez-vous avant de commencer. Vous pouvez annoter le diagramme de ce livre ou le recopier sur une feuille ou dans votre journal. Pour vous aider à le compléter, vous pouvez vous reporter à celui d'Annie et de Bernard.

Pour commencer pouvez-vous sentir (ou imaginer) la subpersonnalité en vous qui aime, protège, se sent responsable, se fait du souci, veut soigner, apprécie, admire ou adore votre partenaire ? C'est le parent aimant, le parent responsable ou la subpersonnalité qui prend en charge. Nommez-la ou décrivez ce qu'habituellement elle dit ou pense et remplissez la ligne 1.

Ensuite, demandez-vous ce que votre partenaire fait qui vous permet de vous sentir absolument en sécurité ou apprécié. Pouvez-vous décrire cette subpersonnalité ? C'est le parent positif de votre partenaire. Donnez-lui un nom ou écrivez l'une des choses qu'il dit très souvent et remplissez la ligne 4.

Maintenant pouvez-vous décrire l'enfant en vous qui se sent bien avec ce partenaire ? Est-ce un enfant effrayé qui se sent en sécurité avec lui ; un enfant incompetent et irresponsable qui sent que ce partenaire peut prendre soin de lui ; un enfant innocent et en besoin qui se sent protégé ; un enfant admiratif qui connaît la réelle bonté de ce partenaire. Cet enfant est celui qui est impliqué dans le schéma d'ancrage. Nommez-le et remplissez la ligne 2. Enfin, avez-vous une image de la petite fille ou du petit garçon que vous pouvez voir (et que, peut-être, personne d'autre ne voit) chez votre partenaire ? Il peut être

délicieux ou en besoin, effrayé, innocent ou sans défense. Quoiqu'il soit, il est la part de l'autre qui a touché votre cœur. Nommez-le et remplissez la 3^e ligne.



Comment un schéma d'ancrage positif vous empêche de vivre un plein partenariat.

Pour beaucoup d'entre nous, ce schéma d'ancrage positif est vu et vécu comme celui de la relation idéale. Il exclut tout désagrément et tout stress, chaque partenaire donne la priorité à l'autre. Nous nous souvenons de phrases comme "Si vous pensez que 90 % du temps, c'est vous qui donnez, probablement donnez-vous chacun autant l'un que l'autre." On nous a aussi enseignés que : "La vie de couple est affaire de compromis." "Pour recevoir il faut donner."

Il existe une part de vérité dans ces croyances populaires. L'approche "moi d'abord" ne marche pas très bien lorsque deux personnes vivent en couple et que les besoins et sentiments de chacun doivent être pris en considération. Si Annie et Bernard décident qu'ils ne veulent plus de M. Gentil et le mettent à la porte, leur relation va en souffrir. Le schéma d'ancrage positif, cependant, bien qu'il soit une manière naturelle et apparemment agréable de se relier à l'autre a des inconvénients.

Quelque chose manque dans le schéma d'ancrage positif. Un ensemble de subpersonnalités a pris le dessus ; il n'existe plus aucun choix réel possible pour Annie et Bernard, lorsque la position relationnelle par défaut - le schéma d'ancrage - se met en route. Le partenariat n'est plus opérationnel. Le partenariat est une coentreprise dans laquelle les deux partenaires doivent être complètement présents pour que cela fonctionne. Les subpersonnalités parents / enfants ne peuvent, à elles seules, faire le travail. Or, nous pouvons complètement nous perdre lorsque nous entrons dans un schéma d'ancrage positif.

Dans le schéma d'ancrage positif, chaque partenaire perd ses limites. Aucun des deux ne peut dire non à l'autre.

Aucun des deux ne peut prendre soin de ses propres besoins. Les deux partenaires fusionnent, chacun prenant plus soin de l'autre que de lui-même. Chacun est le parent aimant de l'autre, il n'existe aucun choix. Dans ce schéma, chacun se sacrifie pour le bien de la relation. *Nous renonçons aux parties de nous (aux subpersonnalités) qui peuvent poser problème dans cette relation ou à celles qui n'y sont pas à l'aise.* Dans le conte de fées, Cendrillon, une image assez choquante illustre ça magnifiquement : les belles sœurs de Cendrillon veulent se couper les talons et les orteils pour réussir à se glisser dans la pantoufle de vair et pouvoir épouser le Prince Charmant.

Sur une note moins dramatique, mais dans la même veine, Bernard renonce à faire de la voile parce qu'Annie est malade en bateau, Annie renonce au tennis parce que Bernard n'aime pas jouer. Ils optent pour la randonnée parce qu'ils peuvent en faire ensemble. Cela leur semble un sacrifice bien anodin en regard du plaisir qu'ils ont à être ensemble.

