



*Pourquoi l'Amour
rend-il tout acceptable ?
Il nous donne conscience
que chaque être humain
est venu vivre ses propres expériences
et que la seule chose
que vous pouvez faire pour l'aider
c'est de l'aimer.*

The Psychological Knower

par Véronique Brard,
d'après Hal et Sidra Stone

Nous allons parler aujourd'hui d'une subpersonnalité très spéciale et très répandue. C'est une facette de nous que nous ne reconnaissons pas toujours comme une subpersonnalité et cela nous joue des tours. Nous la nommons souvent, en français, le Parent Psy, même si cette subpersonnalité peut aussi exister dans un autre registre que le parent ; nous la nommons alors le Bon Elève ou l'Enfant Intelligent, ou disons simplement qu'un enfant peut aussi avoir développé une partie Parent Psy. Il s'agit d'une partie d'une subpersonnalité beaucoup plus large, une partie de Celui qui sait. Une extrêmement importante partie, le Parent Psy est celui qui porte toute la connaissance psychologique de l'autre ou des autres. C'est une subpersonnalité extrêmement puissante, mais -même si elle est

extrêmement puissante et si elle contrôle notre comportement la plupart du temps - sa présence reste en général non détectée, inconsciente. C'est une partie largement associée au Mental. Toute personne ayant fait du développement personnel, ou un travail psychique, ou une thérapie, a probablement développé un puissant Parent Psy. Dans la relation, il n'est pas notre plus grand atout, même s'il pense l'être... il est une source d'irritations sans fin et peut même amener l'autre à aller dans une direction totalement opposée à celle que nous désirions lui voir prendre.

Qui est-il ?

C'est une subpersonnalité qui est toujours en train de regarder les gens et de les étudier. Ce côté de lui, le rend très semblable à l'Observateur, l'Observateur est aussi une subpersonnalité qui aime étudier les gens et les situations. Le Parent Psy est curieux des gens, curieux de leur vie, il aime imaginer les gens, ce qu'ils sont, comment ils sont susceptibles d'agir, pourquoi ils font ce qu'ils font. C'est une voix qui nous donne beaucoup de sûreté, de sécurité, il nous permet d'avoir beaucoup moins peur. Il nous donne le contrôle, dans notre couple, dans nos relations et sur notre environnement. Il parle de tout ce qui est psy avec un savoir

immense et beaucoup de certitudes. Il sait ce qu'il veut communiquer à l'autre. Vous pouvez souvent le voir, en train de vous observer ; lorsqu'une personne est identifiée à cette subpersonnalité, vous pouvez avoir ce drôle de sentiment ou de ressenti : la personne vous regarde, elle n'est pas *avec* vous, elle se tient à l'extérieur et vous regarde. Le Parent Psy peut être canalisé par le parent en nous, nous parlons alors du Père ou de la Mère psy. Il peut aussi être canalisé par le fils ou la fille en nous, à ce moment-là nous devenons l'élève intelligent ou bon élève, le fils intelligent ou la fille intelligente. Nous adorons avoir ce genre d'étudiant dans nos stages car ils comprennent ! Et, lorsqu'ils retraduisent le matériel, ils sont passionnés par ce qu'ils ont appris. Un des



aspect majeur de cette subpersonnalité, c'est qu'elle adore réellement tout ce qui est psy, elle adore les relations, elle adore communiquer, elle a une tonne de questions et bien sûr, elle a aussi une tonne de réponses. Au moins, avec elle, les questions reçoivent des réponses. Un autre aspect de cette partie, c'est nous l'avons dit, qu'elle est en lien étroit avec le mental et l'intellect et elle peut être très astucieuse dans sa façon de faire. Ce qui veut dire qu'elle essaie souvent de contrôler l'autre personne ou la situation, même si au niveau de la pensée, le désir de contrôler n'est pas présent. Notre mental conscient ne veut pas contrôler l'autre, mais le Parent Psy, avec son incroyable savoir, son incroyable bibliothèque à sa disposition le veut et il sait comment faire. Cette subpersonnalité est devenue très puissante dans le monde actuellement car beaucoup de personnes font un travail spirituel et ce travail d'une façon générale est intégrée à travers cette subpersonnalité. C'est elle, associée au Mental, qui mémorise et comprend ces informations et tous deux fonctionnent en tant que partie primaire ; mais parfois, ils fonctionnent comme une partie primaire dont nous ne savons rien. Nous ne savons pas que c'est ce qui nous arrive, qu'ils ont pris la barre. Si bien que notre communication avec les autres se fait, en général, à travers le Parent Psy, même si c'est totalement inconscient jusqu'à ce que nous ayons la réaction de l'autre personne... Nous allons développer cela un peu plus loin.

Comment se développe-t-il ?

Il est très puissant de nos jours, soutenu par un grand nombre de tendances culturelles. Lorsqu'il se développe à l'origine, dans notre enfance, il nous explique la vie, il nous explique les gens, pour que les interactions autour de nous prennent sens. Il nous aide à comprendre comment on peut agir ou interagir avec eux d'une manière qui nous protège et

puisse nous amener ce que nous désirons. Au fur et à mesure qu'il augmente sa compréhension sur le fonctionnement des gens, sur le pourquoi de ceci ou de cela, les raisons pour lesquels certains agissent ainsi et d'autres comme ça, pourquoi papa agit ainsi, maman agit comme ça, pourquoi nous devons nous méfier de notre soeur aînée ou de notre frère aîné... tandis qu'il développe ces sortes de connaissances, il nous aide à mettre de l'ordre dans le chaos de nos vies. Et, tandis qu'il observe les gens qui nous entourent et commencent à les comprendre, il nous donne aussi un certain pouvoir sur eux et sur leurs réactions. Il finit par savoir un très grand nombre de choses à leur sujet et devient très compétent. Plus la famille d'enfance présentait un certain danger, coups, menaces, abandons, retraits des parents, plus le Parent Psy est développé.

Côté positif du parent Psy

Il est vraiment important de comprendre le côté positif du psy : il est absolument utile pour tout apprentissage psychologique. Sans lui, nous ne pourrions intégrer la plupart des informations qui nous sont données aussi bien dans les livres que dans les stages ou dans le travail thérapeutique. En même temps, une bonne partie des réactions négatives que le mouvement de conscience suscite est inhérent à ce Parent Psy. Très souvent, une personne va à un stage ou commence à lire un livre et commence à parler à propos de la transformation et de la conscience... et les personnes qui ne sont pas dans cette démarche ont des réactions négatives. Mais ce à quoi elles réagissent ne sont pas ce qui est dit sur la transformation de la conscience, ils réagissent à l'énergie du Parent Psy. Ce n'est pas le contenu, c'est qui le dit, qui communique. Lorsque le Parent Psy nous donne des informations ou partage son enthousiasme, cela vient de cette place parentale très puissante et c'est à ce pôle parental que les

gens réagissent ; une grande vulnérabilité monte en eux, quelque chose de désagréable, le sentiment d'être poussé dans l'enfant, de ne pas être reconnu en tant qu'adulte, nous ne savons pas pourquoi nous réagissons ainsi mais nous réagissons.

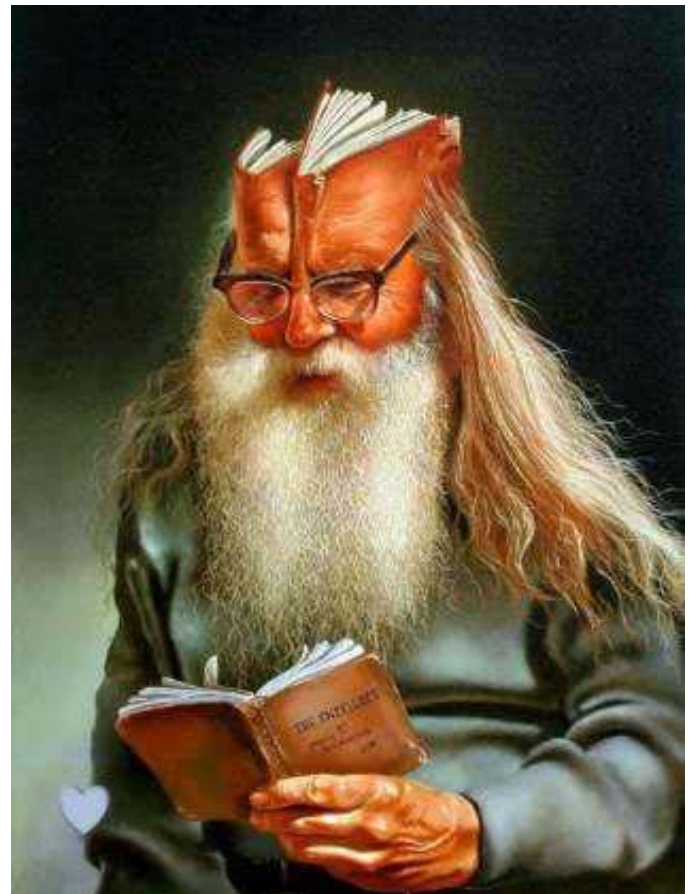
La personne qui parle ne sait pas non plus ce qui se passe, cela la laisse perplexe et désemparée, souvent encore plus désireuse de nous convaincre, de nous expliquer... Lorsque nous sommes identifiés au Parent Psy, nous ne savons pas pourquoi la communication ne passe pas, nous avons dit quelque chose de juste, nous l'avons dit de façon juste, nous parlons comme on nous l'a appris en Communication Non Violente ou en Dialogue, et la réaction face à nous est évasive, négative ou sauvage.

