



« Il est bien vrai que nous devons penser au bonheur d'autrui ; mais on ne dit pas assez que ce que nous pouvons faire de mieux, pour ceux qui nous aiment, c'est encore d'être heureux ! »

Alain

*Nous vous avons donné dans le numéro 59, le premier chapitre de la nouvelle traduction de Embrassing Each Other, qui va paraître ce mois-ci aux éditions du Souffle d'Or sous le même titre que la précédente : Les relations, source de croissance.*

*A l'occasion de la sortie de ce livre, voici le second chapitre. Ce second chapitre revient sur la vulnérabilité. En effet, la compréhension que notre personnalité est en fait un ensemble de « subpersonnalités » dont certaines dirigent notre vie, et la compréhension de notre vulnérabilité sont les deux bases qui permettent ensuite d'aborder les liens automatiques et le processus de transformation.*

## La vulnérabilité, clé de l'intimité

### L'importance de la vulnérabilité

Tout le développement de la personnalité, ou des subpersonnalités primaires, a pour finalité la protection de la vulnérabilité. Lorsque nous parlerons de l'état amoureux, nous montrerons comment le fait de tomber amoureux permet à l'enfant vulnérable, support de cette vulnérabilité, de faire surface et de réaliser un intense contact avec un autre être humain sans la protection habituelle de ces subpersonnalités primaires. Cette capacité à pouvoir être vulnérables en présence l'un de l'autre, à

pouvoir laisser s'élever n'importe quel sentiment, n'importe quelle pensée ou réaction et à les chérir tous fait de cette expérience, être amoureux, l'une des plus merveilleuses qui soient. *C'est notre vulnérabilité qui rend possible l'intimité dans les relations, c'est cette même vulnérabilité et apparent manque de pouvoir que les subpersonnalités primaires redoutent le plus lorsque nous sommes avec une autre personne.*

Autoriser la vulnérabilité à être présente dans une relation permet l'intimité ; plus tard, c'est le reniement de cette même vulnérabilité qui détruit l'intimité. Nous avons découvert, au fil des ans, que dans notre couple comme dans ceux de notre entourage, *c'est la vulnérabilité non reconnue qui est le catalyseur de tous les schémas automatiques parent/enfant qui vont détruire l'intimité. En refusant de reconnaître notre enfant vulnérable, nous le privons de l'attention et de la sollicitude qui lui sont nécessaires. Cette attention étant pour lui indispensable, il va se tourner vers les personnes qui nous entourent et se lier à elles, leur réclamant tout ce qui lui est nécessaire et qui lui manque. Quant à nous, ignorant notre vulnérabilité, nous n'avons pas conscience de ce processus. Ainsi, d'une façon totalement inconsciente, nous sommes automatiquement poussés, encore et encore, vers de puissants liens de type parent/enfant. Ces liens, nous les ressentons, tantôt positivement, tantôt négativement. Ces schémas relationnels automatiques jouent un rôle primordial dans nos relations.*



Comment cette négation de la vulnérabilité et le lien automatique qui en découle se manifeste-t-elle dans nos vies ? En voici un exemple...

Lucien et Laurence ont pris la voiture pour aller dîner. Il fait nuit noire, le vent souffle et la route serpente au bord de la falaise. Lucien est au volant, comme de coutume ; mais ce soir il est fatigué, la journée a été difficile et il se sent mal à l'aise, sans savoir pourquoi. Ne connaissant pas sa vulnérabilité, Lucien étouffe cette sensation de malaise et investit à la place sa subpersonnalité de père critique. S'érigeant de plus en plus en censeur, il questionne Laurence sur sa journée et se montre particulièrement irrité en découvrant qu'elle a passé deux heures à déjeuner avec une amie. « Pourquoi ne fais-tu pas ce que tu as à faire ? Pourquoi vas-tu perdre ton temps alors que tu n'as pas même pas encore terminé notre déclaration d'impôts ? » se met-il à hurler. Le coup d'envoi est donné... Une soirée qui devait être un moment de détente et de plaisir a tourné au cauchemar, avec deux personnes atrocement malheureuses et n'ayant aucune idée de ce qui a bien pu arriver.

Voici ce qui est arrivé : Lucien n'a ni reconnu, ni pris soin de sa vulnérabilité. Son enfant intérieur, automatiquement et inconsciemment, a été chercher auprès de Laurence l'attention qui lui manquait. Cet enfant a besoin que Laurence prenne soin de Lucien, même si ce dernier n'a aucune conscience de ce besoin. Lucien a également noué un lien avec Laurence par l'intermédiaire de son père critique, père critique qui reproche indirectement à Laurence de ne pas satisfaire les besoins de l'enfant...

Que se serait-il passé si Lucien avait eu conscience des besoins de cet enfant et avait donc pu choisir comment se comporter ? Si Lucien avait été en contact avec sa vulnérabilité, il aurait su qu'il était fatigué et tendu. Il aurait alors été en mesure d'agir, d'une façon ou d'une autre, par l'intermédiaire d'un ego conscient. Il aurait pu demander à Laurence de conduire, afin de se détendre pendant le trajet ; il aurait pu suggérer un restaurant plus proche de chez eux ; ou bien il aurait tout simplement pu profiter de ce moment d'intimité dans la voiture pour parler de sa tristesse et de sa fatigue. Il aurait ainsi directement pris en compte la vulnérabilité présente et pris en charge les besoins de son enfant vulnérable.

Prendre soin de cet enfant intérieur à travers un ego conscient donne un sentiment de réelle force. Dans notre façon de considérer les choses, cela représente même notre réel pouvoir. Lorsque l'ego conscient s'occupe de l'enfant vulnérable, nous n'avons plus besoin de nous reposer uniquement sur les mécanismes de protection automatique mis en place par les subpersonnalités primaires, même si ces protections nous ont donné jusqu'ici un sentiment de sécurité. Il n'est plus nécessaire non plus de compter sur les autres pour prendre en charge les besoins de cet enfant. *Il est important de savoir qu'il revient finalement à chacun de nous de devenir le parent de notre enfant vulnérable.* Lorsque nous accordons à notre vulnérabilité l'attention et la sollicitude dont elle a besoin, nous sommes en bonne position pour nouer avec les autres des liens profonds et réels. Lorsque nous négligeons notre enfant vulnérable, celui-ci va rechercher ailleurs cette attention qui lui est indispensable et créer un lien puissant et inconscient avec le côté parental de ceux qui nous entourent.

