

12 avril 2023

Lettre à nos subpersonnalités primaires



J'aimerais m'adresser aujourd'hui directement à nos subpersonnalités, ces personnages qui occupent le devant de la scène. Je sais qu'en ce moment elles sont à l'écoute et s'apprêtent elles aussi à lire cette lettre... 😊

Arnaud Desjardins, lequel a fait connaître la spiritualité de l'Inde en France et aussi dans plusieurs pays, dit que nous gérons notre vie tels les acteurs d'une gigantesque pièce de théâtre. Alors, il serait intéressant de mieux connaître les protagonistes à l'œuvre dans ce spectacle. En réalité, plusieurs comédiens revendiquent le devant de la scène. On peut citer ici à titre d'exemple, le compétitif, le « Je sais tout », le séducteur, la victime, le rêveur, le romantique, l' impatient, le méticuleux (qui peut devenir l'obsessif), le peureux, l'audacieux, l'aventurier... la liste est longue. Ces sont ceux qu'on nomme les PERSONNALITÉS PRIMAIRES. Celles qui occupent le devant de la scène et auxquelles on s'identifie le plus. Certains personnages qui reviennent régulièrement vont également jouer un rôle majeur dans la perception que les autres ont de nous. Notre image de marque, laquelle deviendra possiblement caricaturale et nous collera à la peau : Maurice est un gars dynamique, Paul est pleurnichard, Aline est violente et pète les plombs, Jocelyne est un ange... Dans le fond, nous voyons rarement l'autre dans sa nature véritable, mais interagissons avec la représentation que nous nous faisons de lui. Un personnage en nous rencontre un personnage chez l'autre. Ce sont ces fameux masques dont parle Jung : la persona...

Mais voyons qui sera le grand lauréat de la soirée... Celui qui occupe la place la plus importante au sein de notre communauté artistique est sans contredit le Protecteur/Contrôleur; qu'on pourrait également appelé le Metteur en scène ou le régisseur. C'est lui le PATRON. Rien ne lui échappe. Il peut même voir ce qui se passe dans les coulisses. Dans son rôle complexe de gérer notre quotidien, notre metteur en scène va s'entourer d'alliés précieux : l'ACTIVISTE, le PERFECTIONNISTE, le CRITIQUE. Ce sont les subpersonnalités que Hal et Sidra appellent les GROS BONNETS. Ils constituent ce que l'on pourrait appeler notre garde rapprochée! Oui, nos gardes du corps! 😊

Mon enfant intérieur s'amuse à les appeler les Trois mousquetaires! *

* On les appelaient ainsi, mais on sait qu'en réalité ces héros du roman d'Alexandre Dumas étaient quatre : d'Artagnan, Athos, Porthos et Aramis. ☺

Voyons grosso modo leur mode de fonctionnement et la façon dont ils interviennent dans notre quotidien. Un quotidien qu'ils l'alourdissent parfois passablement. Faut dire qu'ils mettent souvent les bouchées doubles comme on dit... Comme je l'ai déjà mentionné, ces derniers s'avèrent des gardiens efficaces dont le rôle est de protéger notre vulnérabilité, c'est-à-dire de prendre soin de notre enfant intérieur. Ils veillent à ce que d'autres acteurs ne fassent pas de gaffes qui pourraient nous attirer les foudres de notre entourage. Le problème c'est que nos gardiens vigilants mettent trop de zèle et finissent par étouffer notre enfant intérieur et brimer sa créativité.

Ainsi, nous finissons par tourner en rond, prisonnier de nos petites habitudes... En **neuroscience** on parle de patterns de comportement. Le chercheur Joe Dispenza dit que notre quotidien se déroule d'une façon très prévisible, selon une programmation : nous nous levons toujours du même côté du lit, prenons notre déjeuner habituel, accomplissons les mêmes gestes... Sans la présence d'un **ego conscient**, notre personnalité s'enlise dans un conformisme réducteur. Notre Ego ou petit Moi devient conscient lorsqu'il cesse de s'identifier à tous ces schémas d'énergie qui nous habitent. D'où l'importance de se regarder agir... Reconnaître les personnages qui viennent frapper à notre porte à tour de rôle.