Le savoir spécialisé du Parent Psy

Ce qu'il nous faut regarder, c'est la façon dont le savoir très spécialisé du Parent Psy est utilisé. Il l'utilise comme on utilise une base de donnée. Il a réuni des informations depuis notre enfance jusqu'à notre maturité, et lorsqu'il utilise ces données, il ne les utilise pas uniquement pour lui, il les utilise aussi pour les autres. Nous l'avons dit, le côté positif du Parent Psy, c'est qu'il peut nous aider à comprendre les gens et les interactions entre les gens, et qu'il peut aussi les expliquer à l'autre. Le côté moins positif est que lorsque nous sommes en relation, il explique les choses à l'autre personne que celle-ci le désire ou non. Très souvent dans un couple, l'un porte le Parent Psy et l'autre est Celui qui ne sait pas. Lorsqu'il existe une interaction négative, celui qui porte le Parent Psy peut réaliser : « OK, restons calmes, voici ce qui se passe. » Il dénoue l'enchevêtrement des fils et présente les choses clairement à l'autre. L'autre peut devenir très dépendante de cette analyse, et sachant que tout va pouvoir s'expliquer, tout va pouvoir s'élucider, elle se repose sur le Père ou la Mère Psy de son partenaire. Cela marche très bien jusqu'à ce qu'un jour, l'autre côté vienne en face du Parent Psy : le Rebelle passif ou le Rebelle en colère.

Le Parent Psy a une spécialité : il est spécialisé en communication. Beaucoup de stages et d'ateliers aujourd'hui s'occupent des problèmes relationnels, ils ont pour thème comment parler aux gens, comment communiquer avec l'autre. Le Parent Psy peut réellement apprendre comment être un parent efficace, un partenaire efficace, un cadre efficace, voir même un employé efficace et un psy compétent ; De nombreux stages et ateliers vous apprennent comment écouter avec empathie et les nombreuses règles qui permettent une bonne communication. Si bien que le Parent Psy littéralement prend la barre lorsqu'il s'agit de communiquer ; il écoute avec empathie, il est efficace, adroit, il sait communiquer avec les enfants et avec son partenaire. Souvent cela va fonctionner pendant un moment dans le couple ou la famille, mais très souvent le

partenaire et les enfants vont se fatiguer de cette attitude. Ils sentent que celui qui est face d'eux n'est pas *une personne réelle*, ce n'est pas une personne de chair et de sang. A partir de là, nous allons directement dans un schéma automatique relationnel très négatif. Lorsque nous parlons du Mental, nous disons que le Mental partage les informations, mais il les partage à partir de ce qu'il est, le Mental. Il les partage verbalement, il ne crée pas la connexion énergétique et elle manque à l'autre face à lui. C'est la même chose avec le Parent Psy, qu'il soit parent ou enfant, il ne se connecte pas au niveau énergétique. Comme nous le disions, c'est comme si la personne vous regardait, sans être avec vous ; il n'existe pas cette connexion, ce lien énergétique venu du cœur ou du ventre entre lui et vous.



Nous, thérapeutes...

Une des choses intéressante à réaliser c'est à quel point, lorsque nous sommes thérapeutes, nous travaillons à travers cette subpersonnalité. Combien très souvent nous canalisons cette énergie lorsque nous parlons à nos clients, c'est vraiment cette partie de nous qui leur parle, non nous. Voici comment Hal sa première expérience du fait de se trouver brusquement séparé de cette énergie alors qu'il était thérapeute jungien. Cela va se passer en plein milieu d'une séance : « Cela a été très intéressant, mais je ne savais pas, à cette époque, ce qui s'était passé. J'étais passé par tout un enseignement et un entraînement jungiens très intensifs,

j'avais beaucoup, beaucoup appris. J'avais appris tout un matériel auquel j'accorde une grande importance. J'étais devenu un psychanalyste jungien. Ce jour-là, j'étais assis avec une cliente, elle venait de me raconter un rêve ; moi-même je travaillais beaucoup avec mes rêves et j'étais très intéressé. Me voici assis en face d'elle, en train de lui donner un retour sur son rêve et tout d'un coup, c'est comme ma vision consciente s'est séparé de ce «je» qui lui parlait de son rêve, de cette personne que j'étais et qui lui parlait de son rêve. A cette époque, je ne savais pas comment nommer ce qui se passait. Aujourd'hui, je dirais que ma vision consciente s'est séparé de mon Père Psy. En effet, la personne qui pratiquait la thérapie, n'était pas moi, Hal Stone, c'était le Parent Psy, l'analyste jungien qui avait reçu une formation adéquate, qui avait une énorme somme de connaissances disponible mais qui a un niveau très basique, n'était pas réellement présent avec le client. Cette expérience s'est révélée être un tournant décisif dans ma pratique. Soudain, je voyais vraiment la différence entre qui j'étais naturellement en tant qu'individu, homme et thérapeute avec tous ses sentiments divers et variés et ce Parent Psy qui savait tout et maîtrisait tout. Cette séparation m'a donné beaucoup plus d'insécurité lorsque je travaillais, elle m'a rendu beaucoup plus vulnérable. Ce qui je pense est une très bonne chose. »

Sidra : Une autre chose que le Parent Psy fait pour une personne, c'est de toujours lui donner l'air très sage. Tu te rappelles comment je te taquinais ? Oh, tu es toujours si sage... Je pense que c'était avant que nous ne découvrions cette subpersonnalité. Et je réagissais à cette subpersonnalité.

Hal : Mon père Psy avait l'habitude de fumer la pipe. Lorsque je me suis séparé de lui cette habitude a pratiquement disparu.

Sidra : C'est un réel désavantage pour une femme... elle n'a pas de pipe ! C'est quelque chose qui permet au Père Psy, de ralentir, de prendre son temps : il allume sa pipe lentement, puis il regarde l'autre personne par dessus, et tout ce qu'il va dire, il va le dire avec certitude et majesté. C'est vraiment la façon dont le Père Psy agit, il ralentit son débit, et chaque mot sort avec un impact incroyable.

Hal : Nous devrions trouver un équivalent de la pipe pour la femme, comme ça on pourrait être prévenu lorsqu'elle affute son Parent Psy, mais je ne sais pas exactement ce que cela pourrait être. »

En tant que thérapeute lorsque nous nous séparons de notre côté psy, nous sommes davantage vulnérables, nous sommes davantage en contact avec nos sentiments et ressentis. Lui, le Psy, n'est pas vulnérable car il sait tout, il connaît toutes les réponses. Là est la clé : la vulnérabilité n'est pas présente. Il doit savoir. Vous ne verrez jamais un Psy dire : « Je ne sais pas. » Ou s'il le fait cela sonne d'une façon très sage, ça le rend encore plus sage : «

C'est extrêmement complexe et je n'ai pas encore la réponse à cette question », il existe encore et toujours cette sagesse. Parfois, je pense à ce Psy qui sait tout et je pense que cela le dessert un peu...

Vulnérabilité sous le Parent Psy



Pour revenir à la vulnérabilité, en tant qu'enfant nous sommes vulnérables et nous avons réellement besoin d'acquérir des connaissances, à travers les livres, les enseignements, le dialogue avec les personnes que nous admirons, toute cette connaissance est canalisée par Celui qui sait. Plus nous sommes vulnérables, plus Celui qui sait se développe pour pallier cette vulnérabilité et donner toutes les informations nécessaires à l'enfant, parfois pour sa survie. Le pouvoir donné par cette subpersonnalité nous est absolument nécessaire. Puis, lorsque nous devenons parents, nous nous sentons de nouveau très vulnérables, nous voulons ne pas faire d'erreur avec nos enfants, réussir leur éducation. Là encore nous apprenons un maximum dans les livres, les stages, en parlant avec les gens qui nous sont proches et là encore toute cette connaissance est canalisée à travers le Parent Psy. Là encore plus nous sommes vulnérables et plus le Parent Psy arrive pour communiquer avec les enfants et le conjoint et leur donner des informations. L'enfant est en général incroyablement sensible à ce Parent Psy et nourrit des sentiments plutôt négatifs envers lui. Il sent qu'il ne parle pas avec nous mais qu'il parle avec le livre ou le formateur ou l'expert que nous venons de consulter ou d'entendre, et il va protester de

toutes ses forces : « Ne joue pas au psy avec moi, ne me répète pas tout ce que tu as appris durant ton stage, garde ça pour tes copines de stage, soit avec moi lorsque tu es avec moi. » La même chose arrive dans le couple, si vous écoutez l'énergie, si vous êtes vraiment attentifs à l'énergie, vous pouvez très facilement savoir si la personne est vraiment là ou si c'est le Parent Psy qui est présent et fait de son mieux avec tout le savoir accumulé, les techniques apprises... Il existe tant de pièges dans le couple qu'il est normal que cette subpersonnalité soit en alerte et veuille nous aider mais ce Parent Psy est une subpersonnalité, ce n'est pas notre totalité et surtout, surtout notre vulnérabilité n'est pas présente. Il parle de la vulnérabilité, il la connaît, mais dans l'instant où il parle il n'y est pas connecté. Le but n'est pas de minimiser l'importance de tous ces séminaires. Il est important d'aller à ces stages et d'apprendre comment devenir un partenaire ou un parent. Ces enseignements donnent une structure, c'est une première étape, vous avez besoin de l'information, vous en avez vraiment besoin, nous en avons tous besoin. Mais il existe une seconde étape, et c'est ce dont nous parlons aujourd'hui. Cette seconde étape, c'est, une fois que nous avons l'information, nous devons découvrir *qui* va l'utiliser. Est-ce la Parent Psy qui va l'utiliser ? Ou allons nous apprendre à utiliser cette information à travers un ego conscient ? Il existe une énorme différence lorsque vous essayez de comprendre ce que l'autre cherche à dire, en utilisant votre Parent Psy pour découvrir ce que la personne veut dire ou en utilisant un Ego Conscient. La même chose lorsqu'il s'agit d'expliquer.