Pour bien nous occuper de l'enfant vulnérable, nous devons comprendre comment il agit à l'intérieur de nous.

### *L'enfant vulnérable*

La vulnérabilité est très mal vue dans notre culture. On en a fait un trait féminin, indigne d'un homme ou de toute personne vraiment digne d'admiration. Pour les personnes intéressées par la spiritualité, la vulnérabilité est considérée comme un manque de confiance dans l'engagement spirituel, une sérieuse entrave à la croissance et à la transformation.

L'identification à la vulnérabilité peut, en effet, transformer une personne en victime. Nous avons tous rencontré de telles personnes. Elles réagissent avec une sensibilité excessive à toutes les situations, elles sont impuissantes à se protéger, impuissantes à satisfaire correctement leurs besoins. Ce sont essentiellement des victimes, sans cesse blessées ou exploitées par les autres. Elles n'ont aucune conscience de leur propre pouvoir et, de ce fait, elles n'en ont aucun.

Loin de nous l'idée de dire qu'il faudrait élever la vulnérabilité au-dessus de toutes les autres subpersonnalités. *Mais nous affirmons sans le moindre doute qu'il est absolument nécessaire d'avoir conscience de sa vulnérabilité pour qu'une relation reste vivante, intime, grandisse et s'approfondisse.* Pour pouvoir établir avec l'autre une relation réellement intime, l'ego conscient doit avoir à sa disposition la conscience des sentiments, perceptions et besoins de l'enfant vulnérable. C'est cet enfant qui porte les sentiments les plus profonds de notre cœur, et c'est lui qui peut reconnaître ces mêmes sentiments dans le cœur des autres... Le contact qu'il crée est palpable : il instaure entre deux êtres une chaleur physique absolument délicieuse. Cet enfant ne peut pas être leurré par les mots ou les raisonnements, il réagit directement aux énergies et aux sentiments. Il est aussi incroyablement sensible aux signes les plus infimes de rejet ou de désapprobation ; terrorisé par l'un comme par l'autre, il risque d'y réagir de façon désastreuse.

Lorsque nous n'avons pas accès à notre vulnérabilité, notre vie est dominée par nos subpersonnalités primaires. Ce sont elles qui vont entrer en relation avec les subpersonnalités primaires des autres. Nous sommes bien protégés, mais seuls. La tristesse de cette condition est joliment traduite dans ce rêve, raconté d'un ton plutôt nostalgique lors d'un atelier :

*« Hal plongea sa main dans mon sac et en ressortit un livre de poèmes. Il se mit à les lire à haute voix. Je me souviens avoir pensé que ces poèmes n'étaient pas de moi. Cette pensée me donnait un sentiment de sécurité, mais aussi de tristesse. Ma vulnérabilité n'étant pas dévoilée, il n'y avait rien qu'il pût désapprouver chez moi, mais il ne pouvait pas non plus y avoir une réelle approbation. »*

L'enfant vulnérable est la subpersonnalité qui, en chacun de nous, porte notre réalité émotionnelle. C'est cet enfant qui a en mémoire toutes les expériences qui nous ont profondément touchés ou blessés. Ses souvenirs sont beaucoup plus complets que ceux dont disposent nos subpersonnalités primaires. Il peut avoir en mémoire des expériences traumatisantes très précises qui ont été complètement refoulées.



Cet enfant se souvient aussi d'expériences merveilleuses, emplies d'amour... L'enfant vulnérable d'Alice, par exemple, peut encore chanter les cantiques chantés des années auparavant avec une grand-mère très aimée, morte depuis longtemps. La disparition de cette grand-mère a été si douloureuse, et la réalité quotidienne si difficile auprès d'une mère qui refusait ses propres émotions, qu'Alice a complètement enterré son enfant vulnérable après la mort de son aïeule. Une mère critique, froide et rationnelle a pris le contrôle de sa personnalité, ensevelissant totalement la vulnérabilité d'Alice.

Identifiée à cette subpersonnalité, Alice ne ressent que gêne et irritation à chaque fois qu'elle entend un cantique. Elle parle en termes méprisants de ceux qui les chantent. Elle s'applique à éviter tout contact avec ceux qu'elle appelle « les chrétiens fondamentalistes » ; elle déteste les dimanches.

Lorsque nous lui parlons de subpersonnalités reniées, Alice se montre sceptique, doutant du fait qu'elle ait pu refouler quoi que ce soit en lien avec les cantiques ; tout cela lui semble

relativement insensé. Plus tard, lorsque nous établissons le contact avec son enfant vulnérable dans une séance de *Voice Dialogue*, cet enfant lui remémore, dans les larmes, la quiétude et le bonheur qu'elle a connus, très jeune, lorsque sa grand-mère se mettait au piano le dimanche et qu'elles chantaient ensemble des cantiques. Alice réalise qu'elle a effectivement renié quelque chose en lien avec les cantiques, et son enfant intérieur peut alors lui restituer une partie de la chaleur et du bonheur perdus de son enfance : la mémoire de ces chants qu'elle chantait avec sa grand-mère bien-aimée. Alice passe ainsi d'un ego fonctionnel dominé par une subpersonnalité de mère critique à un ego plus conscient qui, pour la première fois, peut avoir accès à l'enfant intérieur.

### *L'enfant vulnérable renié*

Nous avons, pour la plupart, appris très tôt dans nos vies à renier notre vulnérabilité. Nous nous sommes identifiés à d'autres subpersonnalités qui amènent avec elles davantage de pouvoir dans le monde. C'est généralement une relation, une relation amoureuse, une relation avec un thérapeute, un guru ou un ami très cher, qui nous donne l'opportunité de découvrir cet enfant vulnérable très sensible qui vit au plus profond de chacun de nous.

Dans nos voyages autour du monde, nous avons eu le bonheur de faire la connaissance de nombreux enfants vulnérables magnifiques chez les personnes avec lesquelles nous avons travaillé. Il est étonnant de voir à quel point ils se ressemblent, en dépit des grandes différences de culture. La négligence qui a frappé ces enfants suite au désaveu de la vulnérabilité est incroyablement bien illustrée par les rêves qui suivent souvent la première prise de conscience de leur existence. Nous en avons entendu de multiples origines : États-Unis, Australie, Israël, Angleterre, Irlande, Pays de Galles, Suisse et Hollande... Rien ne dépeint mieux que ces rêves le reniement de l'enfant vulnérable et le manque de soins dont il est l'objet.

