

**Not perfect, just conscious.**  
(Pas parfait, juste conscient)

**Ernesto ORTIZ**

*Voici un extrait de ma nouvelle traduction du livre "Les relations, source de croissance". Cette nouvelle traduction sortira en mars et sera éditée par le Souffle d'Or. Je vous donne ici le premier chapitre, rien que du connu, mais connu jusqu'où ? Jusque dans la pratique quotidienne ou comme une simple théorie, parmi d'autres ? La voie du Voice Dialogue est la voie de la relation. Pour que cette théorie devienne un réel outil concret, lire et relire cette théorie est indispensable. A chaque lecture, nous comprenons un peu mieux, entrons un peu plus dans la réelle pensée de Hal et Sidra et oublions un peu moins... Bonne lecture !*

*Véronique*

## La psychologie des subpersonnalités

Ce chapitre résume notre approche du développement de la personnalité. Nous y présentons notre concept des subpersonnalités, des schémas relationnels automatiques et notre conception du processus de conscience. Il s'agit là du cadre théorique dans lequel s'intègrent tous les autres chapitres. Les lecteurs qui connaissent déjà notre travail

pourront y trouver un rappel et une mise à jour, car nous avons considérablement étendu notre étude des modèles relationnels. Ce chapitre a cependant, pour sa plus grande part, été traité de façon plus détaillée et complète dans notre livre *Accueillir tous ses « je »*, manuel de Voice Dialogue édité par Warina Editions et diffusé par les éditions Le Souffle d'Or. Ces deux ouvrages se complètent mutuellement.

### Le développement des subpersonnalités

La majorité d'entre nous connaissons assez bien la famille dans laquelle nous sommes nés. Nous avons des parents, des grands-parents, des frères, des sœurs, des cousins, des tantes et des oncles. Nous pouvons aussi avoir des amis intimes qui sont comme des membres de notre famille, parfois même plus proches de nous que ceux-ci. Connaître cette famille extérieure et déterminer la place que nous y occupons constitue une part très importante de notre processus pour devenir des adultes.

Ce qui est fascinant, et ce qui est une idée nouvelle pour beaucoup, est de penser que nous avons aussi une famille intérieure. Cette famille intérieure est influencée, en premier lieu, par les personnes les plus proches de nous. Elle est d'abord constituée par les subpersonnalités qui ressemblent aux schémas de personnalité des membres de notre famille, de nos amis, de nos professeurs ou de toute personne qui a eu une influence sur nous ; ou bien, à l'inverse, de

subpersonnalités qui représentent des schémas exactement opposés à ces gens.

Apprendre à connaître cette famille intérieure constitue aussi une part importante de l'évolution personnelle. C'est, de plus, absolument nécessaire pour comprendre nos relations, car les membres de cette famille intérieure, ou « subpersonnalités » comme nous aimons les appeler, contrôlent le plus souvent notre comportement. Si nous ne comprenons pas les pressions qu'elles exercent, la conduite de notre vie nous échappe.

Comment cette famille intérieure se développe-t-elle ? La famille et la culture particulières dans lesquelles nous grandissons nous endoctrinent littéralement, inculquant à chacun d'entre nous certaines idées qui déterminent le genre de personne « qu'il faut être ». Comme nous sommes très vulnérables dans les premiers mois et les premières années de notre vie, il est important que nous soyons « le genre de personne qu'il faut » et que nous nous comportions d'une façon qui nous assure sécurité, amour et attention de la part de ceux qui nous entourent. De ce besoin de protéger notre vulnérabilité de départ résulte le développement de notre personnalité : le développement des subpersonnalités primaires qui nous définissent, à nos yeux comme à ceux du monde.

Chacun de nous naît en ce monde dans cette condition d'extrême vulnérabilité. Cette subpersonnalité initiale persiste sous la forme d'un enfant vulnérable, un enfant d'une sensibilité extrême qui a la capacité d'entrer intimement en lien avec l'autre.

Cet enfant peut être considéré comme la porte d'accès à nos états d'être les plus profonds, à notre âme si vous voulez. C'est cet enfant qui véhicule l'essence de notre empreinte psychique, et c'est lui que nous allons passer notre vie à protéger. D'autres subpersonnalités se développent en nous, au début de notre vie, pour s'interposer entre cet enfant et les autres, afin que personne ne puisse jamais lui faire de mal. Ceci est à la fois naturel et nécessaire. Mais, lorsque nous sommes devenus adultes et capables d'aller faire notre chemin dans le monde, ces subpersonnalités développées antérieurement tendent à être sur-protectrices.

Elles ont le plus souvent décidé que le meilleur moyen de protéger l'enfant vulnérable est de le garder bien caché, totalement hors d'atteinte de tout autre être humain (elles peuvent, cependant, accepter une relation entre l'enfant et un animal familier). Malheureusement, cela maintient cet enfant intérieur à l'écart de toute relation et le prive de ce qu'il désire le plus au monde : un lien profond et authentique avec d'autres êtres humains. C'est ainsi qu'est interdite à beaucoup d'entre nous l'intimité que nous recherchons, puisque cette intimité requiert la présence de cet enfant... Ce n'est que lorsque nous pouvons avoir accès à cette énergie, à l'enfant vulnérable, que nous pouvons véritablement nous connaître et connaître les autres.



La première des subpersonnalités protectrices qui se développe est appelée le protecteur-contrôleur, elle protège l'enfant vulnérable et contrôle à la fois notre comportement et celui de notre entourage. Ce protecteur-contrôleur apparaît étonnamment tôt dans nos vies. Il observe ; note quel comportement est récompensé, lequel est puni ; donne un sens aux règles de la société qui nous entoure et établit, pour nous, un code de comportement. Il recherche sans cesse de nouvelles informations, en fonction desquelles il modifie ses règles. Cette subpersonnalité fondamentalement rationnelle nous explique aussi bien le monde que nous-mêmes et nous fournit le cadre de référence à travers lequel nous allons voir notre environnement.

Quand le protecteur-contrôleur prend complètement notre vie en charge, comme c'est souvent le cas, il interdit toute donnée qui serait susceptible de perturber le *statu quo* ou de nous amener à remettre en question les croyances qu'il chérit ou nos (ses...) façons caractéristiques de nous comporter. Le rôle de cette subpersonnalité est de protéger l'enfant, et ce faisant, elle l'empêche généralement de nouer tout réel contact avec les autres.

Le protecteur-contrôleur possède un allié majeur, l'actif. Cette subpersonnalité est toujours à l'affût de ce qu'il y a à faire. L'actif dresse des listes, nous presse de finir telle ou telle tâche, nous maintient sans cesse occupés et productifs, de façon à ce que notre enfant vulnérable ait le sentiment que nous sommes quelqu'un de bien et que les gens vont nous admirer. Son aide est cependant plus que contestable lorsque nous avons envie de nous détendre... Il tend également à interférer avec l'intimité. Si nous ne vivons pas en couple, l'actif peut continuer à diriger notre vie, personne n'est là pour remettre en cause sa prééminence. Nous sommes prodigieusement productifs et très admirés, mais nous ne savons pas comment rester tranquilles suffisamment longtemps pour établir un contact significatif avec quelqu'un.

Autre grand allié du protecteur-contrôleur : le perfectionniste. Comme son nom l'indique, cette partie de nous établit des objectifs de perfection, généralement sur tous les fronts. Notre apparence doit être parfaite, notre comportement doit être parfait, notre couple doit être parfait et nous devons aussi avoir des enfants parfaits ; aucune défaillance ne doit exister non plus dans notre travail, de telle sorte que personne ne puisse jamais nous critiquer et que la sécurité de l'enfant vulnérable soit préservée. Le perfectionniste ne fait preuve d'aucune tolérance envers la fragilité humaine, il apprécie mal la réalité et peut porter un regard particulièrement sévère sur le couple.

