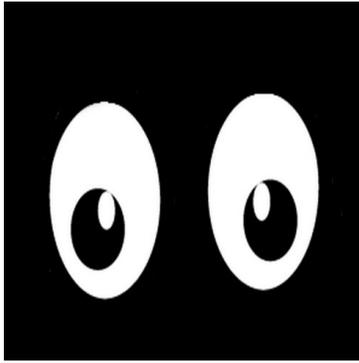


5^e lettre, 18 avril 2023...

Ces indésirables qu'on ne veut pas voir...



Comme je l'avais annoncé dans ma dernière lettre, je me propose aujourd'hui de vous donner un aperçu de ce que Hal et Sidra Stone appellent nos **personnalités reniées**.

P.S. Oui, je sais. Encore un peu de lecture,. 😊 Bien que le thème est ici assez sérieux, j'ai essayé de mettre un peu d'humour... 😊

Avant de plonger dans la dynamique subtile des subpersonnalités et de voir le jeu des interactions entre elles, j'aimerais aborder quelque peu le rôle important que joue le milieu ambiant et le type d'environnement. Car pour bien comprendre en quoi consistent les schémas d'énergies qui composent notre MOI, il faut comprendre le système de valeurs dans lequel elles fonctionnent, système qui a contribué également à leur formation.

Notre éducation familiale, de même que les conventions sociales influent directement sur la construction et la dynamique de notre personnalité et déterminent le cadre de nos interactions avec autrui. Au Québec, nos parents ou grands-parents ont connu l'époque de fer de Maurice Duplessis dans les années 30, 40 et 50. Il y a eu aussi l'éducation religieuse qui a joué un rôle important dans le rejet de certaines énergies de base en nous. Qui se souvient de l'hégémonie de l'Église des années 40 et 50, où le curé du haut de sa notoriété, visitait chaque foyer et incitait fortement les gens à faire des enfants? Le clergé avait alors la main mise sur ses fidèles obéissants, encadrant leur conduite morale et n'hésitant pas à s'infiltrer jusque dans la chambre à coucher...

L'église nous a imposé des préceptes rigides et une morale culpabilisante qui nous ont enfermé dans un carcan religieux et un **conservatisme** navrant. On peut penser ici aux 7 péchés capitaux définis par Saint Thomas d'Aquin. Certains s'en rappellent-ils? L'orgueil, la gourmandise, la... En refoulant la sexualité, la sensualité, l'émotivité et le plaisir, le clergé a contribué à refouler nos énergies instinctives naturelles, notre **empreinte psychique!** *

* Bien avant, le 12 siècle avait connu l'inquisition et la chasse aux sorcières. Et que dire du fameux siècle des lumières où la raison a pris le pas sur l'irrationnel et l'intuition, faisant l'apologie du citoyen raisonnable et obéissant?

Suite à la pression constante du corps ecclésiastique et la férule du gouvernement, **le metteur en scène** de chaque citoyen a donc pris un rôle de geôlier. Il s'est efforcé de retenir les ardeurs de notre **rebelle** et de maintenir tranquille le **libre penseur** en nous. Mais la Vie n'aime pas qu'on la menotte et la condamne à l'immobilisme. Arriva en Amérique le Nouvel Âge, le mouvement hippie et la libération tout azimut des moeurs! Et BANG! Tout a basculé! Dans la belle province il y a eu la Révolution tranquille, véritable mouvement contestataire dans le domaine culturel et artistique! Une volonté de faire éclater les vieilles structures en place. Et les **rebelles** et les **enfants libres** s'en sont donnés à cœur joie!

Le retour de l'Osstidcho?

Oui, les boulets de la culture ont pris toute une débarque! Une ébullition et une énergie prodigieuse ont balayé tous les domaines de l'époque. Des événements exceptionnels se sont produits à plusieurs niveaux. Nous avons connu en 1948 le manifeste du Refus global avec le peintre Paul-Émile Borduas, grand défenseur de la **liberté d'expression** en peinture. Les gens de ma génération se rappelleront peut-être l'Osstidcho? Un amalgame de pièces musicales et de numéros d'humour qui ont marqué l'histoire artistique de notre province et où participaient des figures iconiques tel Robert Charlebois et Yvon Deschamps. Un spectacle innovateur qui a ouvert la porte à la chanson québécoise moderne et a préparé la venue de groupes quasi mythiques tels Beau Dommage et Harmonium au début des années 70.



On peut penser ici au Refus global, ce manifeste publié par **Paul-Émile Borduas** en peinture.

Oui, une époque florissante de **libre expression** où **l'enfant créateur** était roi. D'ailleurs on peut penser ici la chanson du Petit Roi de Jean-Pierre Ferland... ☺ Les valeurs sociales ont virées de bout en bout! Le **rebelle**, **l'audacieux**, le **rêveur** sont sortis de l'ombre et en chacun le **Régisseur** n'a pas eu le choix de changer et de s'ouvrir à l'expérimentation et la nouveauté. On pourrait même dire que les **metteurs en scène** de l'époque ont été relégués à l'arrière plan et sont devenus des énergies reniées... Bref, il y a toujours un mouvement du balancier...

Et que dire ce qui se passe actuellement sur la planète? Nous sommes passés d'une ère de relative liberté d'expression à un despotisme quasi-total!