Le rêve de Jean-Pierre illustre ce processus de rejet. Jean-Pierre voit sa vulnérabilité comme quelque chose d'horrible, quelque chose qui lui déplaît et, surtout, quelque chose qui peut l'empêcher d'avoir des relations sexuelles adultes.

*« J'entre dans la pièce, il y a un lit double avec des draps blancs. Je projette d'entrer dans ce lit quand je vois un petit lit à côté et, sur ce petit lit, un amoncellement de couvertures et de draps blancs dont dépassent quelques cheveux. Je m'approche et je vois un petit enfant très laid, de 4 ou 5 ans. Je ne veux surtout pas m'en approcher davantage, et je lui en veux. Je sens qu'il va m'empêcher d'entrer dans le grand lit double. »*

Sa vulnérabilité a inspiré tellement de dégoût à Jean-Pierre qu'il a voulu n'avoir rien à voir avec elle. Il s'est fortement identifié à ses subpersonnalités efficaces et actives et s'est plongé dans le travail à un point tel qu'il en est tombé malade. Ce n'est qu'à travers cette maladie que la vulnérabilité de Jean-Pierre a pu s'exprimer et qu'il

s'est enfin autorisé à se laisser prendre en charge. Il a trouvé sa convalescence très agréable, car pour la première fois de sa vie, son actif, d'habitude toujours extrêmement entreprenant, lui a permis de s'arrêter et de se reposer.



Les gens comme Jean-Pierre manifestent une forte réaction négative lorsqu'ils découvrent leur enfant vulnérable. Stéphane nourrissait à peu près les mêmes sentiments que Jean-Pierre à l'égard de la vulnérabilité. Après son premier contact avec l'enfant, il fait le rêve suivant :

*« Je suis dans une péniche. Je sais que cette vie, je me la suis créée et qu'elle me rend heureux. J'aime être puissant et me suffire à moi-même. Alors que je réalise que je n'ai aucune envie de changer ma façon d'être, je vois deux hommes. L'un est fort et puissant ; l'autre, plus petit, est nu, il a un corps magnifique. L'homme fort dit au plus petit de courir. Celui-ci obéit, mais son corps magnifique se déforme et il a une crise cardiaque. Il continue de courir, comme l'homme puissant lui a dit de le faire, mais il devient de plus en plus malade et il vomit. Maintenant, je pense qu'il est peut-être trop atteint pour pouvoir continuer de vivre. »*

Ce rêve donne à Stéphane une image objective de sa réaction face à la découverte de sa vulnérabilité. Son aspect dominant lié au pouvoir, qui a pris la forme d'un actif puissant, s'accroche à son statut initial. Il refuse de laisser l'aspect qui vient d'être découvert, un aspect plus petit, moins puissant, mais beau, vivre sa vie tranquillement.

Dans ce processus de rejet, la puissante subpersonnalité active domine cet aspect moins puissant et le mène à sa quasi-destruction. Cette subpersonnalité active n'accorde aucune trêve à Stéphane, elle le pousse sans merci dans une course effrénée et tient les autres à distance. L'actif n'a absolument pas le temps d'entrer en relation...

### ***Le Voice Dialogue, voie d'accès à l'enfant vulnérable***

À l'inverse de ces exemples, il existe d'autres cas où l'enfant vulnérable est accueilli avec beaucoup d'amour et de joie. Dans l'un de nos ateliers, nous présentons la vulnérabilité puis faisons une démonstration de la technique de *Voice Dialogue* et parlons devant le groupe avec l'enfant vulnérable d'un participant. Ceci permet d'éveiller l'enfant intérieur de nombreux autres membres du groupe.

La nuit qui suit, Jeanne, qui fait partie de ceux qui pensent être en contact avec leur enfant intérieur, rêve qu'elle reçoit un message l'informant que sa petite-fille ne va pas bien :

*« Lorsque j'apprends où se trouve l'enfant, je me rends chez cette femme pour le ramener avec moi. La femme me montre un gros bébé grassouillet recouvert de sparadraps. « La condition physique de cet enfant ne nous donne aucune inquiétude », me dit-elle, « mais nous ne savons pas du tout à qui il appartient. Il a toujours traîné par ici. » Je lui réponds : « Mais je ne comprends pas, il a toujours été avec moi ! » Puis, je sais que je vais devoir le prendre avec moi et découvrir pourquoi il cherche toujours à s'enfuir... Je réalise que je vais devoir lui parler, et qu'il est totalement terrifié à l'idée qu'on ne prenne pas soin de lui. »*

Jeanne, réalisant qu'elle a besoin d'entrer en contact avec son enfant vulnérable, demande une séance de *Voice Dialogue*. Elle contacte une petite fille extrêmement sensible, très touchante, qui a eu sa part de chagrin. Jeanne était en contact avec d'autres aspects de sa nature enfantine, des aspects féériques, doux, imaginatifs, ludiques, mais pas avec cette partie d'elle-même qui porte sa vulnérabilité et ses besoins.

Voici un court extrait du dialogue avec cette enfant, montrant à quoi ressemblent les propos d'un enfant vulnérable lorsqu'il parle directement :

**Facilitateur** (s'adressant à Jeanne) : j'aimerais parler avec votre petite fille, celle qui a peur, pas la petite fille joueuse qui vient de nous parler.

*Jeanne, dont ce n'est pas la première séance, va s'asseoir sur une autre chaise et tourne le dos aux autres participants qui la regardent.*

*(L'enfant lève les yeux sur le facilitateur, sans dire mot.)*

**Facilitateur** : c'est plutôt difficile de parler, n'est-ce pas ?

*(L'enfant hoche la tête, toujours sans un mot, mais maintient le contact par le regard.)*

**Facilitateur** : bien, tu n'es pas obligée de parler. Je vais juste rester assis là et te tenir compagnie. Veux-tu que je continue à te parler ?

*(L'enfant a un nouveau hochement de tête.)*

**Facilitateur** : très bien. Tu me sembles bien petite. Jeanne est plutôt grande, maintenant, et elle sait toujours quoi dire et comment mettre les gens à l'aise. Mais tu n'es pas comme elle, toi, n'est-ce pas ? *(L'enfant hoche de nouveau la tête.)* Tu me sembles aussi bien silencieuse, bien tranquille.