Comment savoir dans quelle position nous sommes ?

Comment savoir lorsque nous sommes davantage dans le Parent Psy que vraiment nous-mêmes.



1. Ce que je ressens

Premier indice. Si je suis identifiée à mon Parent Psy, j'ai une perception très claire de ce qui se passe en l'autre personne. Je sais très clairement, qui il est, où il est, quels

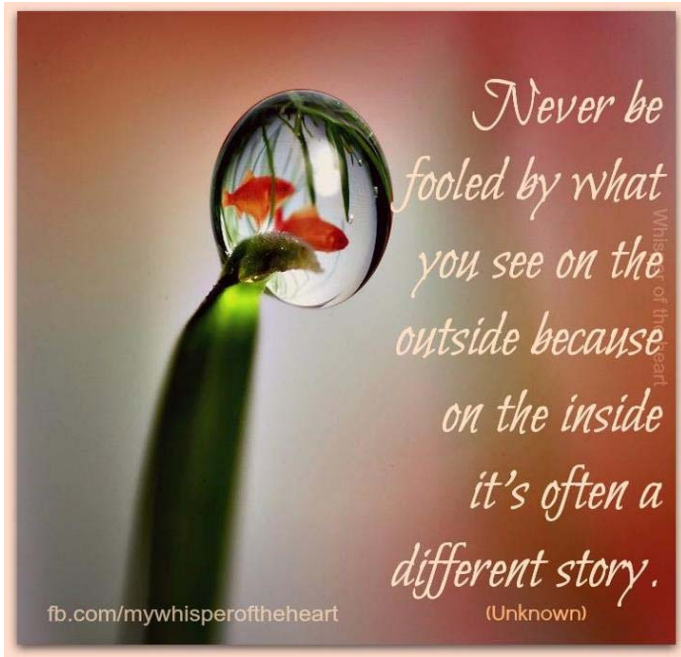
sont ces besoins, ce qu'il devrait faire, quel est le prochain pas qu'il devrait prendre et j'aimerais vraiment l'aider à faire ce mouvement, l'aider à aller vers la prochaine étape de son voyage. Si vous avez développé le long de votre propre voyage certaines qualités psychiques, certaines capacités intuitives, ou si vous avez des talents psychiques naturels, vous avez des informations psychiques sur l'autre. Cela va venir soutenir encore davantage votre Parent Psy. Vous pouvez penser que l'autre ne peut pas voir qui il est, où il en est, et vous, vous le pouvez. Les qualités psychiques, l'habileté à lire les champs énergétiques, les connaissances en astrologie, la capacité à voir l'état des chakras, à lire les cartes, à sentir les subpersonnalités, à traduire les rêves, toute capacité à percevoir l'autre d'une façon ou d'une autre, toute connaissance acquise ou innée va renforcer le Parent Psy, toute connaissance qui est la nôtre va nous donner l'impression que nous pouvons voir beaucoup de choses que l'autre avec sa vision limitée du moment ne peut pas voir. Et c'est vrai...

Deuxième indice. Si nous ne nous sentons pas vulnérables nous sommes probablement dans le Parent Psy. Mais habituellement, lorsque nous ne nous sentons pas vulnérables, nous ne savons pas que nous ne nous sentons pas vulnérables... nous nous sentons plutôt bien... jusqu'à ce qu'une personne extérieure nous le fasse remarquer.

Troisième indice. Nous savons que nous sommes dans le Parent Psy grâce à la réaction des gens autour de nous, que ce soient nos enfants, notre partenaire, nos associés, nos collègues ou nos amis. Et s'ils ne réagissent pas, c'est juste dommage pour nous ! Ce manque de vulnérabilité et le sentiment de maîtriser les choses est le signe évident que le Parent Psy est au commandement. C'est vraiment ce qui est à souligner : dans une situation où nous devrions être vulnérables ou dans laquelle nous nous attendons à ce que l'autre soit vulnérable, si cette vulnérabilité n'est pas là, si nous dominons les choses et avons toutes les réponses, probablement cette subpersonnalité est présente et nous lui sommes identifiés.

Quatrième indice. C'est un autre petit avertissement, lorsque nous sommes identifiés à cette subpersonnalité et qu'il existe un problème relationnel, nous ne voyons pas en quoi nous y contribuons. Nous voyons très clairement quelle est la contribution de l'autre mais la nôtre est beaucoup moins claire. Nous pouvons dire par exemple : « *Oui, je n'aurais sans doute pas dû dire les choses de cette façon ni agir comme ça, mais il a un tel problème avec sa mère !* » C'est vraiment ce qui nous joue des tours... ne jamais penser que peut-être j'ai quelques problèmes moi aussi avec ce problème qu'il a avec sa mère... Nous sommes des experts en psychodynamique émotionnelle... en ce qui concerne l'autre.

Cinquième indice. Nous avons raison. Une des choses merveilleuses à propos de l'Expert Psy c'est qu'il a le



sentiment de savoir exactement et parfaitement quel est le problème, il sait qu'il a raison... il sait quel est le problème de notre partenaire ou de nos amis ou de nos clients ou de nos enfants. Cette certitude d'avoir raison est pratiquement toujours là et rend l'autre fou. Très souvent, ces autres ne savent pas ce qu'ils ressentent mais ça les rend fous. Le problème est que c'est si agréable pour nous de savoir ce qui se passe pour l'autre et de sentir que nous avons raison. Cela nous donne un tel sentiment d'assise, de stabilité, de pouvoir en fait. C'est très difficile de renoncer à ce sentiment.

Sixième indice. Pour finir, avec ce que nous ressentons, il existe le sentiment très agréable de ne pas être réactif, lorsque nous sommes dans cette subpersonnalité. Lorsque nous sommes identifiés à l'Expert Psy, nous ne sommes pas dans un état émotionnel. C'est davantage un état rationnel, nous pensons clairement, nous sommes celui qui garde l'esprit clair quand tout le monde autour de nous devient émotionnel. Nous pouvons continuer à voir ce qui se passe, nous ne contribuons pas à l'émotion environnante, nous sommes très heureux de pouvoir donner notre expertise car

nous avons fait tellement de travail et nous savons, nous savons combien tout cela est difficile... Vous captez cette voix, lorsque je parle ? C'est une voix qui peut mettre l'autre, ou les autres, hors d'eux. Si je continue vous allez probablement devenir très agressifs, sentir quelque chose bouger en vous... non ? Et moi cela me donne le sentiment d'être très posée et très solide... Tous les couples bataillent avec les schémas relationnels automatiques négatifs en lien avec cette subpersonnalité.

2. Reconnaître que nous sommes dans le Parent Psy par la réaction des autres.

La réaction des autres envers nous est le meilleur moyen et le plus sûr de reconnaître que nous sommes dans le Parent Psy. En gros, il existe trois façons dont les autres vont réagir lorsque nous sommes identifiés à l'Expert Psy.

La première : L'autre prend la position de fils ou de fille et devient littéralement l'Enfant du Parent Psy. Il devient le bon élève, le bon client, le bon étudiant, bon thérapeuté. Lorsque vous êtes identifiés à Celui qui sait les personnes de vos stages vous regardent avec stupéfaction et ravissement. Le Parent Psy est juste une partie, comme nous l'avons dit au début, de Celui qui sait, Celui qui a une large connaissance. Nous pouvons honorer la nature archétypale de ce processus d'enseignant / enseigné car les personnes qui ont une grande connaissance ont beaucoup à nous transmettre. Et, la première façon de réagir c'est d'être vraiment intéressés, car l'enseignant est vraiment pointu dans ce qu'il enseigne. Mais à un certain moment, il est important qu'une certaine discrimination arrive ; si nous restons trop longtemps à cette place de fils ou de fille, à un moment ou un autre, l'opposé va venir. Nous allons devenir des Fils ou des Filles Rebelles passifs ou actifs. Ce fils ou cette fille Rebelle va venir confronter le Parent Psy et les choses vont devenir très déplaisantes. Dans les couples et les mariages, traditionnellement, il arrive souvent que les femmes soient la Mère Psy et le mari devient dépendant de leur expertise. Les femmes, les Mères sont celles qui savent ce que les enfants ressentent, ce dont ils ont besoin, ce qui se passe chez eux

ADHÉSION À L'ASSOCIATION*

Oct. 2013 à
Oct. 2014

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

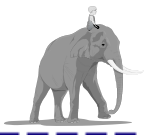
Nom Prénom

Adresse

Profession Tél E-mail

Fait à, le / /

Signature :



(*) Possibilité de s'inscrire directement sur le site
 Merci de bien vouloir retourner votre inscription au siège de l'association avec un chèque de 22 euros (pour 2 années) à l'ordre de Voice Dialogue Sud

au niveau émotionnel, ce qui est le mieux pour eux, et le mari devient dépendant de la femme pour comprendre ce qui se passe au niveau émotionnel dans le couple ou avec les enfants et sortir des situations difficiles. A nouveau, l'un devient l'Enfant de l'autre et perd son pouvoir et son propre savoir. Puis à un moment, celui qui a le rôle de l'Enfant devient Rebelle et rejette l'autorité. Il devient totalement allergique à cette autorité.