Il existe aussi quelque chose d'autre, de bien plus subtil, auquel les partenaires renoncent lorsqu'ils vivent dans un schéma d'ancrage positif. *Ils perdent leur capacité à réagir librement. Aucun des partenaires ne peut partager quoi que ce soit qui pourrait contrarier l'autre.* C'est comme s'ils suivaient une règle non écrite, mais inviolable. Lorsque Bernard voit l'enthousiasme d'Annie, tout heureuse à l'idée d'acheter une voiture neuve, il doit ignorer le sentiment de vulnérabilité qui monte à propos de l'argent. S'il lui avait dit : "Je ne pense pas que nous puissions acheter une voiture neuve, même avec ton augmentation de salaire", il aurait pu la contrarier. Aussi au lieu de réagir librement, il ignore ses propres sentiments pour prendre soin d'elle. Le père généreux aimant et responsable de Bernard est heureux de donner à Annie tout ce qui peut la rendre heureuse, peu importe le prix.

Les réactions négatives sont absolument exclues. Toutes les petites contrariétés quotidiennes qui surgissent dans la relation de couple sont ignorées. Rien ne semble assez important pour déstabiliser le bateau. "Ça n'a vraiment pas d'importance", se dit Annie contemplant le tube de dentifrice ouvert ou le siège des toilettes qui est resté relevé. "Ça n'a vraiment pas d'importance" se dit Bernard quand la réponse d'Annie à ses demandes sexuelles n'est pas très enthousiaste. "Que puis-je espérer après toutes ces années ?".

Aucun des deux partenaires ne veut entamer une discussion. Lorsqu'ils sont dans le schéma d'ancrage positif, leurs besoins ou agacements leur semblent déraisonnables ou égoïstes, aussi chaque réaction

négative est "poussée sous le tapis". Tôt ou tard ce tapis va être considérablement bosselé !

Dans cette situation, le paradoxe est le suivant : lorsque nous renonçons à une trop grande partie de nous, nous perdons le lien que nous tentons de protéger. Nous perdons le partenariat dans lequel chacun de nous aurait pu apporter sa propre et irremplaçable contribution. Nous vivons en couple, certes, mais ce couple existe entre quelques-unes de nos subpersonnalités - celles à qui convient cet espace restreint.

Rappelons que les buts à rechercher sont le choix et le partenariat. Lorsqu'il existe un choix et un partenariat, chaque partenaire peut peser les opposés et sentir réellement la tension des subpersonnalités qui tirent chacune dans une direction. Bernard doit sentir la lutte entre son *marin* qui aime la mer et son *mari responsable et aimant* qui aime être avec Annie et ne peut supporter de la laisser à la maison et de partir faire de la voile. Seul Bernard peut décider que faire. Annie aussi doit sentir la tension des opposés. Pour elle, c'est entre sa *joueuse de tennis* qui aime, lorsqu'il fait beau, se retrouver sur le court avec ses amis et sa *filles qui aime faire plaisir* qui ne veut rien d'autre qu'être avec Bernard et le rendre heureux.

Dans un réel partenariat, nous sommes capables de nous tenir entre la subpersonnalité irritée qui veut réagir négativement et celle qui veut garder la paix à tout prix. Nous apprenons peu à peu comment ne pas être d'accord et exprimer notre négativité sans que l'autre se sente mal. De cette façon, nous pouvons amener davantage de nous-mêmes dans la relation.

Ce n'est pas simple. Ce n'est pas toujours facile d'être un partenaire. Il semble souvent beaucoup plus facile d'être dans un schéma d'ancrage positif et de traverser la vie sur une seule jambe, celle qui est un des éléments du schéma d'ancrage positif. Lorsque nous vivons selon les diktats de notre partie dominante, il n'existe aucun conflit. Si Bernard n'écoute que son père responsable et aimant, il renoncera à la voile, sans aucun regret. Si, au contraire, il n'écoute que son marin, il ira faire de la voile sans se poser de question. Ni une position, ni l'autre ne sont de réels choix ; ni une position, ni l'autre n'honorent à la fois le partenariat et l'individualité de Bernard.

Il existe beaucoup d'avantages à se séparer d'un schéma d'ancrage positif. Vous pouvez avoir un partenariat d'égal à égal, chacun apportant sa spécificité à la relation. Et surtout vous pouvez éviter le redoutable schéma d'ancrage négatif qui succède au schéma d'ancrage positif aussi inévitablement que la nuit succède au jour.

Comment découvrir les schémas d'ancrages positifs dans un couple.