**Enfant** : je suis tranquille. Le bruit me fait peur. Les grandes personnes me font peur. Toi, ça va ; tu parles doucement. Mais je ne peux pas regarder les autres. Ils me font peur.

*(Le facilitateur hoche la tête à son tour mais ne dit rien, laissant l'enfant poursuivre.)*

**Enfant** : ma maman me faisait très peur. J'avais toujours très peur quand j'étais petite, parce qu'il y avait beaucoup de bruit. J'ai mal aux oreilles quand il y a du bruit. Ça fait aussi battre mon cœur.

Le facilitateur s'engage alors dans une exploration de l'enfance de Jeanne. La conversation se charge d'une grande intensité émotionnelle. Au départ, l'enfant vulnérable est très tendue, elle a les mains crispées sur ses genoux et scrute les yeux du facilitateur à l'affût d'un signe de désapprobation ou d'inattention. Elle est extrêmement sensible à tout relâchement d'attention. Peu à peu, au fur et à mesure qu'elle parle des choses qui l'effrayaient dans l'enfance de Jeanne, ses mains se décrispent. L'expérience est très émouvante, des souvenirs d'émotions enfouies remontent à la surface. Puis, au bout d'un moment, le dialogue passe à des sujets plus actuels.

**Facilitateur** (*il a demandé quels aspects de la vie actuelle de Jeanne ennuient le plus l'enfant*) : ainsi, tu n'aimes pas qu'il y ait beaucoup de bruit et tu es très inquiète lorsque les gens se mettent en colère ou parlent de façon brusque. Quelles autres choses n'aimes-tu pas dans la vie de Jeanne en ce moment ?

**Enfant** : j'aime être dans ma chambre avec la porte fermée, et j'aime l'ouvrir pour laisser entrer mes amis, un à la fois. Elle ne ferme jamais sa porte. Je n'aime pas quand elle laisse sa porte ouverte et que les autres ne cessent d'entrer. Je n'aime pas qu'ils fassent du désordre dans la pièce. Je n'aime pas qu'il y ait des enfants dans cette pièce. J'aime seulement quand ce sont des adultes qui viennent, parce qu'ils sont tranquilles et qu'ils ne chambardent pas tout.

**Facilitateur** : je vois. Alors, tu n'aimes pas trop qu'il y ait d'autres enfants dans les parages.

**Enfant** : non, je n'aime pas ça. J'aime son petit-fils, mais pas tous les autres enfants dont elle s'occupe. Je veux seulement qu'elle s'occupe de moi. J'en ai assez qu'elle s'occupe de tous les autres. Elle m'avait promis que quand ses enfants à elle seraient grands, nous nous amuserions ensemble et que nous arrêterions de nous occuper des autres. Ce temps est venu. Je veux qu'elle passe du temps avec moi, qu'elle m'achète de jolies choses, me brosse les cheveux et me laisse tout simplement me poser sur une chaise, toute seule, et regarder par la fenêtre en rêvassant, sans rien faire. Et je veux chanter.

« J'aime sa fille. Je veux aller me promener avec elle, juste marcher au hasard tranquillement, au lieu de faire des courses et de parler de choses sérieuses. Et je n'aime pas que les gens laissent leurs enfants à garder et s'en aillent s'amuser pendant ce temps. Mais j'ai peur quand ils sont fâchés contre elle parce qu'elle est trop occupée pour garder les enfants.

« Je ne me sens pas bien quand les gens ne l'aiment pas. Je me sens tellement mal, alors... Je veux que tout le monde l'aime. Mais je veux qu'elle leur dise de s'occuper eux-mêmes de leurs enfants, ça oui ! Même si ça les met vraiment en colère contre elle. Ce n'est pas leur maman. »

Le facilitateur poursuit sa conversation avec l'enfant de Jeanne pendant près de deux heures, et l'enfant se détend de plus en plus. Elle s'ouvre littéralement comme une fleur. Jeanne se prend d'affection pour cette enfant, comme d'ailleurs tous ceux qui assistent à cette séance de *Voice Dialogue*.

Cette nuit-là, Jeanne fait un autre rêve :

« Je commence par rêver que ma « petite-fille » est étendue, étroitement emmaillotée. Puis tout à coup, ce qui l'emmaillote disparaît ; elle est là, très belle, ses cheveux blonds répandus sur l'oreiller. J'aime profondément cette enfant et je veux qu'elle soit aussi heureuse que belle. Je me réveille avec un grand sentiment de bonheur. »

La découverte de son enfant vulnérable a beaucoup d'importance pour Jeanne. Elle ressent un grand amour pour elle et, comme le montre son rêve, elle l'accueille comme un merveilleux cadeau. Elle commence immédiatement à prêter attention à cette enfant et à satisfaire ses besoins au lieu de pourvoir automatiquement à ceux de son entourage et de négliger les siens, comme elle le faisait jusqu'à présent.



### *L'enfant vulnérable négligé*

Nous avons recueilli de nombreux rêves illustrant de façon poignante l'état de dénuement de l'enfant vulnérable. Ces rêves ont été faits par des personnes qui avaient participé à nos ateliers et venaient de prendre conscience de ce côté d'eux-mêmes. L'inconscient s'est alors saisi du processus et leur a clairement montré comment elles avaient mis de côté leur vulnérabilité.

Beaucoup de ces rêves ont un scénario plus ou moins similaire. Les rêveurs partent travailler, ou s'amuser, ou rencontrer des amis, et ils s'aperçoivent soudain qu'ils ont oublié l'enfant dont ils avaient la garde (il peut y en avoir plusieurs). Dans tous les cas, le rêveur ressent une panique intense et se précipite pour récupérer l'enfant, avec le fervent espoir qu'il ne soit pas mort ou qu'il n'ait pas subi de préjudices irréparables. L'enfant est généralement retrouvé en piteux état, affamé, transi

de froid, négligé, sale, mort de peur ou malade. Dans l'un des rêves, il s'est transformé en petit animal.