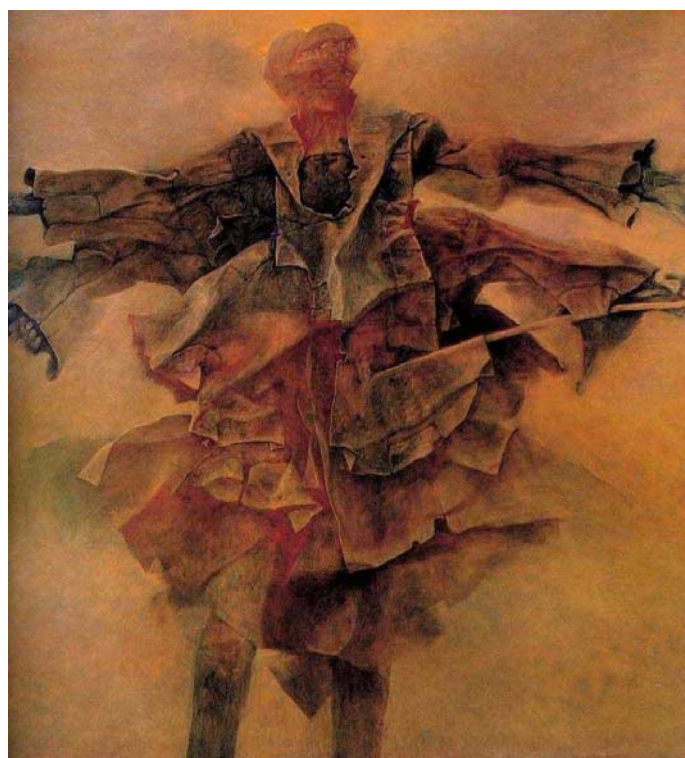
La deuxième. Lorsque nous nous retrouvons avec un ou une Rebelle en face de nous, c'est une indication très sûre que nous sommes dans le Parent Psy. Certains de nous, hommes,

femmes, enfant peuvent renifler à des kilomètres le Parent Psy et le rejeter immédiatement. Même si celui-ci dit des choses parfaitement justes et intéressantes, voire utiles, nous le rejetterons sans autre forme de procès. Parfois pour la femme, l'homme est l'autorité à abattre et elle va immédiatement aller dans la Rebelle lorsque le Parent Psy pointe le bout de son nez. Voici ce qui se passe : si vous êtes identifié au Parent Psy, vous dites quelque chose d'absolument juste avec les meilleures intentions du monde et l'autre personne vous regarde avec une envie de meurtre dans les yeux ! Ou encore elle réagit en vous repoussant et en se mettant en colère et elle devient extrêmement rebelle et blessante. A ce moment-là, vous pouvez être pratiquement certain que vous êtes identifié au Parent Psy et faire marche arrière plutôt que de continuer à communiquer à partir de cette position et vouloir faire entendre raison à l'autre. Il est aussi important que celui qui a cette forte réaction regarde ce qui se passe. Probablement, l'Expert Psy est sa partie reniée. Certains enfants grandissent avec un père ou une mère qui sont identifiés à cette subpersonnalité et du coup, ils la rejettent totalement. Certains ont des parents qui ont été des professeurs à temps plein qui parlaient continuellement avec ce ton extrêmement posé, un peu lent, un peu sentencieux de celui qui pense avoir absolument raison et cela met les enfants en rage. Ils ont l'envie instantanée et automatique de ne pas écouter ce parent ! Ce qui peut être difficile car la plupart du temps, ce parent est réellement une aide ! Lorsqu'il s'agit du travail scolaire, par exemple, ce parent peut être très rassurant, très précieux mais cela n'empêche pas l'enfant de rester sur sa position négative. Les réflexions les plus courantes sont : 'Ne fait pas ta psy, ou ton psy, avec moi », « Arrête avec ces conneries psy », « J'ai déjà entendu ça un millier de fois », « Je déteste quand tu me parles sur ce ton », « Garde tes avis pour toi », « T'es pas dans un stage en ce moment, parle comme tout le monde. » Ou encore l'enfant ne dit rien et part avec un haussement d'épaule et vous jette un regard qui en dit long.

La troisième. La troisième façon de réagir face à un Parent Psy dans un schéma automatique devenu négatif est de retirer son attention. Littéralement, l'autre disparaît. Il continue de vous regarder mais ses yeux sont devenus vagues, il n'y a plus personne en face de vous. A un niveau inconscient, il sait

qu'il ne parle pas vraiment à une personne qui est *avec* eux, il parle à un Psy, à un Expert, et il s'en va. Sinon physiquement, du moins énergétiquement. Généralement, les personnes ne sont pas conscientes de leur retrait et ne réalisent pas qu'elles ont disparues. C'est aussi réellement important de réaliser à quel point la place du Parent Psy est une place de solitude. Le Parent Psy n'est pas nourri à un niveau énergétique, une personne qui transmet de cette place psychologique n'est pas nourrie dans la relation. C'est une place très solitaire et souvent, le Parent Psy ne se rend pas compte à quel point il est seul. Tellement de personnes ont tendance à se détourner d'eux ! La personne identifiée au Parent Psy dit quelque chose et l'autre se détourne ou se met en retrait, c'est une souffrance pour elle. Elle ne sait ne sait pas ce qui se passe mais elle ressent un vide, un manque. Cela la rend très vulnérable, et plus elle est vulnérable, plus elle essaie de communiquer de la seule façon qu'elle connaisse. Elle s'accroche parfois au point qu'elle veut démontrer mais elle a ce terrible sentiment d'être seule et isolée. C'est très touchant et très difficile pour les deux.

La plupart des stages que nous faisons sur la communication ne prennent pas en compte la vulnérabilité. Ce sont des stages qui ont pour but de nous donner du pouvoir. Les gens vont à ces stages car ils ont le sentiment de manquer de pouvoir dans la façon dont ils communiquent au sein de leurs relations ou de leur couple, et les méthodes et les techniques qu'ils apprennent, essentiellement, les mettent en position de contrôle. Cela leur donne une façon de parler, ou une façon d'être, avec les gens qui est davantage structurée ; principalement cela nous donne le sentiment d'avoir un plancher sous les pieds et, comme je l'ai dit précédemment, c'est souvent une étape extrêmement importante dans le processus pour devenir un meilleur partenaire, un meilleur



parent ou pouvoir communiquer avec l'autre dans n'importe quelle situation. Mais développer la capacité de reculer par rapport à ce pouvoir et de faire l'expérience de la vulnérabilité est crucial ; apprendre comment communiquer cette vulnérabilité, c'est-à-dire parler en étant en lien à la fois avec son pouvoir et sa vulnérabilité est une nouvelle éducation vraiment une façon complètement nouvelle de communiquer. Cela n'a rien d'évident et rien de facile.

Expert à communiquer la vulnérabilité, pense-t-il...

Depuis ces 30 dernières années, beaucoup de gens ont appris ce qu'est la vulnérabilité et cela devient encore plus difficile de réussir cette nouvelle communication... car l'Expert Psy a aussi saisi le problème et beaucoup de gens, avec un Expert très puissant, savent comment *utiliser* la vulnérabilité. Il arrive très souvent que ce soit, en fait, l'Expert Psy qui communique la vulnérabilité, ce qui est juste insupportable. Ce qui donne à peu près ça : « *Ecoute, je me sens extrêmement vulnérable lorsque tu fais ça, je souhaiterais que tu ne le fasses pas car...* » L'autre a juste envie de vous tuer ! Ainsi, nous avons maintenant, l'Expert Psy qui essaie de communiquer sa vulnérabilité ! Il le fait avec toute sa bonne volonté et ça ne marche pas... Il fait tout ce qu'on lui a appris, il regarde dans les yeux, il tient le regard, il emploie les bons mots, il fait tout bien et ça ne marche pas... l'autre a envie de le tuer ; il ne comprend pas, tout devient confus et embrouillé. C'est cette qualité de : « Je me sens vraiment dérangée par ton attitude, j'aimerais que nous puissions en parler, voir comment on peut résoudre ce problème... » Parfois, ce ne sont pas les mots, les mots peuvent être justes, c'est le ton, c'est l'énergie. Nous allons vous donner des exemples de tout ceci pour vous donner la tonalité et la couleur de cette subpersonnalité, pour vous mettre en contact avec ce qu'elle donne à ressentir, car fondamentalement, nous avons face à nous des énergies et des vibrations. Ce n'est jamais ce que vous dites qui est le problème mais quelle est l'énergie qui le dit. Malheureusement, vous pouvez être certains que lorsque vous êtes identifiés au Parent Psy, vous n'allez jamais avoir en face de vous les réactions que vous attendiez ou que vous désiriez.