Cette subpersonnalité est largement récompensée par notre société et généralement encouragée par notre famille ; le propre perfectionniste intérieur de notre entourage a l'impression de réussir sa tâche lorsque le nôtre se développe. Le perfectionniste a sa place, bien entendu. Nous avons sans conteste besoin de lui pour fixer des normes dans certaines tâches, comme mener à bien une opération chirurgicale ou

concevoir des bâtiments antisismiques, mais dans nos vies personnelles, ce tyran peut se montrer tragiquement inapproprié. Une relation profonde et engagée réduira le pouvoir du perfectionniste et nous permettra une exploration plus indulgente de nous-mêmes et des autres.

Une autre subpersonnalité, le critique intérieur, travaille main dans la main avec le perfectionniste pour protéger l'enfant vulnérable. Si lui, le critique, détecte avant quiconque chacune de nos erreurs et insuffisances, rien en nous ne pourra déplaire et notre enfant vulnérable restera à l'abri de toute critique... du moins, c'est ainsi qu'il raisonne.

Malheureusement, lorsqu'arrive l'heure où un critique intérieur de taille moyenne en a fini avec nous, notre amour-propre est en lambeaux et nous avons l'impression que personne ne peut nous aimer... Il ne nous reste plus qu'à nous tourner de nouveau vers nos vieux amis, l'actif et le perfectionniste, et à travailler encore plus dur pour nous rendre acceptables.

Il existe une autre subpersonnalité qui nous aide à nous rendre acceptables : le gentil, ou celui qui aime faire plaisir. Le gentil est excessivement sensible aux besoins et aux sentiments des autres, il nous guide avec doigté dans la délicate tâche de satisfaire leurs besoins afin qu'ils aient une haute opinion de nous et fassent preuve d'une égale compréhension envers nos propres besoins. Là encore, il s'agit de protéger l'enfant vulnérable. Malheureusement, si nous écoutons sans cesse le gentil, nous allons oublier nos besoins et négliger totalement notre enfant intérieur. Dans une relation engagée, il nous faut aller plus loin que ce que notre gentil nous autorise à dire et à faire afin de reconnaître ce qui est véritablement important pour nous. Cette démarche amène souvent une progression fulgurante chez les deux partenaires.

Utilisées de façon constructive, ces subpersonnalités et les nombreuses autres dont le travail est de protéger l'enfant vulnérable peuvent nous aider dans notre voyage de découverte de nous-mêmes. Si, en revanche, elles exercent une emprise totale sur nous, elles peuvent nous empêcher de vivre certaines expériences et d'exprimer, au sein de nos relations, la totalité de nos subpersonnalités... imparfaites, complexes, contradictoires mais passionnantes. Elles peuvent nous empêcher de réaliser les possibilités qui existent au-delà du connu et du familier.

### Les subpersonnalités primaires

Parvenus à l'âge adulte, nous avons une étonnante famille en action à l'intérieur de nous, généralement bien plus grande que notre famille extérieure. Nous sommes habituellement identifiés à la structure de valeurs de notre protecteur-contrôleur initial et des parties qu'il (ou elle) a aidées à venir au monde afin de nous protéger. Ce groupe constitue nos *subpersonnalités primaires*.

Cette famille comprend aussi des membres représentatifs de l'échelle de valeurs opposées, ces valeurs mêmes qui ont dû être rejetées au fur et à mesure que nous avons grandi. Ce



groupe forme nos *subpersonnalités reniées*. Chacun de nous en possède une multitude incroyable. Apprendre à les connaître est une part importante de notre développement personnel.

Voyons comment fonctionne le protecteur-contrôleur dans la vie d'un enfant.

Tommy a 2 ans. Tandis qu'il joue dans sa chambre, son frère Jérémy, âgé d'1 an, entre dans la pièce et veut lui aussi s'amuser avec le jeu de construction de Tommy. Tommy ne veut pas de lui, il le repousse ; Jérémy se met à pleurer. Leur mère arrive et dit à Tommy qu'il doit apprendre à jouer avec son frère, que cela lui plaise ou non. Le sentiment profond de Tommy est qu'il aimerait bien envoyer son poing dans la figure de son frère, mais son protecteur-contrôleur prend l'information donnée par la mère et la convertit en règle de comportement. Il lui dit quelque chose comme : « Tommy, quels que soient tes sentiments pour ton frère, je vois clairement que nous allons avoir des tas d'ennuis avec ta mère si nous ne sommes pas gentils avec lui. Cela fait trop mal lorsque ta mère est en colère contre nous ; nous nous sentons mieux quand elle nous aime. Aussi, soyons gentils avec Jérémy. Tu peux le hair autant que tu veux, mais ne montre plus tes sentiments ouvertement. »

Le protecteur-contrôleur ne parle pas littéralement ainsi chez les enfants en très bas âge, mais au stade adulte, lorsque les voix de ces subpersonnalités sont bien définies et qu'il est relativement aisé de leur parler directement, des formulations de ce type sont tout à fait typiques.

Le développement de ce protecteur-contrôleur, et nous insistons sur ce point, représente un élément majeur du développement de la personnalité. Il devient ce que nous appelons *l'ego fonctionnel*. Il encourage les autres subpersonnalités à se développer et à le seconder dans la réalisation de ses objectifs et aspirations. Il donne le ton et établit l'échelle de valeurs de la personnalité. Dans le cas de Tommy, il encourage la subpersonnalité chargée de faire plaisir. Par la suite, chez Tommy, l'intérêt de cette subpersonnalité se déplacera et il encouragera celles dont le but est de pousser Tommy à devenir ambitieux, à réussir et à gagner de l'argent. Ces subpersonnalités plus ambitieuses se développeront en réponse aux exhortations du père de Tommy, qui incite son fils à être le meilleur en tout. Le père de Tommy aime répéter : « Dans le monde, Tommy, il y a les gagnants et les perdants ; et je suis fier de constater que tu fais partie des gagnants. »

Le protecteur-contrôleur est un élément majeur du système de subpersonnalités primaires. Adulte, Tommy est devenu un avocat combatif qui réussit dans son travail. Ses subpersonnalités primaires sont associées à la réussite, l'ambition, l'argent et la raison. Ces subpersonnalités règlent sa vie et déterminent son opinion de lui-même. Tommy se comporte bien avec les gens, son gentil y veille, mais il a besoin de se sentir responsable et de contrôler les autres. Peut-être a-t-il conscience d'être dominé par ce type d'énergie, mais le contraire est plus probable.



### Les subpersonnalités reniées

À chaque subpersonnalité primaire correspond une subpersonnalité complémentaire et opposée, qui lui est égale en termes de « taille » et de pouvoir, et qui est, le plus souvent, reniée.

Tommy est identifié au fait de devenir quelqu'un de combatif et d'ambitieux. S'étant mis au service du pouvoir, il a désavoué sa vulnérabilité et sa faculté à communiquer ses besoins : pour les côtés puissants de sa personnalité, l'un et l'autre sont signes de faiblesse. L'opposé de son ambitieux est une subpersonnalité paresseuse, totalement reniée, qui aime *glander* et ne rien faire. Elle est tellement méconnue qu'il parle souvent, non sans fierté, de son incapacité à se détendre lorsqu'il est vacances, observant que lorsqu'il y parvient enfin, il est quasiment temps de rentrer à la maison. Nous verrons bientôt à quel point la connaissance de ces subpersonnalités primaires et reniées est importante pour comprendre ce qui se passe dans nos relations avec les autres.

### La projection

Nous vous donnerons de nombreux exemples, tout au long de cet ouvrage, de la relation entre les subpersonnalités primaires et celles qui sont reniées. Pour le moment, il est juste important de prendre conscience qu'il existe en chacun de nous une multitude de subpersonnalités reniées, les éléments rejetés de notre famille intérieure, dont la plupart d'entre nous ignorons tout. Ces subpersonnalités restent présentes dans notre inconscient, attendant l'occasion de faire surface et de voir leurs besoins et leurs sentiments pris en considération. Bien qu'elles nous soient inconnues, elles ont souvent un impact étonnamment puissant sur nos vies.