Mais allons donc rencontrer le patron lui-même... Il nous attend avec impatience!

Le protecteur/régisseur, notre metteur en scène

Comme je l'ai mentionné, c'est lui le BOSS! Il connaît tous les autres. C'est un peu l'équivalent du surmoi chez Freud ou du parent qu'on retrouve chez Éric Berne, le fondateur de l'analyse transactionnelle. Il constitue le schéma d'énergie fondamentale qui protège chaque humain, le grand responsable chargé d'assurer nos arrières (ou nos devants☺). D'où son nom, **Protecteur**. On arrive au monde vulnérable, sans protection. Dès notre enfance, ce dernier cherche donc à prendre soin de nous. Il veut que notre entourage nous accepte. Pour y parvenir il veille à ce que nous respections scrupuleusement les consignes et la façon de fonctionner du milieu familial. OH!H! Papa n'est pas content! Hum... si je souris, maman sourit et j'ai son attention... Bien sûr, au début, nos sourires sont spontanés, mais avec le temps, nous les utiliserons dans un but bien précis : obtenir l'approbation des personnes qui nous entoure. Bref, très tôt nous apprenons que certains de nos comportements plaisent et d'autres non. Nous apprenons à nous confronter à une structure et à obéir à des lois de conduite. L'apparition du Régisseur dans notre vie correspond donc à ce que l'on pourrait appeler la « naissance de notre personnalité ».

En résumé, le but de notre PROTECTEUR/RÉGISSEUR est de construire une identité capable d'affronter le monde extérieur. Bref, c'est lui qui gère notre personnalité, jusqu'à ce qu'on développe un EGO CONSCIENT qui pourra le remplacer...

Voyons un peu un exemple de son mode de fonctionnement...

Bouffon d'un soir...

Lors d'une soirée arrosée, vous avez pris quelques bières en trop. On vous considère généralement comme une personne sérieuse, mais ce soir votre personnage extraverti tient coûte que coûte à s'exprimer. Cela fait longtemps que ce comique attend dans le placard et retient sa bride. L'alcool a tué vos inhibitions et l'occasion lui semble propice de se montrer le bout du nez... et possiblement d'autres échantillons... ☺. Comme le disait pertinemment le peintre américain Andy Warhol, père du Pop Art : « chacun a droit à son 15 minutes de gloire! ». Soudain l'envie vous prend donc de monter sur la table. Votre bouffon commence à gesticuler puis à se tortiller sensuellement. Et hop! Sky is the limit! Vous commencer à vous déshabiller...

Oh! Oh! Tout à coup, du coin de l'oeil vous apercevez votre patron! Vous ignoriez qu'il était présent parmi les invités! La mine sévère, il vous lance un regard féroce et désapprobateur par-dessus ses lunettes!!! CLAC! Votre Protecteur/régisseur se réveille d'un coup! Le bouffon en vous rentre dans le placard et vous remettez aussitôt son pantalon! ZIP!

Voilà! Votre metteur en scène vient de jouer son rôle... C'est lui le BOSS!

Bon, j'ai caricaturé un peu mais cela donne une bonne idée de la dynamique qui peut s'installer entre nos personnages... Les énergies reniées peuvent tenter de sortir parfois, mais elles risquent aussitôt d'être rembarées par nos personnalités primaires, le Régisseur ou d'autres... Le danger est qu'elles risquent de grandir à l'intérieur de nous et de devenir destructrices... (à suivre)...

Pour l'instant, jetons un coup d'œil à cette énergie qui, telle une toupie, nous étourdit... Parfois, elle fait tourner notre quotidien si rapidement qu'elle finit par nous faire tourner en bourrique...

L'Activiste, celui qui pousse...

Son énergie est omniprésente dans notre société, surtout nord américaine. Très enthousiaste, il nous propose une montagne d'activités, élaborant chaque jour une liste interminable de choses à faire : réparer le robinet, envoyer un email, lire son roman préféré, appeler tante Germaine, acheter du lait et des timbres, faire de l'exercice, changer la litière du chat... Et la liste s'allonge... Si on naît dans

une famille ambitieuse, cette subpersonnalité se développe à tel point qu'elle éclipse toutes les autres!