Exemples de cet Expert en action

Sidra : Mon père était un Expert Psy, c'était un professeur, il avait très souvent cette voix lente et sage qui enseigne. Lorsque j'étais très jeune, c'était fabuleux, il m'a appris comment apprendre, il m'a appris comment me comporter à l'école, c'était vraiment bien, c'était vraiment très rassurant. Quand j'avais un examen par exemple, mon père repassait toutes les leçons avec moi, puis il m'interrogeait et lorsque nous avions terminé, il disait de sa voix lente et assurée : « *Tu n'as pas à t'en faire. Cela se passera très bien demain. Tu peux passer une bonne nuit, bien te reposer, tu as fait du très bon travail.* » Bien sûr, c'est la voix du Parent Psy, mais pour



une petite fille qui va passer un examen le lendemain et qui doit aller dormir, c'est juste magnifique ! J'allais dormir, sachant que je pouvais réussir le lendemain, et je me réveillais le matin suivant et réussissais mon examen. C'était un schéma d'ancrage positif qui fonctionnait très bien, il m'a vraiment permis de réussir à l'école. Lorsque je suis devenue plus âgée, adolescente, ce même ton me rendait complètement folle. Cela donnait ceci : « *J'espère vraiment que tu as pensé à toutes les conséquences de ce que tu fais. J'ai absolument confiance que tu seras capable de faire ce que tu dois faire, de choisir ce qui sera le meilleur pour toi dans cette situation.* » Vous pouvez juste sentir l'effet de ces paroles sur une adolescente, elle va faire exactement l'inverse de ce que le Parent Psy attend d'elle. J'étais passé du schéma d'ancrage positif de l'enfance au schéma d'ancrage extrêmement négatif. Ce qui manque ici à ce père, c'est le lien avec sa propre vulnérabilité, il ne la connaît pas, il ne peut, bien sûr, pas la communiquer ; ce qui est supprimé aussi, c'est toutes les réactions émotionnelles qu'il peut avoir. Ils ne font absolument pas parti de l'équation. »

Hal : J'ai un bon Expert Psy qui nous a valu quelques bons schémas d'ancrage à Sidra et à moi... Je me suis bien amélioré mais il est toujours présent. Il vient lorsque je me sens plus en insécurité que d'habitude ou lorsque je me sens surpris par quelque chose. A ce moment-là, il peut prendre la barre. Je dois dire que c'est une bonne aide, il prend la barre un moment jusqu'à ce que je puisse reprendre mes esprits et

gérer les choses moi-même. Il est d'une grande aide lorsque Sidra et moi enseignons, par exemple ; lorsque pour une raison ou une autre les choses deviennent chaotiques, il prend la barre et nous sort de ce chaos, puis Sidra et moi pouvons réajuster les choses et continuer. Dans les schémas d'ancrage que Sidra et moi avons eu par le passé, ce qui était toujours problématique était ma relation avec ses enfants. Le rôle de beau-père ou de belle-mère est extrêmement délicat. Dans toutes les familles reconstituées, c'est toujours une position difficile et compliquée. Je vais donner un exemple de la façon dont le Parent Psy peut se manifester dans ce cas de figure. Dans cette situation particulière, Sidra est au téléphone et parle à l'un de ses enfants depuis déjà un bon moment. J'ai un vague sentiment d'abandon, mais je ne suis pas conscient de ce sentiment. Lorsque Sidra raccroche, j'entre dans la pièce, m'assieds et nous commençons à parler calmement : « Dis-moi, Sidra, as-tu la moindre idée du temps que tu as passé au téléphone avec ta fille ? » Et Sidra a juste envie de me tuer... Ce qui arrive pour l'autre dans une situation comme celle-ci peut être : « Oh, mon Dieu qu'est-ce j'ai fait de mal ? » mais avec Sidra ce n'est pas souvent le cas, elle devient extrêmement rebelle et en colère et nous entrons tous deux dans une situation très négative. Ce qui manque dans cet échange, c'est ma vulnérabilité. Rejouons-le et disons que cette fois-ci, je suis conscient de ma vulnérabilité et que je ressens ce sentiment d'être laissé pour compte. J'entre dans le salon, je m'assieds et je dis : « Tu sais, à chaque fois que tu parles à ta fille, je me sens laissé pour compte. J'ai l'impression d'être la cinquième roue du carrosse. Je ne sais pas pourquoi, je ne sais pas ce qui se passe, je veux juste que tu saches que c'est ce que je ressens.

Sidra : Tu es irrésistible lorsque tu parles comme ça. Lorsque tu parles comme ça, en lien avec moi, il m'est impossible d'être en colère.

Hal : Si je parle ainsi, alors maintenant nous pouvons avoir une conversation extrêmement fructueuse car je fais partie du problème. Je suis impliqué. S'il y a une chose que nous avons apprise au sujet des relations et du couple, c'est que c'est toujours une danse entre deux personnes. Être en contact avec sa vulnérabilité, nous donne réellement une chance d'être deux personnes qui parlons de nous. Si je suis impliqué, l'autre peut l'être aussi. A l'opposé l'Expert Psy sait toujours ce qui se passe pour l'autre personne mais

ignore qu'il fait partie du problème. Lorsque les deux personnes sont impliqués, lorsque je peux vraiment parler de mes sentiments, de ma sensibilité, de mon impression d'être laissé pour compte, de pourquoi je suis blessé, voire de l'Expert Psy qui est venu me sortir d'affaire, j'ai une chance de pouvoir travailler avec tout ça et Sidra aura une chance de travailler sur la relation avec sa fille, sur quelle est sa connexion avec elle, et sur quelle peut être sa contribution au sentiment qui est le mien d'avoir été mis de côté.

Sidra : Et il sera intéressant de découvrir pourquoi tu as ressenti cela cette fois-ci alors que tu ne le ressens pas lorsque je passe autant de temps au téléphone avec quelqu'un d'autre.

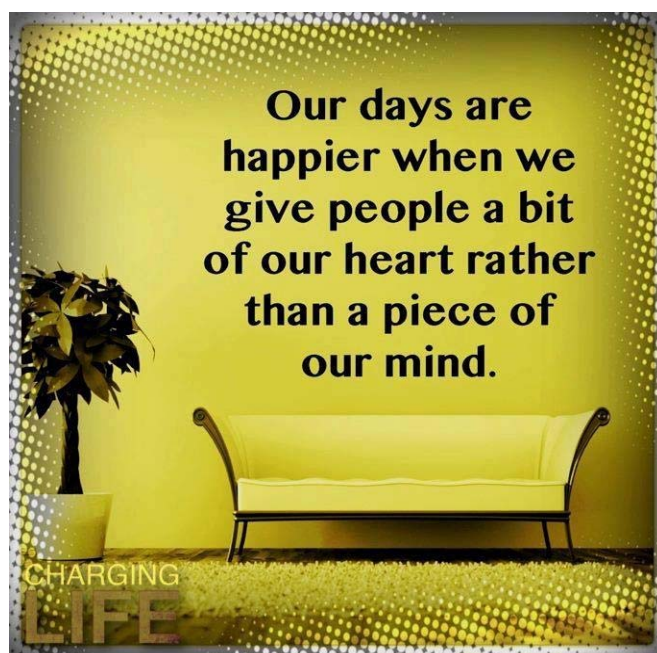
Hal : Oui, quelque chose d'autre se passe. C'est le commencement d'un processus très différent entre nous car je ne suis plus identifié au Père Psy et nous allons dans une direction extrêmement différente.

Parent Psy d'un enfant qui devient adolescent.

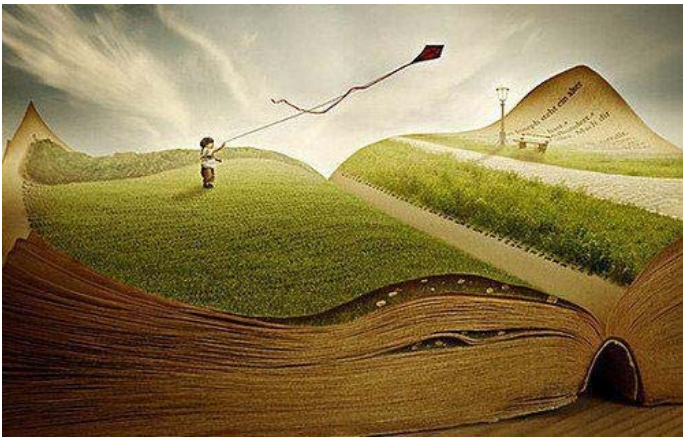
En général, nous sommes très inquiets lorsque nos enfants arrivent à l'adolescence. Nous voyons les dangers, les pièges, les écueils, les chagrins et les peines possibles et nous voudrions de toutes nos forces les éviter à l'enfant. Pour tenter de leur parler, très souvent nous allons dans ce Parent Psy et, de cette place, nous tentons de comprendre leurs sentiments à l'entrée de l'adolescence. Nous sommes très rationnels, très prudents, nous parlons avec beaucoup de précaution. Inutile de le dire, si la fille ou le garçon ne disparaissent pas complètement, ou ne nous regarde pas fixement avec des yeux vides, ils vont répondre quelque chose comme : « *Ecoute maman, n'essaie pas de me manipuler, c'est ma vie, j'ai grandi, je fais de mon mieux, je te promets que je fais ce que je peux, s'il te plaît arrête d'essayer de me contrôler ou de me dire ce que j'ai à faire.* » Si nous ne communiquons pas à partir de cette place du

Mental Rationnel qui essaie d'amener l'autre à son point de vue, quelle serait la communication ?