Ces subpersonnalités inconscientes sont automatiquement projetées sur les autres, personnes ou objets ; nos représentations intérieures sont littéralement projetées sur l'autre comme sur un écran. Ces projections agissent comme un pont qui partirait de nous et s'étendrait vers l'extérieur pour rencontrer cet autre. C'est l'un de nos grands moyens d'établir le contact avec lui. Prenons un exemple.

Jean est ingénieur, il réussit dans son travail et il est fortement identifié à des subpersonnalités primaires associées à la raison, à l'aventure et au voyage. En grandissant, il s'est éloigné des parties de lui plus douces et plus vulnérables. Son père est un homme puissant et rationnel, et Jean s'est peu à peu éloigné de la douceur et de la féminité de sa mère ; ces qualités lui sont devenues étrangères, essentiellement parce qu'il l'a vue devenir une victime de son père. Jean est surpris de découvrir qu'il tombe sans cesse amoureux de femmes très sentimentales, très féminines et, selon ses propres termes, d'un caractère très doux.

Tomber amoureux, c'est en grande partie projeter nos subpersonnalités inconscientes sur une autre personne. Toute la douceur et la sensibilité qui habitent Jean, mais qui sont reniées, sont projetées sur ces femmes. Sandra, son dernier amour, possède également une autre caractéristique : c'est une personne spirituelle. La spiritualité est un domaine que Jean n'a jamais approché et envers lequel il nourrit des sentiments fort négatifs. Il entre régulièrement dans des controverses de plusieurs heures avec Sandra à propos de ses



*La projection est un pont pour rencontrer l'autre*

opinions spirituelles, mais il l'aime profondément et, à un certain niveau, il est fasciné par sa façon inhabituelle de considérer la vie. Ainsi, son inconscient l'entraîne dans cette relation avec Sandra, via le mécanisme de projection. En projetant ses contenus inconscients sur elle, Jean se donne une chance de les activer en lui, s'il utilise la relation comme une opportunité de croissance.

Sandra a grandi dans une famille dont toute l'éducation visait à faire d'elle une fille aimante. Toute visée intellectuelle, tout désir de réalisation personnelle étaient découragés. Trouver un bon mari et élever une famille étaient les seuls buts valorisés par son entourage. D'une façon répétitive, ses parents lui ont transmis le message qu'elle était spéciale et qu'il existait quelque part un homme qui aurait beaucoup de chance de l'avoir.

Les subpersonnalités primaires de Sandra sont des énergies aimantes, gentilles et attentionnées ; son esprit d'analyse, son esprit rationnel, son désir de réalisation professionnelle sont ses parties reniées. Il est facile de voir comment ces qualités présentes dans son inconscient vont se projeter sur Jean tandis que les subpersonnalités reniées de ce dernier vont se projeter sur elle. Ce type de projection mutuelle est le point de départ naturel de nombreuses relations mais il peut devenir préjudiciable si nous ne le comprenons pas.

Ces projections mutuelles peuvent devenir sources de grandes richesses lorsque nous comprenons qu'elles représentent une façon naturelle de grandir, un chemin direct et passionnant d'évolution de la conscience, l'opportunité d'intégrer un matériel inconscient.

Samuel vénère son patron. Il le voit comme un homme sage,

juste, puissant, intuitif, sensible, comme une figure divine ; il le voit comme le père qu'il a toujours souhaité et n'a jamais eu. Samuel et sa femme sont invités à dîner chez ce patron. Là, Samuel découvre avec horreur un homme que sa femme mène par le bout du nez, un homme tourné en dérision et n'ayant, apparemment, aucune emprise sur son environnement privé. Il n'a plus rien du père fort que Samuel a toujours désiré. Son idole s'est écroulée... Cette déchéance de nos héros survient généralement lorsque nous projetons sur eux trop de pouvoir et d'autorité. Ces projections sont naturelles, elles sont continuellement actives dans nos vies. Elles font partie intégrante de notre façon d'évoluer car grâce à elles, nous pouvons retrouver notre propre pouvoir, celui qui réside dans nos subpersonnalités reniées. Lorsque nous comprenons un peu ce mécanisme de subpersonnalités reniées et de projection, nous pouvons beaucoup apprendre de nos projections et nous avons de bien meilleures chances de reconquérir ces parts de nous.

### La projection sur des objets

Nous pouvons projeter un matériel inconscient sur une personne, ou sur un objet. Raphaël achète une vieille jeep militaire pour une somme déjà coquette ; puis il dépense une fortune pour la retaper et, lorsqu'il s'en sert, au demeurant fort rarement, il y a inmanquablement quelque chose qui ne va pas. Ajoutons à cela qu'elle est extrêmement inconfortable. Son attachement à cette jeep lui semble contre nature, on pourrait presque dire qu'il se sent possédé.

Il s'agit là d'un sentiment fréquent chez les gens qui font de fortes projections sur une personne ou un objet. Quelques années avant d'acquérir cette jeep, Raphaël a accepté un poste important au sein d'une grande entreprise industrielle internationale. Il travaille beaucoup et pense constamment à son travail. Ses subpersonnalités primaires sont principalement orientées vers le travail et le pouvoir. L'amusement, le jeu ont toujours fait partie d'un système de subpersonnalités plutôt reniées ; avec les responsabilités de ses nouvelles fonctions, elles le sont devenues totalement.

Qu'est-il arrivé ? Le côté de lui qui sait comment jouer et qui aime l'aventure s'est projeté sur la jeep. L'ampleur de la possession qu'exerce ce véhicule sur Raphaël est directement proportionnelle à l'intensité de cette subpersonnalité joueuse et aventureuse et à la force avec laquelle elle a été refoulée. Un jour, dans une séance de *Voice Dialogue*, Raphaël incarne et

laisse s'exprimer cette subpersonnalité ; dès lors, sa fascination pour la jeep disparaît...

Toute « possession » exercée sur nous par une personne ou un objet indique automatiquement que nous projetons sur cette personne ou sur cet objet nos subpersonnalités reniées. Beaucoup de nos achats viennent de ces projections. Toutes sortes d'énergies reniées sont vues dans des bracelets, des colliers, des robes, des voitures, des bateaux... Considérés à travers une vision consciente, ces achats peuvent nous ouvrir à de nouvelles expériences et possibilités.

### Les subpersonnalités reniées et nos jugements

Si nous avons grandi en nous identifiant davantage aux subpersonnalités associées au fait d'avoir du pouvoir, nous avons très naturellement renié les subpersonnalités associées à la vulnérabilité et à nos besoins. Notre ego fonctionnel est alors identifié au pouvoir : cela veut dire qu'en grandissant, nous avons appris que la vulnérabilité est quelque chose d'indésirable qu'il nous faut maîtriser. Le côté puissant considère la vulnérabilité comme un sentiment négatif et, avec le temps, une soupape automatique entre en action et se met en position « stop » à chaque fois que la vulnérabilité est présente. Lorsque nous rencontrons une personne qui est plus identifiée à la vulnérabilité, notre côté puissant (c'est-à-dire notre ego fonctionnel) la juge ou réagit négativement envers elle, même si nous pouvons simultanément ressentir une forte attirance pour elle.

La règle de base de la psyché peut s'énoncer ainsi : *Les personnes que nous haïssons, jugeons, envers qui nous éprouvons de fortes réactions négatives sont des représentations directes de nos subpersonnalités reniées. Inversement, les personnes que nous surévaluons intensément sont aussi des représentations directes de nos subpersonnalités reniées.*

Cette loi psychique a d'immenses conséquences dans le domaine des relations humaines. Deux exemples vont nous permettre de l'observer à l'action.

Jane a été élevée dans une famille où sa sensualité naturelle a été réprimée. Quand elle était petite, sa mère la blâmait très sévèrement à chaque fois qu'elle dansait d'une façon sensuelle ou agissait d'une façon sensuelle avec son père, avec qui elle avait par ailleurs un lien particulièrement intense. Jane s'est mariée sans avoir conscience du fait que sa nature sensuelle avait été totalement réprimée. Un jour, elle se rend à une soirée avec son mari. Il y a là une femme d'à peu près son âge, un pur type d'Aphrodite (dans la mythologie grecque, Aphrodite est la déesse de l'amour et de la sensualité). Cette femme a forcé sur la boisson et flirte outrageusement avec plusieurs hommes, lesquels lui donnent joyeusement la réplique.