Fort heureusement, l'enfant n'est généralement pas mort et, dans la plupart des cas, la situation n'est pas irrémédiable. C'est le cas dans le rêve de Marie :

*« Je me trouve dans une chambre d'hôtel, à un étage élevé. C'est une chambre luxueuse, très confortable, où règne une douce chaleur. J'entends un petit bruit et je regarde sur le balcon. Il est très étroit. Il y a là une petite fille, qui est dehors depuis très, très longtemps. Il fait froid et il pleut, elle est transie de froid. Je me sens horriblement mal, parce que je sais que j'en avais la responsabilité et que je l'ai oubliée. »*

Marie est une jeune femme raffinée et fortunée qui apprécie les belles choses. Elle est cependant coupée de sa vulnérabilité depuis sa petite enfance ; le contact avec la vulnérabilité n'apportant rien, lorsqu'il s'agit d'esprit ou d'élégance, il a définitivement été découragé par son milieu social. Aussi a-t-elle appris à vivre comme une personne importante et sophistiquée, laissant son enfant intérieur geler dehors sur le balcon.

Il arrive souvent que nos subpersonnalités vulnérables soient reléguées au second plan parce qu'elles ne nous semblent pas aussi intéressantes que nos subpersonnalités primaires. Au début, on ne fait que les négliger, mais à force d'être repoussées par nos parties primaires, elles finissent par devenir totalement reniées. Maud fait le rêve suivant après avoir découvert la vulnérabilité lors d'une conférence :

*« Toutes mes subpersonnalités sont réunies dans une grande pièce. Les conversations vont bon train, les rires fusent. Elles essaient toutes d'avoir mon attention ; elles sont follement intéressantes et très amusantes. J'adore leur compagnie. Dans un coin, à l'autre bout de la pièce, se trouve un petit enfant qui m'appelle et me dit : S'il te plaît, ne m'oublie pas. »*

Ce rêve montre comment les subpersonnalités primaires peuvent aisément détourner notre attention de nos énergies plus vulnérables, plus sensibles. Dans cet exemple, c'est après avoir écouté un exposé sur la vulnérabilité que Maud remarque tout à coup son enfant vulnérable resté jusqu'alors inaperçu dans un coin.

### *Vulnérable mais vigoureux*

L'enfant vulnérable semble petit et faible, mais nous avons découvert qu'il joue dans la vie de chacun un rôle incroyablement important. Plus nous en savons long sur cet enfant et plus nous acceptons sa présence dans notre vie quotidienne, plus notre comportement devient conscient. Lorsque nous essayons de le contacter, il est, dans la plupart des cas, prêt à être entendu, même s'il a été refoulé depuis l'enfance... Il fait souvent preuve d'une capacité de récupération et d'une vigueur étonnantes, malgré des années de négligence.

Lorsqu'il y a eu un préjudice émotionnel grave, c'est cet enfant qu'il faut soigner, et la guérison peut requérir une psychothérapie relativement longue. Mais lorsque l'enfant intérieur a été renié dans des circonstances ordinaires, il se remet le plus souvent de cette période d'abandon, recouvre vite la santé et commence presque immédiatement à dispenser ses trésors.

Après avoir découvert le concept de la vulnérabilité dans notre premier livre, Georges fait ce rêve, qui décrit bien la résistance de l'enfant vulnérable :

*« Un bébé est coincé dans un arbre, en larmes, hurlant pour qu'on le descende. Je suis trop effrayé pour monter le chercher. Il ne cesse de m'appeler mais personne ne bouge, ni moi, ni ceux qui se trouvent avec moi. Finalement, il saute de l'arbre. Je me reproche de ne pas être allé le chercher avant qu'il ne saute, et je me précipite pour voir s'il va bien. Il a les pieds contusionnés, mais à part cela, il n'a rien. Je le prends dans mes bras et je le réconforte. »*

Dans ce rêve, l'inconscient aide Georges à entrer en contact avec son enfant intérieur. Il est toujours identifié à ses subpersonnalités primaires, dont toute l'activité a pour but d'ignorer cet enfant vulnérable. Mais une fois que le premier contact a été établi, une brèche est ouverte, ce qui donne à l'ego conscient la possibilité de prendre le contrôle et d'accomplir cet acte naturel : réconforter l'enfant intérieur et prendre soin de lui.

Les rêves répétés de nourrissons et de jeunes enfants laissés pour compte indiquent souvent que les parts vulnérables de la personne ont été reniées. Myriam, qui faisait régulièrement des rêves de ce type, a commencé à prendre sa vulnérabilité au sérieux. Elle a pratiqué toutes sortes de techniques psychologiques et spirituelles et a appris à s'occuper convenablement de son enfant par l'intermédiaire d'un ego conscient. « J'ai remarqué une évolution dans mes rêves, nous dit-elle. Il y a encore un bébé que j'oublie quelque part, mais les choses ont changé. J'avais l'habitude de rêver que je l'oubliais sur une étagère, puis je paniquais, le cherchais et le retrouvais à demi mort de faim. Ces rêves se sont répétés, mais à chaque fois le bébé était un peu moins négligé. Dans mon dernier rêve, je lui donne le sein, il est bien nourri et heureux. » Ces rêves reflètent l'évolution de conscience de Myriam et la nouvelle façon dont elle honore sa vulnérabilité, permettant ainsi la guérison progressive de cet enfant vulnérable.

### *Prendre soin de son enfant vulnérable*

Dans un couple, une fois la présence de l'enfant vulnérable reconnue et les tenants et aboutissants de la vulnérabilité révélés, il existe une chance de réels changements et d'un vrai développement de la relation. Nous vous encourageons à vous adresser directement à l'enfant vulnérable par l'intermédiaire du *Voice Dialogue*, tel que cela a été brièvement illustré dans ce chapitre (une description plus précise de cette technique pourra être trouvée dans le livre qui complète celui-ci, *Accueillir tous ses « je »*) ; mais toute approche permettant de contacter directement cet enfant ou de prendre conscience de votre vulnérabilité vous sera d'une grande aide.

Dans *The Power of Your Other Hand*, (*Le pouvoir de votre autre main*) Lucia Capacchione développe une technique consistant à écrire un journal de la main non dominante, ce qui constitue une excellente façon de communiquer avec l'enfant vulnérable. Quel que soit le moyen utilisé pour établir le contact, ce qui importe est de prendre conscience de ce que vit cet enfant, afin que l'ego conscient puisse utiliser ces informations pour s'occuper correctement de lui.