Probablement quelque chose comme ça : « *Je suis vraiment désolée de t'avoir parlé ainsi mais le fait est que là où tu en arrives maintenant, à ce point de ta vie, je suis totalement terrifiée, terrifiée par le fait que tu commences à fréquenter les filles (ou les garçons), je t'aime tellement, je voudrais te protéger, je voudrais que tu ne sois jamais blessé. Mais je ne peux plus contrôler ta vie. Jusqu'ici je t'ai gardé en*



sécurité mais maintenant je suis obligée de te laisser aller.»
Est-ce cela ne donne pas quelque chose de complètement différent ? Ne pensez-vous pas que l'enfant réagira différemment à ce partage de vulnérabilité. Car il ne s'agit plus de manipuler avec tels ou tels mots, il s'agit de partager sa vulnérabilité et son amour. En fait, le Parent Psy n'est pas très fort pour l'amour. Il ne fait pas très bien l'amour... Lorsque vous devez être plus ou moins en contrôle d'une situation, vous ne pouvez pas vous abandonner ou vous en remettre à ce qui se passe et à la vulnérabilité ; et lorsque vous ne pouvez pas vous en remettre à la situation et à la vulnérabilité, et essayez de contrôler, le pôle amour ne peut pas être ouvert ; c'est l'une des conséquences au fait d'être identifié à une combinaison du Mental et du Parent Psy. Vous pouvez être absolument compréhensifs, vous pouvez avoir le sentiment d'avoir de la compassion, avoir le sentiment de réellement comprendre ce qui se passe entre vous et l'autre, mais le sentiment d'amour, le sentiment *d'être en train d'aimer* et d'interagir à égalité avec l'autre n'est pas présent.



Mélanie

L'Expert Psy peut être très empathique, une fois encore, c'est ce qui rend les choses compliquées. Prenons l'exemple de Mélanie. Mélanie a reçu un coup de téléphone de sa mère qui l'a invité à venir avec son mari et ses enfants à un barbecue dimanche après-midi. Mélanie parle de cette invitation à son mari, elle a très envie d'y aller mais elle sait que son mari n'aime pas beaucoup quitter la maison le dimanche. Écoutons sa voix et percevons l'énergie du Parent Psy dans cette interaction :

Mélanie : Maman a appelé, elle nous invite à un barbecue dimanche.

Mari : Tu sais que j'ai horreur de sortir le dimanche, de plus je n'aime pas ces réunions de famille. Je n'ai pas envie d'y aller

Mélanie : Oui, j'entends que tu n'as pas envie d'y aller.

Mari : C'est exactement ce que je viens de te dire, je n'ai pas envie d'y aller. Je n'ai aucun plaisir à ces trucs et je n'ai aucune envie de gâcher mon dimanche !

Mélanie : Oui, c'est quelque chose que tu n'aimes pas. Je

sais à quel point ton dimanche est important pour toi, je sais que c'est vraiment le seul moment de la semaine où tu peux te reposer et faire ce que tu veux. Je sais que c'est vraiment le seul jour que tu as.

Mari : Si tu sais tout ça, si tu me connais aussi bien, pourquoi tu me demandes d'aller à ce fichu barbecue ! Arrête avec toutes tes conneries ! Mélanie a vraiment tenté de comprendre son mari, elle a essayé de lui dire qu'elle comprenait, qu'elle savait ce qui l'ennuyait et il a explosé de colère ! Elle a pris des cours d'écoute empathique, elle a appris à refléter les sentiments de l'autre... vous pouvez utiliser ces techniques jusqu'à un certain point, mais généralement, à un certain moment, cela ne va pas fonctionner. Comme vous pouvez l'entendre, Mélanie essaie vraiment de faire en sorte que tout se passe bien, de ne pas entrer en conflit, que tout reste lisse. Elle ne veut pas lui dire qu'il est un vrai casse-pieds et qu'il pourrait bien accepter d'aller chez sa mère une fois de temps en temps. Elle ne lui dit rien de tout cela. Reprenons ce dialogue et voyons ce que donnerait une Mélanie plus en contact avec ses sentiments et sa vulnérabilité. Tout en se rappelant que ce ne sont pas les mots qui sont importants, mais le réel contact avec sa vulnérabilité.

Mélanie : Maman a appelé, elle nous invite à un barbecue dimanche.

Mari : Tu sais que j'ai horreur de sortir le dimanche, de plus je n'aime pas ces réunions de famille. Je n'ai pas envie d'y aller

Mélanie : Oh...

Mari : Tu sais que j'ai horreur de sortir le dimanche et tu sais que je n'aime pas ces réunions de famille. J'aime bien tes parents, j'aime bien ton père, j'aime bien ta mère mais ces réunions de famille n'ont rien de marrant pour moi. De plus sacrifier mon dimanche, c'est trop pour moi.

Mélanie : Je comprends ce que tu ressens, je comprends vraiment ce que tu ressens. C'est dur parce que je me sens si embarrassée, j'y vais toujours sans toi, je dois toujours trouver

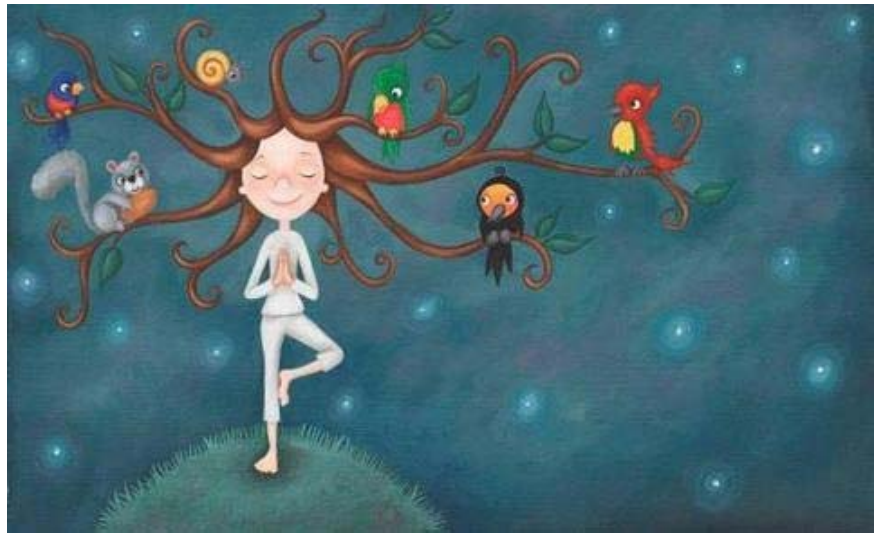
une excuse à ton absence. Et puis, j'ai bien plus de plaisir lorsque tu viens avec moi que lorsque je dois y aller seule.

Mari : Oui, je sais, c'est égoïste de ma part, mais tu sais, le samedi je dois m'occuper du jardin, bricoler, conduire les enfants à leurs activités, après du lundi au vendredi, je travaille, le dimanche est mon seul jour de repos, c'est le seul moment que j'ai pour me détendre et profiter de la maison.

Mélanie : Je sais que c'est beaucoup te demander, pourtant parfois j'apprécierais vraiment que tu viennes. Je me sentirai beaucoup, beaucoup mieux.

Ici, la colère peut être évitée. Cette fois-ci, Mélanie *est* avec son mari. Elle le comprend, elle est avec lui. Elle peut aussi choisir d'y aller ou non. Même si elle y va seule, elle est en connexion énergétique avec lui. Elle peut se sentir beaucoup moins abandonnée car le lien est présent. Le mari peut lui sentir ce qu'il sent, ses sentiments et ceux de sa femme sont

clairs pour lui. Il ne veut toujours pas y aller ce dimanche mais le fait est qu'il peut ressentir la peine que cela fait à sa femme et être affecté par ce chagrin, même s'il ne change pas sa décision. Dans la première interaction, il ne faisait que se défendre et ne ressentait aucune sorte d'empathie pour elle, il ne pouvait lui donner aucune sorte de soutien. La colère était trop forte et prenait le dessus. Une des choses à réaliser dans nos interactions avec les autres personnes de notre vie, c'est que même si nous avons dit quelque chose, et qu'il nous semble l'avoir dit très doucement, très clairement, d'une façon lisse, si l'autre personne est en colère, nous devons suspecter que nous avons utilisé notre Parent Psy pour communiquer. De l'autre côté, pour celui qui fait face du Parent Psy, le sentiment général éprouvé est très souvent celui d'être «géré» par l'autre ou manipulé par l'autre. Et en fait, c'est la réalité. Le Parent Psy essaie de gérer au mieux l'autre personne pour contrôler la situation, avec le sentiment d'être en dehors du système. En fait il est à l'intérieur du système, il fait partie de l'interaction.