Jane est révoltée par ce jeu et dit à son mari : « Je n'ai jamais rien vu d'aussi dégoûtant ! » Que se passe-t-il ? La vue de cette femme active en Jane les subpersonnalités liées à sa sensualité. Lorsque ces pulsions commencent à remonter à la surface, une autre subpersonnalité, nourrie par le rejet maternel de la sensualité, entre en action pour les supprimer. Nous donnons à cette voix intérieure de la mère de l'enfance le nom de « mère introjectée ». La mère introjectée bloque les pulsions intérieures dont elle ne veut pas en jugeant ou en attaquant la



personne extérieure qui s'autorise à exprimer ces mêmes pulsions.

Plus puissante est notre réaction affective envers cette autre personne, plus grande est la puissance de notre subpersonnalité reniée. Dans cet exemple, l'intense réaction de Jane indique la présence d'une forte subpersonnalité sensuelle méconnue. Si Jane pouvait comprendre la raison de sa violente réaction négative, elle aurait une merveilleuse opportunité de récupérer cette importante part d'elle-même !

Un autre exemple : Suzie travaille dans un bureau et déteste son patron. Elle le décrit comme un être dominateur, assoiffé de pouvoir et dépourvu de sentiments. Suzie a une mère qui correspond exactement à cette description. Très tôt dans sa vie, Suzie a fait le vœu de ne jamais lui ressembler et a commencé à désavouer la partie d'elle-même associée au pouvoir et à l'autorité sur les autres. À la place, émerge au rang de subpersonnalités primaires sa nature attentionnée et aimante. Toutefois, à présent, à chaque fois qu'elle se trouve en présence de quelqu'un qui porte ouvertement ses attributs refoyés, Suzie devient irascible et critique à un point difficilement supportable.

Si Suzie connaissait l'existence des subpersonnalités reniées, elle serait en mesure de se rendre compte que sa réaction n'est pas due à une personne, mais à une part d'elle-même profondément ensevelie ; elle pourrait alors utiliser sa relation avec ce patron comme une opportunité pour accueillir cette énergie reniée et y voir un défi pour son propre développement.

### Les subpersonnalités reniées dans les relations

Quelques lois psychiques de base :

1. *Pour chaque subpersonnalité primaire à laquelle nous sommes identifiés, il existe une ou plusieurs subpersonnalités reniées d'intensité égale et opposée ;*

2. *Toute subpersonnalité reniée est projetée sur une personne ou sur un objet ;*

3. *Les individus et les objets que nous rejetons, haïssons et jugeons ou, inversement, dont nous faisons grand cas, sont des représentations directes de nos subpersonnalités reniées ;*

4. *En corollaire de la troisième loi, chaque personne que nous jugeons, détestons, rejetons ou estimons à l'excès est notre professeur potentiel, pour peu que nous sachions prendre du recul et voir comment notre réaction prend racine dans l'une de nos subpersonnalités reniées ;*

5. *Tant qu'une subpersonnalité est reniée chez nous, nous continuons d'attirer de façon répétitive cette énergie particulière dans notre vie. L'univers nous met encore et encore en présence de gens que nous jugeons, que nous détestons ou qui nous irritent, jusqu'à ce que nous finissions par comprendre le message, et par réaliser qu'ils sont des reflets de ce qui est renié en nous. Ou, inversement, l'univers nous amène à rencontrer des individus que nous trouvons merveilleux et irrésistibles, des individus face auxquels nous nous sentons inadéquats, inférieurs et sans valeur, et ce, jusqu'à ce que nous réalisons que ces individus ne font que*

*nous montrer certains aspects de nous-mêmes qui sont reniés.*

### Exemples du jeu des subpersonnalités reniées dans nos relations

Georges se considère comme un homme d'affaires scrupuleusement honnête, mais il y a chez lui une solide portion de malhonnêteté qu'il a toujours désavouée. Cette malhonnêteté reniée le conduit à fonder une société avec un homme foncièrement malhonnête qui lui extorque de fortes sommes d'argent. Le déni de Georges vis-à-vis de son propre *psychopathe* intérieur (et nous possédons tous de telles subpersonnalités) rend très difficile la mise à jour du comportement de son associé.

Même une fois cette malhonnêteté devenue évidente, Georges a beaucoup de difficulté à accepter la réalité de l'escroquerie dont il est victime. Ce refus de leur propre subpersonnalité malhonnête est l'une des raisons pour lesquelles tant de personnes se font si facilement gruger.

Steve, homme de loi, s'est engagé à se montrer plein d'amour en toutes circonstances. Il rejette totalement l'idée qu'une quelconque forme de noirceur puisse exister dans le monde. Il se retrouve impliqué dans sa vie professionnelle dans une situation comportant des facteurs absolument criminels qui manque de peu de ruiner sa carrière.

Le déni de leurs aspects malhonnêtes et criminels a conduit Georges et Steve dans des situations critiques. Tel est le paradoxe des subpersonnalités reniées : nous sommes attirés par les personnes qui portent ces caractéristiques « inacceptables » pour nous. Que ces caractéristiques « inacceptables » soient « bonnes » ou « mauvaises », c'est une réalité, aussi bien pour les personnes que nous encensons que pour celles que nous méprisons.

La vie nous confronte constamment aux personnes qui portent nos subpersonnalités reniées, jusqu'à ce que nous entreprenions de réhabiliter ces subpersonnalités.

### L'automatisme du lien

Si deux personnes, en relation suivie, comprennent un peu le jeu de leurs subpersonnalités primaires et reniées, elles ont beaucoup plus de possibilités de résoudre les difficultés et les conflits répétitifs qui s'élèvent entre eux.

Luc et Janine sont mariés depuis cinq ans. Luc est





méticuleux, rationnel, ordonné, contrôlé. Ses subpersonnalités reniées correspondent à l'opposé de chacun de ces systèmes. Janine porte la plupart des énergies reniées de son époux : c'est quelqu'un qui prend la vie comme elle vient, qui se soucie peu du désordre, qui ne fait pas de listes de ce qu'il y a à faire. Elle est sentimentale, dotée d'une sensualité et d'une sexualité fortes.

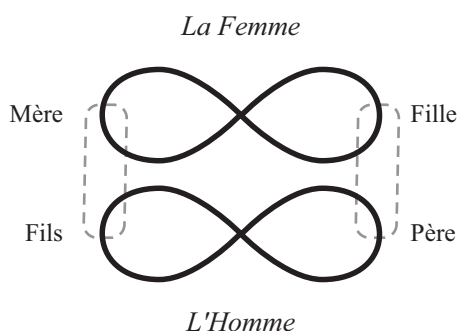
Luc et Janine ont ressenti une attirance passionnée l'un pour l'autre, mais voilà qu'ils commencent à rencontrer certaines difficultés. Ils ont deux jeunes enfants, et Luc n'aime pas rentrer le soir dans une maison en désordre. Il commence à lancer quelques piques à Janine. Pourquoi ne peut-elle pas être plus organisée, plus ordonnée ? Il est irritable, et de plus en plus, ses propos ressemblent davantage à ceux d'un père critique qu'à ceux d'un partenaire et mari.

Janine est sur la défensive. Elle commence à avoir l'impression de vivre de nouveau chez ses parents, quand elle était en proie aux remontrances continuelles de son père par rapport à son manque d'ordre. Elle avait beau faire, elle n'arrivait jamais à le satisfaire, aussi a-t-elle cessé d'essayer.

Quelque chose de nouveau a commencé à émerger entre Luc et Janine après l'arrivée de leur second enfant. Les subpersonnalités de Janine, que jusqu'ici Luc trouvait adorables et touchantes, le dérangent maintenant. Il se sent attiré par d'autres femmes. Il commence à songer à une liaison. Aucun des deux ne sait ce qui se passe ; ils se sentent malheureux, déçus, et semblent incapables d'introduire un peu de créativité dans leur relation.