Ce dernier point est suffisamment important pour que nous nous répétions. *Lorsque nous renions notre enfant vulnérable, nous le privons de l'attention et de la sollicitude qui lui sont nécessaires. Renier cet enfant ne le fait en aucun cas disparaître ! Cette attention et cette bienveillance étant pour lui indispensables, il va se tourner vers les personnes qui nous entourent et établir avec elles un puissant lien automatique et inconscient, leur réclamant tout ce qui lui est nécessaire et qui lui manque. Ignorant notre vulnérabilité, nous n'avons pas conscience de ce processus. Ainsi, d'une façon totalement inconsciente, nous sommes automatiquement poussés, encore et encore, vers de puissants liens de type parent/enfant.*

Il existe de nombreux exemples de liens automatiques dans la vie quotidienne. Le plus courant est sans doute celui du professionnel qui, au travail, entretient avec tous ceux qui l'entourent une relation de père responsable toujours disponible pour aider les autres et prendre soin de leur vulnérabilité. S'il n'a pas conscience de sa propre vulnérabilité, cet homme va nouer un lien très intense avec une personne qui lui donnera le même type d'attention que celle qu'il donne aux autres. Cette personne pourra être une épouse qui le maternise, mais, le plus souvent, c'est son assistant ou sa secrétaire. Ce lien sera particulièrement intense si cet homme souffre d'une timidité embarrassante en dehors de son rôle professionnel ou s'il a le sentiment d'avoir certaines lacunes en matière de culture professionnelle générale et de procédures administratives. Il se sentira désemparé si son assistant ou sa secrétaire s'absente une journée, car il dépend de cette personne pour traiter les aspects de la vie qui l'effraient, comme imposer une discipline à ses collaborateurs ou s'occuper de la comptabilité.

Si le lien est particulièrement puissant et inconscient, comme c'est souvent le cas, cet homme, qui est le père fort et l'appui de

tous, devient le fils inadéquat et complaisant de la mère-manager de la personne qui lui procure de l'attention. Lorsque ce lien est en action, cette mère de substitution peut faire tout ce qu'elle veut, notre homme est impuissant face à elle. Il a peur de la perdre et se trouve dans l'incapacité de lui demander quoi que ce soit, y compris de modifier un comportement problématique. Comme cette personne est dans une subpersonnalité de mère-manager, et non dans un ego conscient, elle peut devenir un véritable tyran dans le service.

De nombreuses femmes puissantes s'engagent dans des relations amoureuses qui, l'une après l'autre, se révèlent désastreuses. Elles recherchent une relation aimante et gratifiante mais chaque homme rencontré les déçoit. Là encore, notre expérience nous montre que c'est souvent la négation de leur vulnérabilité qui est en cause. Une femme puissante ne sait rien de son enfant vulnérable, si bien que celui-ci se relie à un homme, puis à un autre, essayant d'obtenir ce dont il a besoin. Les subpersonnalités primaires d'une telle femme sont fortes et indépendantes. Elles seraient horrifiées de découvrir que sous Wonder Woman réside une petite fille vulnérable...



Cette prise de conscience est cependant la seule chose qui puisse amener une femme forte, et par ailleurs intelligente, à découvrir son enfant intérieur, à l'honorer, à parler en sa faveur et à combler ses besoins d'une façon réfléchie. Négligée, son enfant démuné recherchera la compréhension ailleurs et créera un lien parent/enfant avec chaque homme, espérant que l'un d'eux va parfaitement le comprendre, combler enfin toutes ses aspirations et le rendre heureux. Comme personne d'autre qu'elle-même ne peut, en fait, prendre soin de sa vulnérabilité, cette femme est vouée à vivre avec chaque homme qu'elle rencontre une relation de fille en demande, et à être à chaque fois déçue.

La situation opposée se produit lorsqu'une personne connaît son enfant intérieur, mais s'identifie complètement à lui. Pour de telles personnes, la vulnérabilité est le système primaire, et les subpersonnalités puissantes sont reniées... C'est la détresse assurée. Ceux qui se sont totalement identifiés à la vulnérabilité ne connaissent qu'une suite sans fin de liens dans lesquels ils endossent le rôle de victimes et sont sans cesse abusés. Pour les

personnes identifiées à la vulnérabilité, la force réside toujours chez l'autre, d'où une dépendance totale et un état de manque constant. Bien sûr, il peut exister un temps où le lien se fait avec le bon parent du partenaire mais en général cela ne dure pas, et le mauvais parent exige le paiement de tout ce qu'a donné le bon parent, engendrant une peine considérable et un atroce sentiment de trahison.

*Au fur et à mesure que l'on apprend à connaître son enfant vulnérable, il est important de garder à l'esprit que le fait de montrer trop d'indulgence envers tous les sentiments de l'enfant ne vaut pas mieux que de les ignorer.*

Nous avons besoin d'un adulte pour s'occuper de notre enfant intérieur, d'un ego éveillé qui fait des choix conscients, qui prend en considération les besoins de cet enfant sans s'identifier à ces besoins, sans se laisser manipuler par ses peurs et ses susceptibilités. Sinon, nous nous retrouvons dans la situation du parent qui, face à un enfant en larmes, s'identifie complètement à lui et pleure avec lui. Ce parent n'est plus en mesure de proposer une autre perspective vis-à-vis de la situation rencontrée, et n'a certainement pas la moindre idée de la façon dont cet enfant pourrait gérer sa peine. Il se trouve dans la même position que l'enfant et aucun choix ne s'offre à eux. Ils ne peuvent que rester l'un et l'autre dans la souffrance et attendre l'intervention d'un tiers.

Comment prendre soin de notre enfant intérieur ? L'étape la plus importante consiste à reconnaître sa présence et à développer une vision consciente de sa personnalité particulière, de ses besoins et de ses réactions. Une fois que nous connaissons notre enfant, ses besoins et ses sentiments, nous sommes aptes à prendre soin de lui, d'une façon ou d'une autre.

Nous devons aussi apprendre à avoir suffisamment de recul par rapport à nos subpersonnalités vulnérables, pour pouvoir évaluer avec réalisme les situations qui les ont activées et devenir leur porte-parole objectif, plutôt que de les placer dans l'obligation de s'occuper elles-mêmes de leurs besoins.