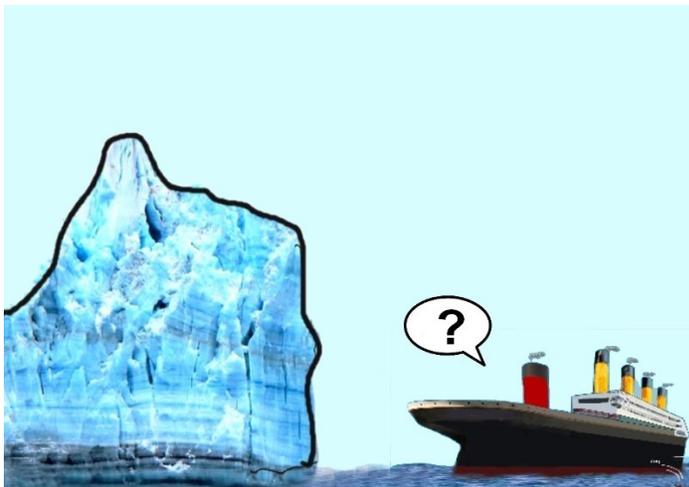
Le succès dans nos vies dépend en général de lui, mais à quel prix? Il est utile et très efficace pour mener nos projets à bien, mais peut devenir un fardeau très pesant à la longue si on ne réussit pas à le gérer consciemment. On connaît tous je pense des entrepreneurs et gérants d'entreprise qui ont réussi et ne prennent jamais congé. Certain se vantent même de ne pas avoir pris de vacances depuis des années... Mais il n'y a pas seulement dans le monde des affaires que l'activiste exagère et pousse la note trop fort. On peut se montrer excessif et même obsessionnel en faisant son ménage, en tondant son gazon ou en faisant son entraînement physique...

*** L'activiste se développe tôt dans la vie. Il n'aime pas qu'on se repose ou qu'on perde notre temps. Il n'apprécie pas qu'on relaxe ou qu'on soit trop cool...**

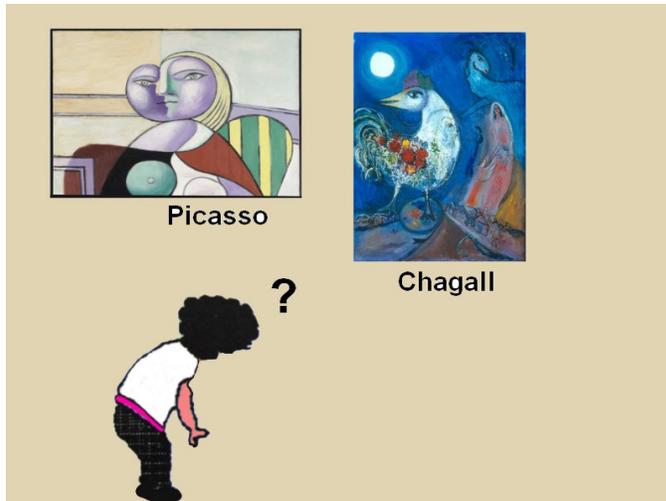
Voyons maintenant cet aspect de nous qui insiste pour que nous rivalisions avec Da Vinci en peinture, courrions plus vite au sprint que Carl Lewis et soyons plus perspicace en affaires qu'Onassis. Je me garderai une petite gêne et ne parlerai pas de la famille RockeFeller... 😊

Le Perfectionniste

C'est le grand frère de l'activiste. Il adore PERFORMER! Il définit des normes afin que l'efficacité soit au rendez-vous et exige que nous accomplissions parfaitement les tâches proposées par notre activiste. Bien sûr, son énergie peut être utilisée de façon créatrice et positive. Être minutieux et accomplir avec raffinement et discernement ce que nous faisons est un facteur important. Une qualité effectivement inestimable dans certains domaines. Ainsi lorsqu'on prend un bateau de croisière, on souhaite que les ingénieurs aient bien fait leur travail et on apprécie qu'il ne coule pas à pic. *



*** Certaines révélations tardives laissent croire que le Titanic n'était peut-être pas si bien construit qu'on avait voulu nous le faire croire...😊**



Par contre, lorsque le perfectionniste nous impose des critères et des standards inaccessibles, cela peut nous décourager et même nous faire démissionner. Imaginez que vous suiviez un cours de peinture et que votre prof s'attend à ce que vos toiles rivalisent avec le coup de pinceau diffracté de Picasso ou le romantisme doux de Chagall?