Si nous regardons ce qui se passe du point de vue des subpersonnalités reniées, nous commençons à voir se dessiner une partie de la situation. En se mariant, Luc et Janine ont épousé leurs subpersonnalités reniées, sans connaître ni comprendre les implications de cette décision. Ce qui, selon notre expérience, est absolument classique. C'est aussi un peu étonnant... car les couples comme celui de Luc et Janine parlent souvent entre eux, tout comme avec les autres, des différences qui les opposent dans de très nombreux domaines.

Tant que les schémas relationnels automatiques restent positifs, il n'y a en général pas trop de problèmes. Mais lorsqu'ils deviennent négatifs, cela n'a plus rien de drôle, la guerre commence pour de bon. Traçons le diagramme de cette interaction.



### Interaction homme-femme

Nous voyons sur ce schéma le modèle de lien automatique entre un homme et une femme. Le côté mère de la femme se lie au côté fils de l'homme (axe M/F), tandis que le côté père de l'homme se lie au côté fille de la femme (axe P/F).

Ce diagramme illustre le modèle de lien existant d'emblée dans toute relation homme/femme avant le développement d'une vision consciente. Il s'agit d'un processus normal et naturel. Il ne peut pas être supprimé ; vouloir l'éliminer n'est même pas souhaitable, car ces liens automatiques sont sources de vie et d'énergie. Ce sont souvent eux qui nous réchauffent et nous nourrissent. Le problème vient simplement du fait que si nous ne sommes pas conscients d'eux, ils deviennent, à coup sûr, négatifs. En outre, nous passons à côté des merveilleuses possibilités d'une relation entre deux egos conscients.

Dans les premières années de leur relation, les différences entre Luc et Janine n'avaient pas d'importance, leur lien restait essentiellement positif. Avec les enfants, quelque chose a commencé à changer. Tous deux se sont sentis submergés et vulnérables... mais ni l'un ni l'autre n'a pris conscience de ces sentiments.

Janine se laisse un peu plus aller que par le passé et, au fur et à mesure que la pression augmente, ignore encore un peu plus les détails de la vie quotidienne. La responsabilité d'un second enfant rend Luc un peu plus soucieux, il se met à travailler davantage pour compenser son sentiment de vulnérabilité. L'argent, la responsabilité de cette famille élargie l'inquiètent, du coup, son besoin d'ordre se fait encore plus pressant, car l'ordre l'aide à gérer son inquiétude. Au fur et à mesure qu'il se contracte, il entre dans une énergie qui est bien plus celle d'un « père négatif » que d'un « mari ». Janine réagit à son propre sentiment d'être débordée en recourant également à ses subpersonnalités primaires et se sent de moins en moins concernée par ce qui se passe.

Ainsi commencent-ils à se pousser mutuellement encore davantage dans leurs systèmes primaires, et il devient de plus en plus difficile pour chacun d'eux d'accepter sereinement la façon d'être et de se comporter de l'autre. C'est ce qui arrive dans toute relation lorsque les conflits de ce genre commencent à apparaître : les deux partenaires vont encore plus loin dans leur identification à leurs subpersonnalités primaires.

Pour résumer ce processus d'enfermement réciproque dans une relation, nous employons l'expression « schéma relationnel négatif » ou « lien automatique négatif ». Ces expressions font spécifiquement référence à la mise en route d'un modèle d'interactions de type parent/enfant entre deux personnes. Il s'agit là d'une configuration normale et naturelle du lien ; cette forme de lien existe dans toutes les relations. Cette façon première de créer le lien peut se développer dans n'importe quel type de relation : entre un homme et une femme, entre deux hommes ou entre deux femmes. Le catalyseur de tous les liens parent/enfant négatifs est la vulnérabilité non reconnue des deux partenaires. Dans notre exemple, c'est la venue des enfants qui a déclenché chez Luc et Janine le sentiment d'être débordés, et donc vulnérables. Ces liens automatiques négatifs sont généralement alimentés par le fait que les subpersonnalités reniées de l'un sont les parties primaires de l'autre. « Grâce » à

ces opposés, le lien automatique négatif est brillamment entretenu.

Voici les points à étudier pour analyser un schéma relationnel négatif dans une relation :

1. *Quel a été le catalyseur, l'évènement qui a mis le feu aux poudres ? Comment la vulnérabilité des deux personnes a-t-elle été activée ? Quels sont leurs sentiments ? Ont-ils ressenti de l'insécurité, eu l'impression d'être débordés ou tout autre sentiment de vulnérabilité ?*

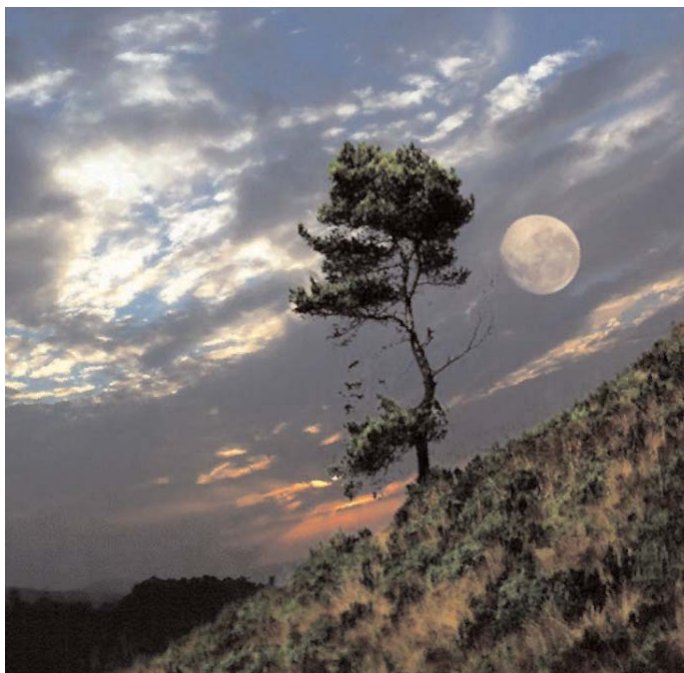
2. *Quelles sont les subpersonnalités reniées que chacun porte pour l'autre ? Quel est le carburant qui alimente les brûlots ?*

3. *Quelles sont les subpersonnalités effectivement impliquées dans l'ancrage (subpersonnalités mère et fille chez la femme, et père et fils chez l'homme) ?*

Pour Janine et Luc, le catalyseur du lien négatif a été la vulnérabilité réveillée par la venue des enfants et les pressions qui en ont découlé. Puis, les subpersonnalités reniées ont fourni le carburant pour maintenir actif le lien négatif.

Luc et Janine sont opposés à plus d'un titre. Luc s'identifie à son esprit rationnel et à son besoin de maîtriser son environnement. Comme il renie à la fois ses sentiments et ses subpersonnalités qui aiment se laisser aller, subpersonnalités que Janine porte pour lui, ce comportement de laisser-aller chez sa femme devient l'un des carburants de leur lien négatif. Cela devient le sujet privilégié alimentant le père critique qui n'attendait que ça pour être activé. Par ailleurs, son fils anxieux, déjà activé au départ par les exigences de la paternité, devient encore plus angoissé lorsque la mère critique de Janine apparaît.

Janine, pour sa part, renie sa subpersonnalité rationnelle et ordonnée et s'enorgueillit de son approche décontractée de la vie. Dans les premiers temps de leur relation, l'attention que Luc portait aux détails lui semblait charmante. Maintenant, cependant, sa mère critique commence à trouver à redire à ce

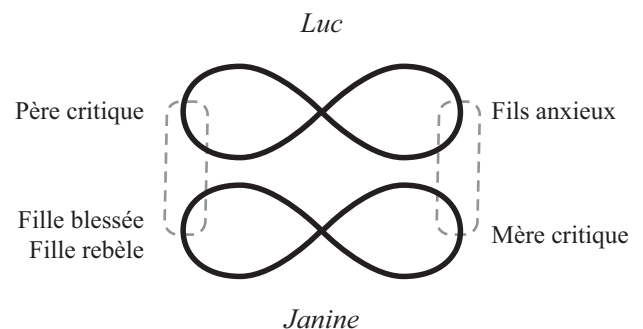


comportement. Le besoin de Luc de tout contrôler devient le sujet privilégié qui va permettre à la mère critique de se mettre en route et d'alimenter à son tour le lien négatif.