*Cette faculté de considérer objectivement les demandes et les réactions de l'enfant vulnérable nous permet d'être dans une réelle position de pouvoir. C'est la façon la plus efficace de nouer avec l'autre un lien vraiment intime, de déjouer les pièges des liens automatiques parent/enfant, ou de se désengager en douceur d'une situation où de tels liens ont été activés.*

Les gens ont développé de nombreuses façons de prendre soin de leurs subpersonnalités vulnérables. Pour beaucoup d'entre nous, l'un des meilleurs moyens de nous occuper de nous est de nous entourer d'un réseau de personnes que nous aimons et avec qui nous nous sentons en sécurité. De cette façon, nos enfants intérieurs reçoivent leur nourriture de différentes sources et nous avons un endroit où aller lorsque nous en avons besoin. Il est aussi important pour la plupart des enfants vulnérables de disposer d'un espace qu'ils puissent considérer comme le leur, aussi petit soit-il, un lieu qui leur plaît et dans lequel ils se sentent en sécurité.



Il est fascinant de parler directement à cet enfant vulnérable, puis d'envisager les moyens de satisfaire ses demandes. Si l'enfant d'une personne est effrayé par un long voyage, celle-ci peut se munir d'un objet particulier pour lui rendre les choses plus agréables. Nous connaissons des personnes qui voyagent accompagnées de leur oreiller, de photos de leur famille, de leurs livres favoris, d'animaux en peluche ou de bâtons d'encens et de cristaux. Une femme sur le point de faire son premier voyage d'affaires se rend compte que son enfant intérieur redoute de dîner seul au restaurant. Lorsqu'elle réalise qu'elle peut rester regarder la télévision dans sa chambre et se faire monter un repas, elle ressent un grand soulagement. Un homme qui vient de divorcer découvre que l'odeur des petits plats en train de mijoter manque à son enfant vulnérable. Il se met à cuisiner et à faire en sorte que son réfrigérateur soit toujours plein, pour que son enfant intérieur se sente moins abandonné.

Il existe de nombreuses façons de prendre soin de nos enfants vulnérables. Nous devons tout d'abord apprendre à les écouter et à les honorer, à *prendre leurs suggestions au sérieux mais sans pour autant les autoriser à nous tyranniser, nous ou notre entourage.* Nous devons être pour eux de bons parents, les traiter avec respect, les aider à dépasser leurs frayeurs lorsque cela s'avère nécessaire. Cela ne signifie pas que nous devons chercher à les faire grandir, l'enfant vulnérable reste à jamais un enfant.

Chacun doit apprendre à connaître son enfant vulnérable et à veiller sur lui d'une façon qui lui est personnelle. Une fois établi le contact avec lui, il arrive souvent qu'il nous offre son aide : on le voit apparaître dans nos rêves pour indiquer comment s'occuper de lui.

François ignorait l'existence de cet enfant et avait laissé son besoin de réussir et d'impressionner les autres mener sa vie ; pourtant, cette tendance à en faire trop entraînait pour lui le risque d'une maladie ou du moins d'un préjudice physique grave dû à une tension musculaire constante.

Après avoir découvert son enfant vulnérable, François décide de faire davantage attention à lui et de prendre ses besoins au sérieux. Voici son rêve :



*« Un enfant est entré chez moi, un enfant avec qui je sais avoir un lien de parenté. Je sais qu'il a traversé tout seul une rue au trafic intense. Je lui dis : « Tu ne dois plus jamais venir me voir sans être accompagné ! » Il a vraiment risqué sa vie pour venir me voir, et maintenant, il faut qu'il soit plus prudent. »*

Quelque chose change, le processus de croissance est en route. L'inconscient a pris les choses en main et commence à instruire François à propos de son enfant et des risques qu'il encourt... François réalise que son indifférence à l'égard de sa santé physique est réellement dangereuse et décide de mieux prendre soin de son corps.



Anne-Marie n'a pas encore fait la connaissance de son enfant intérieur. Elle fait preuve d'une grande témérité dans la vie, riant du danger et des craintes des autres. Lorsqu'elle entre en contact avec son enfant vulnérable, elle se rend compte qu'il n'est pas du tout heureux de ces prises de risque ; il souhaite un peu plus de prudence, surtout lorsque les sentiments sont en cause. Même si, dans le domaine relationnel, Anne-Marie a envie de « marcher sur le feu », son enfant, lui, a une autre conception des choses. Lorsqu'elle commence à prendre son enfant plus au sérieux, le Tisseur de rêves lui adresse ces images :

*« Je suis plus grande, et je porte une longue jupe. Je suis une figure maternelle classique ; je vis dans une superbe maison à la campagne, parmi des jardins. Ma maison prend feu, et je rentre pour aller chercher le bébé qui dort. Je le prends dans mes bras, mais je réalise que si moi, je peux traverser le rideau de flammes, le bébé, lui, sera brûlé... Je décide donc de rester à l'intérieur du cercle de flammes. Je trouve un bassin rempli d'une eau cristalline et j'y entre avec le bébé. Tandis que j'attends que le feu recule, le bébé continue de dormir paisiblement. Puis, je remarque que les flammes ne détruisent rien. Je suis complètement stupéfaite. »*

En fait, nous avons découvert que lorsque nous prenons soin de notre enfant vulnérable dans une relation, il est possible de s'asseoir ainsi, tranquillement, et de travailler sur notre situation intérieure jusqu'à ce qu'apparaisse un certain degré de vision consciente, jusqu'à ce qu'un certain niveau de clarté soit présent pour que l'ego conscient puisse faire le pas suivant d'une façon plus juste... Alors les feux peuvent se consumer sans produire

aucun dommage. C'est le reniement de l'enfant et le fait de traverser le rideau de flammes sans aucune conscience de la souffrance que cela va lui infliger qui mettent en route les subpersonnalités primaires protectrices et déclenchent les liens automatiques parent/enfant. Une fois ces liens devenus négatifs, l'incendie provoque des dégâts.

### Le rôle de la subpersonnalité impersonnelle

Une de nos subpersonnalités est vraiment en mesure de nous aider à assurer la protection de l'enfant vulnérable : c'est la subpersonnalité que l'on peut qualifier d'impersonnelle ou d'objective. Elle voit les choses clairement, elle est directe et impartiale, même face aux besoins ou aux réactions émotionnelles des autres. Dans notre culture, si les hommes y ont facilement accès, elle reste souvent hors de portée des femmes. Notre éducation coupe généralement les femmes de leur partie impersonnelle, les encourageant au contraire à être toujours personnelles, ouvertes à leurs émotions, même quand cela nuit à leur faculté d'évaluer une situation, de déterminer leurs besoins, leurs limites et d'agir avec efficacité.