La femme astrologue.

Voici un autre exemple d'Experts Psy. Tous les Parents Psy de notre époque sont souvent des personnes qui ont accumulé une énorme somme d'informations ésotériques de tout bord, astrologie, lois spirituelles, lois d'attraction, lois karmiques, le pouvoir du moment présent, techniques énergétiques, techniques de relaxation, présence à soi, origine des maladies, gestion du stress, types jungiens, subpersonnalités, énergétique... la liste est infinie de toutes les façons de tenter de mieux vivre sa vie grâce à certaines connaissances disons d'ordre plutôt ésotériques. Si dans le couple une personne a certaines connaissances et l'autre non, immédiatement cela la met en position de Parent Psy. Et c'est un fait, vous n'avez pas eu ces informations par les moyens habituels, journal, radio, télé, Best Sellers mais par d'autres canaux moins connus et plus spécifiques. Prenons par exemple, une femme mariée avec un homme traditionnel. Elle a oublié quelque chose, quelque chose d'important, de vraiment important, disons les papiers pour la vente de la maison. Lorsqu'il s'en aperçoit, le mari se met en colère. Il est vraiment en colère, il jette son journal par terre et explose : « *C'est pas possible, c'est vraiment incroyable, quelque chose d'aussi important ! Tu ne peux même pas y penser ! Tu passes ta vie à sauver la planète mais ça tu ne peux même pas y penser ! Nous en avons parlé hier soir, tu avais dit que tu t'en occupais...* »

La femme se sent totalement vulnérable, elle a oublié quelque chose de vraiment important qui peut avoir des répercussions... mais au lieu de dire quelque chose comme :

« Je suis vraiment désolée, je ne sais pas ce qui est arrivé, ça m'est juste sorti de l'esprit, je suis rentrée sur les chapeaux de roues, j'ai oublié... » ou de réagir avec colère à la colère du mari et entamer une bonne bataille, elle ne réagit pas mais va puiser dans ses connaissances et elle répond quelque chose comme ça : « *Tu sais, tu es vraiment sur les nerfs en ce moment. J'ai regardé les transits et les planètes qui passent dans ton signe actuellement, Mars est très présent. Cela te rend vraiment susceptible de perdre ton calme, exactement comme tu viens de le faire. As-tu déjà pensé à travailler avec ça ? A faire quelque chose pour calmer tes énergies au lieu de les laisser sortir comme ça ?* » Ou encore, elle peut faire juste une petite remarque du genre : « *Oui, ça c'est encore ton Mars en scorpion.* »... Quelle que soit la phrase, et la connaissance derrière, le mari ne va probablement pas apprécier l'information qui lui est donnée, ni les connaissances de sa femme... En fait, la colère de l'homme est implicitement considérée comme anormale. Le droit d'être en colère lui est retiré. Elle ne reconnaît pas qu'il a des raisons d'être en colère contre elle. Quelque part elle le nie. Si elle avait répondu à sa colère par sa propre colère, ce ne serait pas la même chose, ce serait pas cette négation de lui. Elle se serait engagée dans une interaction avec lui et ne serait pas restée à distance, dans cette place de supériorité.

Le Père Psy Hal : Je me souviens d'une séance avec une femme très agréable. Au milieu de la séance elle a arrêté le travail et dit :

Cliente : Hal, je n'aime pas ce qui se passe maintenant. Je ne sais pas ce qui se passe, mais je ne me sens pas bien.

Hal : Peux-tu revenir à la place de l'ego conscient et regarder. As-tu la moindre idée de ce qui se passe ? **Cliente :** Non, mais je ne me sens pas bien. Mais quelque chose ne va pas.

Hal : Pourquoi ne me faciliterais-tu pas pour voir ce qui se passe, pour moi ? Voici le dialogue qui a suivi, j'ai une grande admiration pour ce que cette femme a fait, pour avoir la présence d'esprit de réagir de la façon dont elle a réagi ! Elle avait une idée très claire de ce qui se passait. Elle a commencé par :

Cliente : OK. Maintenant, j'aimerais parler au Dr Stone Dr Stone est l'Expert Psy de Hal. Il a changé de chaise et elle a entamé le travail avec lui.

Cliente : Hello Dr Stone,

Dr Stone : Oui, bonjour, je crois que je comprends pourquoi tu veux me parler

Cliente : Je pense que vous pouvez avoir une idée très claire de ce qui se passe en ce moment.

Dr Stone : Tu dois réaliser que j'ai vraiment un immense bagage, des années d'études, des années de pratique, j'ai fait un nombre incroyable de thérapies, je veux dire pour moi-même ; des centaines et des centaines d'heure, des thérapies de toutes sortes. Non seulement des thérapies analytiques mais beaucoup d'autre chose. Je suis une sorte d'Expert et, JE SAIS. Basiquement, c'est ce que je fais, je sais. Le problème est que je suis plus aussi présent aujourd'hui que je ne l'étais auparavant.

Cliente : Si bien que les gens savent lorsque vous êtes là maintenant.

Dr Stone : Oui. Malheureusement, les gens maintenant ont tendance à réagir lorsque je suis présent. Autrefois, ce n'était pas le cas, je fumais ma pipe et les gens m'aimait comme j'étais. Les gens restaient avec moi pendant très longtemps, en fait ; je faisais des thérapies à très long terme, lorsque c'était moi qui dirigeait la vie professionnelle de Hal.

Cliente : Vous êtes une personne sur laquelle on peut s'appuyer, une personne en qui on peut avoir confiance. Les gens peuvent venir vous voir chaque semaine et vous confier leurs problèmes. Et vous prenez vraiment soin d'eux.

Dr Stone : Je suis très en contrôle et j'aime pouvoir dire que je suis plutôt sage, et vraiment, je sais beaucoup de choses.

Cliente : Oui.

Dr Stone : Je suis une bonne personne à connaître et avoir dans son équipe !

Cliente : Certainement !Merci beaucoup. Maintenant revenons à ...



Dr Stone : Oui, et c'est moi qui travaillait avec toi pendant cette séance, c'est bien que tu t'en sois rendu compte.

Cliente : Ainsi, c'était vous qui étiez là.

Dr Stone : Oui, c'était moi qui faisait la séance.

Cliente : Oui, c'est vrai, j'ai reconnu votre champ énergétique et le sentiment qu'il donne.

Dr Stone : Je n'étais pas vraiment en lien avec toi.

Cliente : Vous n'étiez pas vraiment connecté, je peux m'appuyer sur vous, je peux vous faire confiance, je peux vous poser plein de questions, mais je ne reçois pas grand chose en retour.

Dr Stone : OK, techniquement, ce n'était pas juste. J'étais le facilitateur dans cette séance de Voice et ce n'était pas juste, je n'avais pas de lien énergétique avec toi et je comprends pourquoi ça t'a dérangé.

Cliente : Je suis heureuse que vous puissiez comprendre même si vous êtes toujours présent et je peux ressentir le manque de lien énergétique entre vous et moi. Je peux ressentir ce manque, mais je peux aussi comprendre que vous me comprenez. Vous me comprenez avec votre tête

Hal : Oui.

Cliente : OK, ce que j'aimerais faire maintenant, c'est revenir à Hal pour avoir le sens corporel de la différence. Hal revient à la place de l'ego conscient.

Cliente : OK. Maintenant, je sens la différence. Je sens que tu es de retour. Ce que j'aimerais faire c'est voir qui est de l'autre côté. Pourquoi Dr Stone est venu.

Hal : OK. Hal se déplace de l'autre côté.

Cliente : Hello, qui est là ? Tout d'abord, vous semblez beaucoup plus doux.

Autre côté de Hal : Je ne suis pas très intéressé par la thérapie et toutes ces choses. Le fait est que tu me plais beaucoup et il est intimidé ; il panique car je t'aime beaucoup. J'attends ta venue, j'aime être avec toi... il a eu peur et l'autre côté a pris la barre. Je pense qu'il a peur que je disparaisse ou que j'entre en fusion avec toi. Dieu seul sait de quoi il a peur...

Cliente : Que fais-tu lorsque tu es là ?

Autre côté de Hal : J'ai plaisir à être avec les gens. J'apprécie leur présence. S'il me laissait sortir davantage, je prendrai juste plaisir à être avec les gens, je resterai plus longtemps avec eux.

Cliente : Tu es une adorable énergie, j'aimerais juste rester avec toi. J'ai l'impression qu'il existe une vraie rencontre, que tu me rencontres vraiment. Oui, il existe un mélange d'énergie et c'est vraiment agréable, il existe une réelle qualité de douceur.

Autre côté de Hal : Je ne pense pas que j'ai quelque chose à faire dans ce travail. Mais s'il me laisse sortir, je suis capable de rencontrer l'autre et d'être là. Je pense que j'ai ma place dans ce travail. Beaucoup de guérison peuvent venir de là. Je sais qu'il sait beaucoup de chose, mais j'aimerais passer plus de temps avec lui. Je suis une partie de lui.