Cette quête obsessionnelle de la perfection va également bousculer d'autres parties en nous. Ces dernières souhaiteraient un cadre moins rigide et plus ludique. Sans compter que l'enfant en nous va se sentir très vulnérable devant tant d'exigence... En général, l'activiste et le perfectionniste n'apprécient pas beaucoup l'émotivité de l'enfant intérieur, craignant sa créativité et sa vulnérabilité qui peuvent l'amener à faire des gaffes. Et de son côté, l'enfant se sent constamment rejeté et vit dans la peur de ne pas être reconnu. Voici un bout de dialogue très révélateur rapporté par Hal et Sidra. Ici, le **facilitateur** * parle à la partie d'Henry qui lui demande toujours la perfection. Henri est avocat et veut écrire un livre. Son perfectionniste exige qu'il fasse tout parfaitement, tout comme son père le faisait et que son livre soit tout simplement un chef d'œuvre! Rien de moins!

Facilitateur : Bonjour- vous avez l'air effrayé.

Enfant : Je le suis. J'ai toujours peur. Il veut toujours se débarrasser de moi, il me déteste.

Facilitateur : Vous voulez dire que notre ami (le perfectionniste) vous déteste.

Enfant : Je ne sais pas qui me déteste. Ils me détestent tous. Il ne me permet jamais d'être là.

Facilitateur : Comment se débarrasse-t-il de vous?

Enfant : Il ne me laisse simplement jamais m'exprimer. Je déteste son travail. Je déteste le droit. J'ai horreur des documents. J'ai toujours peur au travail. J'ai toujours peur que quelque chose d'horrible n'arrive.

* **Le facilitateur est celui qui conduit la séance.** J'explique brièvement en quoi consiste l'approche du Dialogue intérieur. Dans la technique comme telle, on utilise trois coussins ou chaises. Le client s'assoit en premier sur celui du centre, dans une attitude de vigilance (Ego conscient). Il vide son mental et dissipe ses émotions, adoptant une position neutre. À l'affût, il observe ce qui se passe en lui, sans jugement. Puis, l'intervenant (qu'on nomme aussi facilitateur) lui demande quelle partie il souhaiterait contacter : son voyou, son activiste, son juge, son extravagant, son timoré, son égoïste? Le choix est vaste. La personne s'assoit alors sur le coussin situé à sa gauche ou à sa droite et l'intervenant commence à dialoguer avec le personnage choisi par le client. Car il s'agit effectivement d'une conversation.

Voyons maintenant ce personnage digne d'Hercule Poirot ou de Sherlock qui, loupe à la main, scrute tous les petits détails... Un enquêteur hors pair! Par contre, il est tellement focalisé sur la petite faille qu'il oublie de voir l'immense poutre dans son œil....

Le critique, un enquêteur habile...



Le critique travaille main dans la main avec l'activiste et le perfectionniste. L'activiste nous donne des tâches insurmontables et des délais déraisonnables; le perfectionniste exige que nous exécutions à la perfection et le critique se contente ensuite de nous rabrouer et de blâmer notre inefficacité. Au début son rôle est important et son intention noble, si je puis m'exprimer ainsi. En réalité, il s'empresse de nous critiquer avant que les autres ne le fassent afin de nous protéger. Le problème est l'influence de notre éducation judéo-chrétienne, laquelle baignant dans la notion de péché, a fait grossir le rôle du critique, lequel est devenu quelque peu tyrannique. Hal et Sidra affirment même que ce dernier peut tellement écraser les gens que parfois il peut les conduire au suicide.