Il n'est pas rare qu'une femme ait accès à ses énergies impersonnelles dans sa vie professionnelle sans pouvoir les utiliser dans ses relations personnelles. Enseignante ou thérapeute, elle peut être capable d'utiliser ses énergies impersonnelles pour faire régner la discipline dans sa classe et poser ses limites, pour circonscrire et contenir les besoins de ses patients ; mais face à son mari ou à ses enfants, elle peut perdre totalement cette faculté et réagir en fonction de leurs besoins et de leurs sentiments sans aucune considération pour les siens.

France appartient à cette catégorie de femmes. Elle a été élevée par une mère sérieusement perturbée, une femme réellement méchante. Par suite de ce dysfonctionnement maternel, France a dû devenir la mère de toute la famille au tout jeune âge de 5 ans. Elle a laissé sa vulnérabilité de côté pour s'identifier complètement à sa mère intérieure, qui est devenue sa subpersonnalité primaire. Elle est toujours disponible pour s'occuper de la vulnérabilité des autres, avec beaucoup d'amour et de responsabilité. Elle a désespérément besoin d'être plus impersonnelle et de fixer des limites à ce que les autres peuvent exiger d'elle.

Après avoir travaillé à développer son côté plus objectif, France fait le rêve suivant :

*« Je me trouve dans une maison avec beaucoup d'enfants. Dehors, un groupe d'hommes grands et rudes essaie d'entrer. Je veux m'enfuir. Un père est présent à l'intérieur, avec nous. Il est grand et fort, et porte sur l'épaule une serviette à thé. Il s'occupe des enfants. Il dit aux voyous qui se trouvent dehors qu'ils peuvent entrer, mais qu'ils ne doivent pas faire de mal aux enfants. On a le sentiment que ce père peut prendre les choses en main. »*

Le père de ce rêve représente la nouvelle façon dont France s'occupe maintenant des enfants. Il peut protéger France contre les « voyous » ; il n'a besoin ni de s'enfuir, ni

d'entrer en guerre contre eux. Il est capable de traiter avec eux avec objectivité et impartialité, en maintenant chacun, voyous et enfants, à sa place. Au fur et à mesure que France, ou toute autre personne, développe sa subpersonnalité objective et se dissocie des subpersonnalités personnelles qui ont toujours besoin que toutes les relations soient chaleureuses, proches et nourrissantes, elle dispose de toujours plus de choix dans sa vie. Elle est capable de considérer ses relations, même les plus intimes, avec un certain degré d'objectivité, et peut tenir compte de ses besoins lorsqu'elle prend des décisions.

France était identifiée à sa subpersonnalité personnelle. Un exemple opposé est celui de la femme d'affaires identifiée à son côté impersonnel ; bien développé, ce dernier la rend capable de traiter toutes sortes de problèmes sans s'impliquer au niveau émotionnel. Ses relations de travail sont agréables, mais non personnelles. Elle n'a aucun besoin d'entretenir un contact émotionnel avec quiconque, elle n'a besoin de l'amour ou de l'approbation de personne, ce qui lui permet d'avancer et de traiter ses affaires.

Dans une relation personnelle, cette même femme peut perdre sa protection de femme d'affaires impersonnelle qui fonctionne si bien au bureau. Si c'est le cas, cette femme carrée, assurée et indépendante se sentira envahie par les besoins, les peurs, la gaucherie de son enfant vulnérable, qui aura un besoin éperdu de maintenir un contact émotionnel intense et continu. Elle nouera alors automatiquement avec l'autre des liens parent/enfant très variés, mais tous aussi peu satisfaisants. Elle peut même devenir totalement victime si, pour une raison ou pour une autre, elle ne

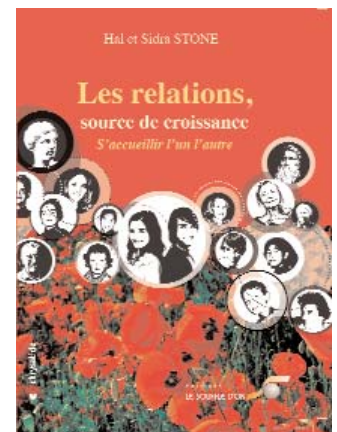
peut pas faire appel à la moindre parcelle de son objectivité impersonnelle dans le cadre d'une relation personnelle.

Par tradition, ce sont les femmes qui se sont identifiées aux énergies personnelles, aimantes et capables de créer des liens ; les hommes tendant plutôt à véhiculer les énergies impersonnelles. Pourtant, un changement est apparu dans ce schéma au cours des vingt dernières années. Les hommes sont maintenant eux aussi incités à davantage exprimer leurs sentiments et à exclure leurs subpersonnalités impersonnelles de leurs relations. Il est pourtant extrêmement utile d'introduire quelques éléments impersonnels dans une relation, même personnelle ! La subpersonnalité impersonnelle a le pouvoir d'aider l'ego conscient à protéger l'enfant vulnérable et à veiller sur lui.

Nous avons montré dans ce chapitre l'importance de la vulnérabilité, et nous vous avons présenté l'enfant vulnérable. La nécessité de développer une relation consciente avec cet enfant est certainement l'une des leçons les plus fondamentales que nous donne toute relation. Dans la deuxième partie de cet ouvrage, nous allons aborder la relation dans son rôle d'enseignant, et nous verrons comment le désaveu, ou le déni, de notre vulnérabilité déclenche des liens automatiques négatifs qui brisent l'intimité et provoquent d'intenses malaises. Mais nous allons tout d'abord parler de la phase initiale de la relation : la période pendant laquelle nous tombons amoureux, et où l'enfant vulnérable se sent heureux et en sécurité.

« Chaque relation nous offre la possibilité d'un émerveillement et d'une croissance sans fin, mais porte aussi en elle les germes de sa propre destruction. A vous de choisir ! Dans *Accueillir tous ses "je"* nous vous présentions votre famille intérieure. Dans *Les relations, source de croissance*, nous vous invitons à nous accompagner dans un nouveau voyage au cœur des mystères de la psyché, pour y découvrir cette fois la danse de ces subpersonnalités dans les relations. »

Hal et Sidra STONE



## ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Mars 2011 à  
Mars 2012

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

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

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

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



Signature :