Cliente : C'est pour cela que j'ai demandé à te parler. Une

chose est intéressante, lorsque je suis avec toi, il existe davantage de chaleur. Lorsque je parle avec le Dr Stone, l'ambiance est plus froide, lorsque tu viens, c'est comme si on montait le chauffage de 4 ou 5 degré. C'est vraiment une bonne incroyable. Nous allons retourner au milieu, à Hal, car Hal en tant que thérapeute m'a appris qu'on pouvait avoir accès au deux côtés.

Lorsque nous avons terminé ce travail, cette cliente m'a souri, m'a remercié et nous avons repris la séance là où elle en était. Nous avons continué ce que nous avons commencé, sauf que je facilitais, non Dr Stone, non plus le Parent Psy. J'étais en lien avec elle et nous avons fait un très bon travail. C'est ce qui peut arriver lorsque la connexion est trop intense, cette connexion nous met mal à l'aise, et le Parent Psy prend le volant pour que cette connexion cesse et que les choses restent plus formelles. Et c'est une très bonne chose, lorsque l'Ego Conscient ne peut pas gérer l'intensité des sentiments, quelqu'un doit le faire. Le Parent Psy peut faire équipe avec le Mental et tous deux vont assurer et gérer les sentiments puissants qui viennent de l'autre côté jusqu'à ce que je puisse le faire.

Dernier exemple : La Mère Psy

Voici un couple, Françoise et Pierre. Françoise est venue travailler avec Hal. Elle est très inquiète de la façon dont Pierre mène sa vie. Il est extrêmement extrêmement actif, elle est la psy de la famille, elle connaît beaucoup de choses et elle se fait du souci.

Hal : Allons parler à cette partie de vous qui en sait long au niveau psychologique et qui sait que quelque chose ne va pas avec Pierre. Françoise se déplace.

Françoise (Parent Psy) : Je peux bouger si vous voulez, mais la vérité est que j'ai raison ; et je préférerais que ce soit Pierre qui soit là et qui travaille avec vous. Il a vraiment besoin de travailler sérieusement avec un thérapeute. Cet homme arrive à 55 ans et il travaille autant que lorsqu'il avait 30 ans. S'il ne ralentit pas, quelque chose va arriver. Il va faire une crise cardiaque et mourir. Il travaille comme un fou, j'essaie de le faire ralentir, de l'emmener à des ateliers de Voice, de lui faire faire du yoga. Je n'essaie pas de le contrôler mais j'aimerais qu'il fasse des ateliers, ou une thérapie ou quelque chose qui lui permette de respirer, de faire davantage attention à son corps

Hal : Qu'est ce qui ne va pas pour vous ? Qu'est-ce qui se passe pour vous ?

Françoise (Parent Psy) : Je le lui ai dit. J'ai partagé ma vulnérabilité avec lui, j'ai partagé, je lui ai dit : « *Je me fais vraiment du souci pour toi, je pense que tu devrais ralentir. J'ai peur que si tu ne prends pas soin de toi, quelque chose t'arrive, tu peux faire une crise cardiaque et rester handicapé. Je peux voir ça arriver gros comme une maison. Ton père en a fait une et il est mort à 58 ans. Je me sens très vulnérable*

Si vous vous critiquez depuis des années et que ça ne marche pas... essayez de vous encourager et de vous féliciter et voyez ce que ça donne !

La fabrique
à bonheurs

lorsque je pense à ça. Je ne veux pas que cela t'arrive. Je sais très exactement de quoi tu as besoin, ce que tu peux faire et si tu m'écoutes et suis certaines que certaines de mes suggestions peuvent t'aider, je suis certaine que ça va marcher. Je veux dire, tous les autres m'écoutent, pourquoi toi, tu ne veux rien entendre ?»

Hal : Je vois que tu es très présente dans le couple...

Françoise (Parent Psy) : Oh, oui, J'ai toujours compris Pierre. C'est un homme très sensible et il a travaillé très dur pour arriver là où il en est. Travailler autant était juste lorsqu'il était jeune mais ça ne va pas aller s'il continue sur cette lancée. Ce qui m'a touché chez lui, c'est sa sensibilité, c'est pour cela que je l'aime autant. Je sais à quel point il est difficile de trouver un homme avec ce niveau de sensibilité ; je le lui dit tout le temps. Je lui dis : «

J'apprécie vraiment ta sensibilité, elle me touche. »

Hal : Vous êtes aussi une personne très verbale. Vous aimez beaucoup parler.

Françoise (Parent Psy) : J'adore parler. J'adore parler. Les gens me disent que je ne suis pas vraiment en lien. Mais j'adore parler, j'aime les gens, j'aime Pierre.

Hal : OK, je vois qui vous êtes et quel est votre travail dans la personnalité de Françoise. Revenons à la place de l'ego conscient pour un instant.

Françoise : Oh, je peux absolument voir la différence qui existe entre cette partie là et moi. Même si de cette place je parlais de la vulnérabilité, je ne la ressentais pas. Je n'étais pas en lien avec ce côté de moi.

Hal : Déplaçons-nous vers cet autre côté, juste pour un instant, juste pour avoir une idée de ce qui est de l'autre côté.

Françoise (autre côté) : Je suis terrifiée.

Hal : Vous êtes absolument terrifiée.

Françoise (autre côté) : Je suis absolument terrifiée. Pierre est fantastique, je l'aime vraiment, si quelque chose lui arrivait, je ne sais même pas si je pourrais survivre sans lui.

Hal : Ah, je vois...

Françoise (autre côté) : C'est un ange, c'est quelqu'un de

magnifique, il n'est pas très au fait de ce qui se passe dans le domaine psychologique, il ne fait pas de grand discours. Mais il agit.

Hal : Avez-vous déjà été seule ou vécue seule ?

Françoise (autre côté) : Je n'ai jamais vécue seule, cela me terrifie

Hal : Donc une des choses qui vous effraie tellement, c'est que s'il meurt vous vous retrouverez seule et cela vous terrifie.

Françoise (autre côté) : Je ne saurai pas quoi faire, je suis totalement affolée.

Hal : Pierre vous connaît-il ?

Françoise (autre côté) : Elle n'arrête pas de lui parler de moi.

Hal riant : Je sais qu'elle parle beaucoup de vous mais vous a-t-il déjà rencontré ? Je veux dire connaît-il cette partie de Françoise, celle que vous êtes en ce moment ?

Françoise (autre côté) : Non, non

Hal : Vous êtes donc une sorte de secret bien gardé.

Françoise (autre côté) : Oui, je serai gênée de me montrer à lui. Elle a une liste de chose qu'elle peut faire pour être certaine de ne jamais se retrouver seule. Être seule me fait trop peur.

Hal : Je suis très heureux de vous avoir rencontré, et je serai très heureux de voir Françoise apprendre à vous amener dans sa vie et dans son couple. Ce serait une merveilleuse chose pour votre mari et pour vous-même.

Françoise (autre côté) : J'ai moins peur, maintenant.

Hal : Retournons à la place de l'Ego Conscient.

Françoise : De cette place, je peux sentir les deux côtés. Je peux aussi sentir que je n'ai pas communiqué mon amour et ma vulnérabilité de cette place où je suis maintenant. Je les ai communiqués de la place du Parent Psy. Il n'établit pas le même lien que celui que je peux établir. Et je n'avais jamais touché cette panique, ni combien l'idée de perdre Pierre me déchire.

C'est vraiment une surprise pour la plupart des gens de découvrir à quel point leur façon de communiquer avec l'autre se fait principalement à partir de cette position psychique : l'Expert Psy, Celui qui sait ou encore le Parent Psy. Je pense que ce dernier exemple vous donne le sens de ce dont nous voulons parler. Mais qui peut parler réellement de la vulnérabilité tant qu'il ne l'a pas vraiment touché, tant qu'il n'est pas vraiment descendu dans la réalité de cette vulnérabilité. Le Parent Psy pense savoir mais c'est différent. Quelle différence lorsque vous pouvez, en étant en contact avec cette énergie, dire à l'autre ce qui existe dans votre cœur ! A ce moment-là, ce n'est plus le Parent Psy, c'est vous. Pour cette raison, il est extrêmement important de connaître et reconnaître cette subpersonnalité. Sans cette connaissance, tout comme Françoise, vous ne pouvez pas vraiment parler à l'autre ; vous pensez le faire mais c'est lui qui le fait. Plus l'information à transmettre est importante, plus vos connaissances sont importantes, plus il est très probable que le Parent Psy va communiquer à votre place. Il pense communiquer sa vulnérabilité, il pense parler avec son cœur, jusqu'à ce que vous puissiez faire l'expérience de Françoise et vous rendre compte que ce n'était pas le cas, que l'autre côté n'était pas présent. Il est vraiment difficile de savoir que nous ne disons pas ce qui est dans notre cœur, que c'est le Parent Psy qui le fait et qui tente désespérément d'établir le contact, quand dans le même temps, il tient l'autre à distance. Lorsque nous saisissons cette extrêmement subtile différence entre qui est le Parent Psy, quelle est sa voix, et qui nous sommes, lorsque nous faisons cette expérience et nous séparons de lui, lorsque nous pouvons utiliser ses connaissances et sa capacité à comprendre ce qui se passe, tout en restant séparé de lui, nous sommes en bien meilleure position pour établir et préserver cette intimité avec l'autre qui nous est si chère et que nous souhaitons tellement.