Janine commence aussi à éprouver moins de désir pour Luc : au fur et à mesure qu'apparaît le père critique de son époux, elle devient de plus en plus en colère, investissant sa subpersonnalité de fille rebelle, comme elle l'a fait jadis face aux exigences de son père. Ainsi nous voyons comment les subpersonnalités reniées de Janine (les parties rationnelles, ordonnées, capables de contrôle) deviennent le carburant qu'utilisent ses côtés mère critique et fille rebelle qui attendaient, elles aussi, d'être activées dans la relation.

Il est intéressant de noter que nos liens automatiques sont très similaires à ceux qui ont existé, dans le passé, dans nos relations avec nos parents ou nos frères et sœurs. Nous recréons littéralement notre passé. Nous recréons la relation que nous avions avec nos parents et/ou nos frères et sœurs ; ou encore, nous nous rebellons contre la façon dont ils agissaient à notre égard en choisissant de vivre des relations exactement opposées à celles que nous avions avec eux. Dans notre exemple, Luc commence à critiquer et à juger Janine de la même façon que son père critiquait et jugeait sa mère. Janine répond en fille blessée, puis rebelle, exactement comme elle le faisait dans son enfance face à son père. Le lien négatif s'est noué entre le père critique de Luc et la fille rebelle de Janine. Toutefois, il existe toujours un lien similaire inverse, même s'il n'est pas apparent à première vue. Dans le cas présent, c'est un lien entre la mère critique de Janine et le fils anxieux de Luc.

Ce lien est très semblable à celui qui existait, lorsque Luc vivait chez ses parents, entre son propre fils anxieux et son père réel, qui était extrêmement critique. Nous pouvons exprimer cette interaction par le schéma suivant :



### Schéma du lien négatif entre Luc et Janine

Nous voulons signaler ici que ces liens automatiques, lorsque nous n'en sommes pas conscients, peuvent provoquer toutes sortes de détresses et de souffrances ; mais nous ne



sommes pas impuissants face à eux. *Ces liens automatiques négatifs représentent la cause essentielle de la désagrégation des idylles et du sentiment d'amour dans le couple ; ils sont également souvent responsables de la destruction d'expériences sexuelles positives. Nous pensons qu'ils constituent la raison première des brouilles et des malentendus dans les relations et les amitiés.*

Ce livre a pour objet la compréhension de ces schémas relationnels automatiques. Ils agissent dans nombre de nos interactions avec les gens, mais leur rôle est décisif dans nos relations suivies les plus importantes. Dans ces situations à long terme, ils tendent à devenir notre comportement habituel, ce qui est parfaitement inconfortable et ce qui nous motive pour chercher à comprendre ce qui se passe.

Au fur et à mesure que nous apprenons à connaître ces modèles relationnels et prenons conscience de la façon dont ils opèrent, nous découvrons souvent que nous pouvons utiliser ces informations pour avancer et entrer dans une période de croissance individuelle accélérée. Ces liens automatiques ne disparaissent certes pas, mais ils deviennent moins meurtriers ; une note nouvelle de légèreté et de compréhension vient colorer la relation.

### Le processus de conscience

Lorsque nous parlons de développement personnel, nous aimons le décrire comme « le processus de devenir conscients » ; nous parlons aussi, parfois, d'évolution de la conscience. Cette notion de processus est très importante pour comprendre notre réflexion. La conscience n'est pas quelque chose de statique ; on ne devient jamais « conscient ». Nous sommes toujours dans un processus continu de « devenir plus conscients ».

Quels sont alors les éléments constitutifs de ce processus ? Nous voyons trois différents niveaux d'activité, qui sont essentiels pour nous lorsque nous réfléchissons à ce processus. Le fait de les avoir numérotés n'implique absolument pas que l'un soit au-dessus des autres. Ces niveaux ou plans n'ont été définis dans cet ordre que pour des raisons de clarté.

#### Plan 1 : vision consciente

Ce plan de conscience, la vision consciente, est ce que beaucoup de gens ont à l'esprit lorsqu'ils parlent de conscience. On l'appelle aussi « l'état de témoin ». Cette vision consciente permet de prendre du recul par rapport à son mental, ses émotions, son corps, sa spiritualité et de les considérer d'une manière tout à fait détachée. Dans ce plan, il n'existe aucun attachement à l'issue des événements. C'est un état exempt de toute émotion. Toutefois, ce n'est pas un état rationnel et il n'a rien à voir avec le contrôle.

Par exemple, si en ce moment ce niveau est actif en nous (Sidra et Hal), nous n'avons pas besoin de nous identifier aux idées que nous exprimons, parce que notre vision consciente est séparée de ces idées et de nos sentiments à leur propos. Ceci nous libère du besoin de vous voir adopter nos idées et



nous permet de nous concentrer sur la clarté de notre exposé, sans nous préoccuper de la façon dont ces idées seront reçues. Nous sommes automatiquement libérés des aspects négatifs de nos critiques et perfectionnistes intérieurs, de notre besoin de plaire, et nous pouvons écrire. Cet exemple vous montre à quel point la vision consciente est un merveilleux cadeau et vous permet de comprendre pourquoi elle constitue l'objectif premier de nombreux systèmes spirituels et de beaucoup de méditations.

Le plan de vision consciente permet à chacun d'entre nous de nous arrêter pendant un instant et d'observer ce qui se passe. Nous devons réaliser, cependant, que ce plan de conscience n'est pas un niveau où nous pouvons agir. La vision consciente n'étant pas attachée à l'issue des choses mais se trouvant simplement là, comme un point de référence qui observe, une autre part de nous-mêmes doit traiter l'information devenue disponible à travers cette conscience.

#### Plan 2 : l'expérience des différentes subpersonnalités

Le deuxième point de notre définition de la conscience concerne l'expérience. La vision consciente, nous l'avons vu, est un point de référence qui ne comporte aucune implication intellectuelle ou émotionnelle. Pour être complète, une définition de la conscience doit également inclure notre expérience des différentes parties de nous-mêmes et leur expérience du monde qui nous entoure. Sans expérience, nous perdons le sens de qui nous sommes en tant qu'êtres humains vivant dans ce monde, et nous perdons les sensations et l'intensité de la vie.

Nous pouvons avoir une expérience de colère, de jalousie, d'amour, de fierté, d'extase religieuse, ou n'importe quelle autre réaction émotionnelle... Si nous ne sommes que *conscients* de ce qui se passe sans nous autoriser à *vivre* les émotions liées à ce que nous vivons, nous perdons le lien avec l'incroyable variété des expériences disponibles pour nous. Si nous expérimentons ces émotions sans vision consciente, nous leur restons identifiés, sans possibilité de nous en dissocier... et nous pouvons nous y noyer.

Illustrons ceci concrètement. Imaginons que Pierre, lors d'une fête entre amis, éprouve de la jalousie envers sa petite amie. S'il vit sa jalousie et sa colère sans vision consciente, il restera enfermé dans *l'expérience de la jalousie*, sans possibilité de se comporter autrement. S'il entre dans un niveau de vision consciente et transcende sa colère sans s'autoriser à la ressentir, ou s'il tente de le faire, il perd la réalité des forces en

jeu dans cette expérience, ainsi que le pouvoir et la vitalité de cette émotion très révélatrice. Ce qu'il fait de cette colère et comment il la gère, voilà où se situe le travail de Pierre. Chacun de nous doit apprendre à accueillir toutes ses subpersonnalités. Au fur et à mesure que nous continuons à apprendre de nos expériences, à accueillir nos nombreuses subpersonnalités, nous découvrons que la vie nous offre beaucoup plus d'options que nous ne l'avions imaginé.