Notre critique démontre une grande intelligence. Tellement brillant qu'il est difficile de le remettre en question. Aussi, tel un juge sévère, il ne se gêne pas pour nous blâmer. Et son verdict s'avère souvent sans appel : **nous avons tort ! Nous ne sommes pas assez ceci ou cela, nous n'aurions pas dû!** Si, nous ne sommes pas vigilants, nous pourrions passer des heures à discuter avec lui... À certaines périodes de notre vie, il peut sembler discret. Mais ne vous y trompez pas, il ne disparaît jamais. Même s'il est inactif pendant un certain temps, il peut réapparaître à l'improviste et nous déstabiliser, faisant même preuve d'arrogance! Dans le dialogue suivant entre un facilitateur et Carol (une femme qui avait fait un travail important sur son ego de conscience), on voit le critique réapparaître et même se vanter de dominer Carol, se moquant de l'incapacité de cette dernière à le contrôler.

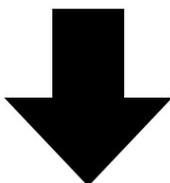
Critique : C'est inimaginable (avec un dégoût total). Après toutes ces années, on pourrait penser qu'elle sait comment gérer son propre critique! Elle a merveilleusement travaillé à Noël – même moi, j'ai dû l'admettre – mais ensuite elle m'a laissé reprendre le dessus.

Oui, le critique adore critiquer. Point. Il prend son rôle très au sérieux. De mèche avec le perfectionniste, il peut facilement dénigrer notre aspect physique : trop gros, trop maigre, trop petit, pas assez musclé. Et tant pis s'il change d'idée et tombe dans l'incohérence. Il pourra même vous convaincre de faire une chirurgie plastique et vous le reprocher ensuite. Pourtant, une fois que vous utilisez son énergie consciemment, il peut devenir un allié précieux et rendre de grands services. On a besoin du critique dans la vie courante. Imaginez un professeur de musique qui n'est pas capable de distinguer si une note est fausse? Savoir se remettre en question est aussi une qualité fondamentale, encore s'agit-il de le faire avec discernement et bienveillance

Quel trio débordant d'énergie que celui de l'activiste, du perfectionniste et du critique! Ces derniers peuvent faire de notre quotidien un enfer s'ils en prennent le contrôle! **Par contre, supervisés par un Ego de conscience, ils peuvent devenir des alliés précieux.** C'est pourquoi les auteurs Hal et Sidra nous invitent à accueillir tous ces schémas d'énergie qui vivent à l'intérieur de nous.

- **IMPORTANT**

Un autre point essentiel à connaître dans l'exploration de nos subpersonnalités : Il faut savoir que toutes nos personnalités primaires en prenant le devant de la scène et en s'accrochant à leur position privilégiée, relèguent à l'arrière plan d'autres parties de nous également importantes. Ces dernières n'ont jamais voix au chapitre et ne peuvent donc jouer leur rôle et contribuer à notre développement harmonieux comme être humain. Il existe donc d'autres acteurs en nous qui ont un impact fondamental, mais nous ne sommes pas toujours conscients de leur présence. Ainsi, pour chaque personnalité primaire qui brille sous les spots et prend le devant de la scène, existe une subpersonnalité opposée reléguée dans l'ombre. Hal et Sidra Stone les appellent les **subpersonnalités reniées**. Il s'agit d'une clé de compréhension essentielle dans la construction de notre personnalité et l'organisation de notre vie sociale. Ce sera entre autre le sujet de ma prochaine lettre où j'aborderai aussi le thème de l'enfant intérieur... Ce dernier est sans doute la partie de nous la plus authentique et la plus proche de notre nature véritable. Du moins cette nature humaine que nous incarnons...☺ Malheureusement, elle dérange beaucoup d'autres acteurs clé...



oui, encore un petit mot plus bas... ☺

- En terminant, je voudrais vous suggérer un petit devoir... Hé oui, comme à l'école de notre enfance... 😊 Prenez le temps de voir en vous et d'écrire sur une feuille la place que prennent les quatre mousquetaires dans votre vie? Votre PROTECTEUR/RÉGISSEUR, VOTRE ACTIVISTE, VOTRE PERFECTIONNISTE, VOTRE CRITIQUE? De quelle façon interviennent-ils? Une bonne façon est de leur parler directement... Ces schémas d'énergie existent bel et bien et vous écoutent... Vous pourriez être surpris de ce qu'ils ont à vous dire...
- Par exemple, demandez à votre activiste de vous faire une liste des choses qu'il aimerait que vous fassiez aujourd'hui? Vous verrez qu'il ne manque pas de suggestions... 😊

Mika