La plus grande preuve que nous étions dans un schéma d'ancrage positif est lorsque celui-ci devient négatif, ce qui arrive habituellement car les schémas d'ancrage positifs durent rarement éternellement. Il est impossible d'ignorer le schéma d'ancrage négatif. Nous reviendrons là-dessus, un peu plus loin. Pour le moment, cherchons une manière moins dramatique de découvrir un schéma d'ancrage positif. Dans un schéma d'ancrage positif, tout semble aller bien. Si quelqu'un vous demande comment va la relation avec votre partenaire, vous direz que tout va bien. Les choses semblent très confortables et amicales. Vous n'êtes pas conscient de ce qui ne va pas parce que vous aimez ce sentiment de bien-être qui est le vôtre. Les gens qui viennent chez vous vont réagir de deux manières différentes en fonction de leur perspicacité. Soit ils seront fous de jalousie devant cette magnifique vie de couple qui est la vôtre, soit ils vont se sentir comme dans une pièce sans air et se sentiront très mal. *Ce que vous devez garder à l'esprit c'est que dans le schéma d'ancrage positif la négativité n'est pas exprimée, mais elle ne disparaît pas pour autant.* Elle couve sous la surface où elle devient de plus en plus puissante.

Vous pouvez aussi découvrir que vous perdez graduellement le sens de qui vous êtes et de ce qui est important pour vous. Vous oubliez ce que vous aimez réellement faire et ce que vous ne voulez pas faire. (Annie peut oublier de jouer au tennis jusqu'à ce que ses anciens partenaires oublient son existence tandis que Bernard peut ne plus jamais trouver du temps pour faire de la voile). Vous mettez gentiment et amoureusement les besoins de votre partenaire avant les vôtres et ne laissez jamais monter des idées, sentiments ou réactions qui pourraient perturber le statu quo. Vous craignez de plus en plus tout changement. "Si ce n'est pas cassé, ne le répare pas" pourrait devenir votre devise.

Très souvent, vous sentez que la passion, en particulier la passion sexuelle, a diminué. Si vous êtes dans un schéma d'ancrage positif, vous vous dites que c'est le développement normal de toute relation. C'est normal, c'est le développement normal de tout schéma d'ancrage positif. Mais vous pouvez vous sentir vaguement insatisfait. Vous pouvez aussi vous sentir plus que vaguement insatisfait, vous pouvez vous surprendre à désirer quelqu'un d'autre, ou, au moins, avoir envie de mettre un peu de piquant dans votre vie. Dans un schéma d'ancrage positif, fantasmes et rêveries tendent à s'emballer. Si de telles pensées ne sont pas acceptables, vous allez faire de votre mieux pour les ignorer et vous sentir coupable de les laisser vous dominer.

Dans les schémas d'ancrage positifs, la capacité à ignorer les choses déplaisantes peut atteindre des sommets. Nous avons vu certains cas, dans lesquels un des partenaires avait une liaison ou était énergétiquement impliqué avec une ou plusieurs autres personnes. Vous pourriez vous attendre à ce que cela fasse voler la relation en éclats, comme c'est souvent le cas. Parfois, cependant, la réaction opposée se produit. Tout devient encore plus positif dans le couple tandis que les deux partenaires "comprennent" et acceptent l'autre. Même la relation sexuelle peut s'améliorer dans ces conditions où deux personnes refusent de voir que tout ne va pas bien entre elles. C'est souvent dans ces conditions que l'un des partenaires quitte l'autre après de nombreuses années de "bonheur". Celui qui reste est dans un état de choc, car tout semblait aller très bien. C'est seulement plus tard qu'il ou elle commence à remarquer - rétrospectivement - tous les petits indices présents tout au long de la relation, mais qui n'avaient jamais été réglés ou pris au sérieux.

Dans les générations précédentes, ce schéma d'ancrage positif était l'idéal. Beaucoup d'entre nous avons des parents, grands-parents ou autres connaissances qui ont passé leur vie entière dans ces schémas d'ancrage positifs, et cela fonctionnait pour eux. Ils vivaient dans un monde bien différent du nôtre. Leur monde était prévisible et ne demandait pas la flexibilité que notre monde actuel demande. Pour la plupart des gens, la possibilité d'un partenariat n'existait pas ; la plupart des relations étaient de nature hiérarchiques ou patriarcales. (Pour plus de détails sur ceci, lire le livre de Sidra *Le patriarche intérieur*.) Le défi d'aujourd'hui est de garder ce que le schéma d'ancrage positif a à offrir en termes d'amour et d'attention à l'autre, de dévouement à la relation, et, en même temps, d'apprendre comment nous permettre de continuer à nous développer, comment permettre à la relation de continuer à se développer. N'arrêtez pas votre propre évolution en vous verrouillant en sécurité dans certaines de vos subpersonnalités qui peuvent ne plus vous convenir et ne plus convenir à votre partenaire.



Marie Danielle Koechlin, artiste visuelle et facilitateur en Voice Dialogue à Paris Tél. 01 42 00 82 76

ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Mai 2007 à
Mai 2009

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