La vision consciente et l'expérience constituent donc deux partenaires indissociables dans notre approche du processus de conscience. Chacune a sa tâche à accomplir et, réunies, elles nous amènent une plus grande richesse... Mais même ces deux plans réunis ne sont pas suffisants. Il manque un troisième partenaire, dans cette alliance, pour réussir notre travail de conscience. Qui – ou quoi – va évaluer toutes ces informations et expériences ? Qui – ou quoi – va tirer parti de ces prises de conscience et de ces expériences et décider qu'en faire ? Nous arrivons ainsi au troisième plan de notre définition du processus de conscience.

### Plan 3 : ego conscient

Le concept de l'ego circule depuis fort longtemps. Sur un plan historique, l'ego a toujours été défini comme la fonction exécutive de la psyché ; c'est lui qui prend les décisions. Du point de vue d'un individu plutôt rationnel, l'idée d'un ego qui fait des choix et qui prend des décisions est assez séduisante. La vie d'une personne doit être placée sous la responsabilité de quelqu'un, sinon, c'est comme si elle était dans une voiture conduite par une multitude de subpersonnalités se battant les unes avec les autres pour prendre le volant. Historiquement parlant, c'est le travail de l'ego de prendre en charge et de conduire la voiture psychologique.

Lorsque nous commençons à travailler avec les différentes subpersonnalités d'une personne, nous découvrons l'existence d'un *ego fonctionnel*, un ego qui est fondamentalement la subpersonnalité (ou le groupe de subpersonnalités) à laquelle la personne est identifiée, à un moment donné de sa vie. Pour revenir à un exemple que nous avons déjà utilisé, si vous avez été élevé dans une famille qui valorisait la raison et si vous vous identifiez à cette subpersonnalité, alors ce que vous considérez comme votre ego correspond principalement à votre subpersonnalité rationnelle. Si vous n'avez pas conscience de ce fait, vous pouvez penser, avec une certaine satisfaction, que toutes vos décisions découlent de choix clairs et libres, alors qu'en réalité, votre subpersonnalité rationnelle, ayant pris l'apparence de l'ego, décide de tout. Répétons-le, ce type d'ego, nous le qualifions d'*ego fonctionnel*.

Ce que nous proposons, c'est l'idée d'un ego qui est constamment en devenir. Il prend sans cesse en compte les informations données par le plan de la vision consciente. Il gère continuellement les expériences des différentes

subpersonnalités, ainsi que leur façon de réagir et d'expérimenter le monde. Nous l'avons nommé *ego conscient*. Il est très important de comprendre que lorsque nous employons ce terme, nous nous référons toujours à un processus, non à une entité. Il n'existe pas un état qui serait un ego conscient. Il n'existe qu'un ego particulier qui s'efforce d'évaluer les informations continuellement fournies par la vision consciente et par l'expérience afin d'être à même de faire des choix plus efficaces. Ainsi, cet ego devenant toujours plus conscient nous aide à rester jeunes et vivants, nous permet de continuer à nous développer et maintient ouverts nos choix dans la vie.

L'ego conscient possède une autre qualité très importante : il a la faculté d'accueillir et de supporter la tension existant entre des subpersonnalités totalement opposées. En fait, il est le seul à pouvoir le faire... Voyons comment ceci fonctionne.

Martine, 33 ans, est mère de trois enfants. Son mariage est heureux, elle aime sa vie de famille et ses enfants. Mais elle souffre depuis peu de migraines. Ses nuits sont de plus en plus agitées ; elle se souvient de rêves où elle est pourchassée par des silhouettes noires. Elle finit par s'adresser à un professionnel pour essayer de mettre fin à cette situation.

Brillante élève, Martine avait déjà entrepris des études supérieures lorsqu'elle a rencontré son futur époux. Ils tombèrent amoureux et se marièrent malgré les hésitations de Martine, préoccupée par l'idée de devoir probablement renoncer à sa carrière. Sa mère l'incita fortement à se marier et à fonder une famille ; cette pression trouva un écho dans la partie de Martine qui appréhendait les études supérieures et tout ce que cela impliquait. La part d'elle qui aspirait à une vie professionnelle passa dans la clandestinité, libérant Martine de la tension entre deux opposés.

Notre propos n'a pas pour objet de déterminer ce qu'il faut faire dans la vie. La question est de savoir si nous pouvons supporter la tension des opposés, quelle que soit la route choisie. Dans le cas de Martine, cela aurait demandé qu'elle maintienne un contact avec la voix intérieure qui désirait avoir une vie professionnelle. Mais le mariage est devenu une échappatoire : il ne s'agissait plus simplement d'épouser l'homme qu'elle aimait, c'était aussi une solution au conflit que suscitait en elle son désir d'avoir une vie professionnelle.

Martine et son époux désirant tous deux des enfants, ceux-ci ne tardèrent pas à arriver et maintenant, dix ans plus tard, ils en ont trois. Martine est une bonne mère, et de plus en plus, dans sa perception d'elle-même, en tant que personne, elle s'identifie à ce rôle et à cette énergie. Les subpersonnalités actives à l'époque de ses études, celles qui voulaient devenir assistante sociale dans un hôpital, ont disparu peu à peu de sa conscience. Elles sont devenues des subpersonnalités reniées. L'ego de Martine est maintenant totalement identifié aux subpersonnalités associées au rôle de mère, qui sont devenues son ego fonctionnel.

Parallèlement, un autre groupe de subpersonnalités semble aussi avoir disparu : Martine indique que la relation sexuelle entre elle et son mari s'est complètement éteinte, ajoutant aussitôt que cela ne leur pose aucun problème. Cela semble n'avoir aucune importance ni pour l'un ni pour l'autre. Ils sont



très heureux de leur vie de famille, elle leur apporte beaucoup de satisfactions et de joies. Ils mènent exactement le genre de vie dont ils ont toujours rêvé.

Intelligente, Martine est rapidement en mesure de voir à quel point ses subpersonnalités non maternelles ont été éliminées de sa vie. Au fur et à mesure qu'un niveau de vision consciente se développe en elle, elle réalise combien son ego s'est identifié à son rôle de mère. En se dissociant de ce rôle, elle commence à prendre conscience et à faire l'expérience d'un groupe de sentiments et de pensées tout à fait opposé à ce qu'elle a vécu jusqu'ici. Elle réalise qu'elle éprouve fréquemment de la colère à l'égard de ses enfants. Elle prend conscience de la part d'elle qui voudrait tout oublier et partir en Grèce pour une année entière. Elle commence à ressentir combien son mariage est mort, et soudain, la sexualité devient pour elle un point sérieux. Elle reprend conscience de la part d'elle qui veut une vie professionnelle, qui est fatiguée de passer ses journées à la maison, de faire le chauffeur pour ses enfants et de préparer repas après repas.

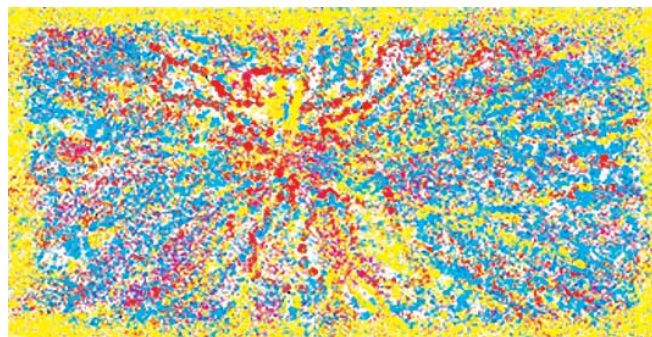
Martine développe un processus d'ego conscient, elle est maintenant capable de commencer à accueillir les deux systèmes de subpersonnalités très contradictoires et très puissants qui vivent en elle. L'un de ces systèmes veut qu'elle reste à la maison pour élever ses enfants et leur prodiguer le plus d'attention possible. Cette part lui dit : « Trop de femmes font passer leur carrière avant leurs enfants, et ce sont toujours les enfants qui paient les pots cassés. Ton père vous a quittées quand tu étais toute petite et ta mère a dû se mettre à travailler, tu connais le trauma vécu par les enfants lorsque la mère n'est pas à la maison. » De l'autre côté, d'autres subpersonnalités lui tiennent un tout autre langage : « Nous en avons plus qu'assez de nous ennuyer dans la vie débilante que tu mènes. Tu as donné huit années de maternage à plein temps, il est temps de changer ! Nous ne te demandons pas de te débarrasser des enfants, mais de prendre nos voix au sérieux et de commencer à respecter nos sentiments et nos besoins. Autrement nous allons te rendre vraiment malade, et de ton lit d'hôpital, tu seras obligée de nous prendre en compte. Nous ne supportons plus la situation actuelle. »

Que fait Martine avec ce conflit ? Elle apprend à le porter. Elle apprend à vivre avec les opposés. Elle doit se désengager des deux côtés et apprendre à utiliser, dans sa vie, ces deux types d'énergie. Deux personnes complètement opposées vivent en elle, et elle doit être capable d'ouvrir et d'étendre ses bras pour les embrasser toutes les deux. Elle doit apprendre à vivre dans l'inconfort, à transpirer. Lorsqu'une personne embrasse ses opposés, elle « transpire ». Plus grand est le pouvoir de l'ego conscient, plus on transpire ! Seul un ego conscient peut apprendre à vivre avec des opposés apparemment irréconciliables.

Revenons-en aux trois plans de notre définition de la conscience. Nous avons la vision consciente, l'expérience des différentes énergies et subpersonnalités, et un ego, en processus constant de devenir plus conscient, qui évalue sans cesse nos expériences afin de faire des choix plus efficaces. Cette définition, si nous l'adoptons, entraîne des conséquences

d'une portée incalculable... Cela signifie, par exemple, que nous sommes tous très bien tels que nous sommes, pourvu que ces trois conditions soient réunies. Cela signifie que si Martine se met en colère contre ses enfants, avec une vision consciente et un ego qui tire profit de l'expérience, nous avons là un processus de conscience.

Beaucoup de gens qui s'intéressent au processus de conscience et travaillent sur eux ont en tête une idée précise de ce qu'ils devraient être dans la vie. Ils ont généralement pour objectif d'atteindre un état de sérénité et d'éveil. Souvent, lorsqu'ils vivent des états affectifs intenses tels que la jalousie ou la colère, ils se sentent coupables, car ce ne sont pas des sentiments sereins ou corrects pour une personne « éveillée ». Une voix intérieure les blâme d'éprouver ce genre de sentiments. Mais si rien n'exige une perfection de ce type, comme c'est le cas dans notre approche, ce critique intérieur est remarquablement tranquille, et tout ce qui arrive est bien.



### L'ego conscient et le fait de s'en remettre à quelque chose de plus grand

Pour ceux qui ont entrepris une démarche spirituelle, le concept d'ego est souvent un objet d'aversion. « L'ego » est vu comme attaché aux bien de ce monde, orgueilleux, rationnel, arrogant, orienté vers le pouvoir et ne se soumettant à aucune sorte de pouvoir spirituel. C'est ainsi que de nombreuses traditions spirituelles en sont venues à enseigner comment supprimer l'ego, une voie spirituelle véritable ne pouvant exister qu'une fois l'ego banni.

Selon notre approche, l'ego auquel se réfèrent tous ces enseignements ne correspond pas au « processus d'ego conscient » mais à l'ego fonctionnel. L'ego fonctionnel est ce que l'on nomme couramment *l'ego*, c'est-à-dire, en fait, *un groupe de subpersonnalités primaires avec lesquelles l'ego s'est trouvé confondu*. Comme, depuis de nombreux siècles, ces subpersonnalités primaires ont fait la part belle à la raison, il n'y a donc rien de surprenant à ce qu'un ego, identifié à ces subpersonnalités, rejette les aspects non rationnels de la réalité et constitue dès lors une entrave pour toute personne s'engageant dans une voie spirituelle. Il est donc parfaitement compréhensible que les personnes orientées vers la spiritualité rejettent le concept d'ego et le considèrent par trop limitatif.

Ceux qui désirent supprimer l'ego ont de plus le sentiment que l'identification à l'ego conduit dans une impasse qui coupe l'être de ses origines spirituelles. Cet argument renferme l'idée



que l'ego devrait céder la place à une part plus profonde de l'être, une part moins attachée aux choses de ce monde. L'ego est vu comme un obstacle à la possibilité de faire l'expérience de la divinité ou de s'abandonner à une voie spirituelle. Ces personnes ont le sentiment qu'une part plus profonde d'eux-mêmes doit progressivement devenir le moteur premier de leur vie, et qu'au fil de ce processus, l'ego doit peu à peu céder sa place et s'évanouir.

Dans notre approche du processus de conscience, nous parlons quant à nous de *processus d'ego conscient*. C'est la tâche de cet ego conscient d'embrasser toutes les subpersonnalités sans s'identifier à aucune d'elles. Seul un ego conscient peut le faire. *L'ego conscient s'en remet au processus d'évolution de la conscience*. Il accepte la tâche sacrée de s'aligner avec toutes les configurations d'énergie qui nous constituent en tant qu'êtres humains. Puisqu'il s'agit d'un processus et qu'il n'existe, pour autant que nous puissions le déterminer, aucun état ultime final de conscience, il s'agit d'un *abandon au processus lui-même*.

Étant au service du *processus* de conscience, l'ego conscient est ouvert à toute la variété des expériences que nous vivons. Il les accueille toutes, positives et négatives, « acceptables » et « inacceptables », sans en rejeter ni en épouser aucune.

Cet abandon de l'ego conscient au processus d'évolution de la conscience a certaines conséquences. Il implique que nous ne pouvons pas nous montrer sélectifs dans ce que nous allons accueillir. *Un ego conscient peut être sélectif dans ce qu'il fait, au final, des différentes énergies. Mais il ne peut pas être sélectif dans sa volonté de les embrasser toutes. Le choix se trouve au niveau de l'action qui en résulte, non dans l'étreinte. Embrasser un élément ne veut pas dire devenir cet élément.* Cela veut dire lui rendre honneur, comme on honore un dieu ou une déesse. De notre point de vue, l'ego conscient cherche à honorer toutes les subpersonnalités et toutes les énergies, exactement comme s'il s'agissait de dieux et de déesses.

Nous pourrions donner un nom à ce nouveau type d'abandon, car nous avons la profonde conviction qu'il s'agit d'une nouvelle sorte d'abandon qui conduira à une nouvelle espèce d'êtres humains. Nous pensons que cet abandon au processus lui-même et l'exigence d'apprendre à



progressivement embrasser toutes les subpersonnalités constituent un abandon à l'Esprit, avec un « E » majuscule. Nous pourrions même dire qu'il s'agit d'un abandon à une vision de l'Esprit plus vaste et plus globale que tout ce que nous avons connu jusqu'ici. Nous pourrions considérer cela comme l'abandon à une intelligence qui vit dans l'inconscient, une intelligence dont le but est l'évolution de la conscience de l'espèce humaine. Nous pourrions dire qu'il s'agit de tout cela à la fois.

Si nous désirons nous abandonner au processus de conscience, nous devons nous y abandonner en acceptant toutes ses complexités et ses contradictions. Si nous voulons devenir des êtres d'amour, nous devons apprendre à aimer nos propres loups, nos jaguars, nos serpents et nos dragons, notre stupidité, notre irritabilité, notre faiblesse, notre vulnérabilité et notre ombre tout autant que nous aimons nos subpersonnalités aimantes et rationnelles, compétentes, attentionnées et tournées vers la lumière. Se fixer comme objectif d'honorer tous les systèmes d'énergie qui existent en nous est un acte de grande dévotion. Quel que soit le nom qu'on lui donne, il s'agit là d'un nouveau type d'abandon et d'un nouveau type d'éveil. C'est ce type d'abandon et ce type de processus qui nous permettent de considérer la relation comme l'un des enseignants les plus puissants sur cette planète.

## ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Déc. 2010 à

Déc. 2012

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

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Profession ..... Tél ..... E-mail .....

Fait à ....., le ..... / ..... / .....



Signature :