Au Québec, depuis 3 ans, la fleur de lys a docilement courbé l'échine et notre province, jadis inventive et productive (tant en cinéma, musique, théâtre et autres), s'est éteinte en un clin d'œil! Comme si un uppercut violent nous avait frappé en plein front! Un asservissement sans précédent de la population à l'autorité! Le gouvernement est devenu la nouvelle religion et ses injonctions ont fait figure de nouvelles bulles papales... Oui, chez beaucoup de gens, victime d'une ingénierie sociale sophistiquée, le **metteur en scène** et le **critique intérieur** se sont repliés dans un triste **conformisme**.

Notre civilisation moderne a été opprimée et pressée comme un citron. Pourtant, comme je l'ai mentionné, le balancier n'est jamais loin. Des signes montrent que notre Monde commence à se libérer lentement mais sûrement de son étreinte. Il s'éveille de son engourdissement et retrouve peu à peu sa force vitale... Va-t-il laisser sortir bientôt le rugissement de son **TIGRE**?...

Mais ceci est un autre thème. Je ne veux pas empiéter sur la causerie de mon ami Guy, lequel a magnifiquement expliqué les enjeux actuels. ☺ Jetons plutôt un coup d'œil à ces énergies dissimulées au fond de nous. Ces forces latentes et pourtant actives que souvent nous refusons de voir, niant même parfois leur existence...

Miroir, qui est le plus beau?

Il est important de connaître tous les acteurs qui vivent en nous. Certains sont plus faciles à identifier car on les fréquente tous les jours. Ce sont nos personnalités primaires, ceux que tous nos amis connaissent bien. Mais il existe aussi certains aspects de notre personnalité que nous prenons soin de dissimuler aux autres : le colérique, le mesquin, le jaloux, le paresseux, le menteur, le manipulateur, l'ironique... Ils n'ont pas très bonne réputation et en général nous nous empressons de les refouler profondément. Bien sûr, parfois certains personnages échappent à notre contrôle...

Oui, certaines énergies nous embarrassent drôlement. Elles pourraient nuire à notre estime de soi. Bien que nous soyons conscients de leur présence, nous refusons de nous identifier à elles. Nous tolérons ces trouble-fêtes et nous contentons de les évoquer du bout des lèvres. D'autres par contre, vont passer sous le radar et échapper entièrement à notre vigilance. Parmi eux, la palme revient au frustré qui pète les plombs! Nous refusons souvent de reconnaître cet épouvantail. La présence d'une telle entité en nous laisserait présager qu'une forme de violence couve dans les profondeurs. Avouer qu'un fond de malveillance ou de méchanceté nous habite nuirait indéniablement à la représentation idyllique que nous nous faisons de nous-mêmes. Après tout, n'avons-nous pas la conviction d'être une bonne personne? Alors, plutôt que d'admettre notre impatience et notre hargne, nous préférons souvent argumenter et justifier nos excès de mauvaise humeur : c'est la faute de...

Mais QUI DONC refoule ces énergies indésirables? Les personnalités primaires vont s'en occuper avec plaisir. Surtout la gang des Gros BONNETS : le Protecteur/Régisseur et ses amis, l'activiste, le perfectionniste et le critique. Ces derniers n'apprécient pas que l'on se montre égoïste ou colérique, car notre entourage pourrait carrément nous rejeter et nous envoyer paître! Ils veillent donc à ce que nous agissions avec tact et évitions les impairs. Comme on dit : « politically correct »! Plus que tout, notre metteur en scène redoute les gaffes que nous pourrions faire en public et qui terniraient notre précieuse image...



Nous connaissons tous cette fameuse question adressée au MIROIR :

Miroir, dis-moi qui est le plus beau?

Quand l'activiste et le hippie se rencontrent...

Lors des milliers de séances qu'ils ont supervisées dans le monde, Hal et Sidra ont découvert que, pour chaque personnalité primaire qui s'empare cavalièrement du devant la scène, en existe une autre qui vit dans son ombre. Oui, il existe toujours une partie opposée, cachée quelque part. Ainsi, d'un côté de la clôture peut apparaître votre personnage gentil, toujours souriant. Pareil à un scout, il est toujours prêt à rendre service, multipliant les courbettes et disant toujours oui. Et de l'autre côté de la barrière, grogne en silence un hurluberlu complètement blasé qui, irascible et bête comme ses pieds, aurait le goût de mordre!

Ainsi l'activiste en vous ne veut pas que nous relaxions... Il n'apprécie pas le hippie. Il le considère paresseux et nourrit du dédain à son égard. Il voudrait que tout le monde suive son rythme effréné et ne se gênera pas pour écraser cette partie en vous qui aspire à se détendre, à relaxer et à prendre soin d'elle... Mais il faut se méfier de l'eau qui dort... Le nonchalant en vous n'est jamais très loin et il pourrait rebondir sans que vous vous y attendiez... Ainsi, si vous êtes un travailleur infatigable, accumulant des semaines de 80 heures, ne prenant jamais de vacances, qui a toujours la bougeotte et ne peut rester deux minutes sans relancer son cellulaire, soyez sûr qu'un hippie ou un « smooth » aurait une envie folle de « s'effoier » sur le premier divan venu! On raconte l'histoire de cette femme pilote d'hélicoptère, une femme à l'énergie démesurée qui ne reculait devant aucun défi. Un bon matin elle a soudain craquée et s'est payé une dépression de deux ans en robe de chambre...

Té don ben bon Gaston!

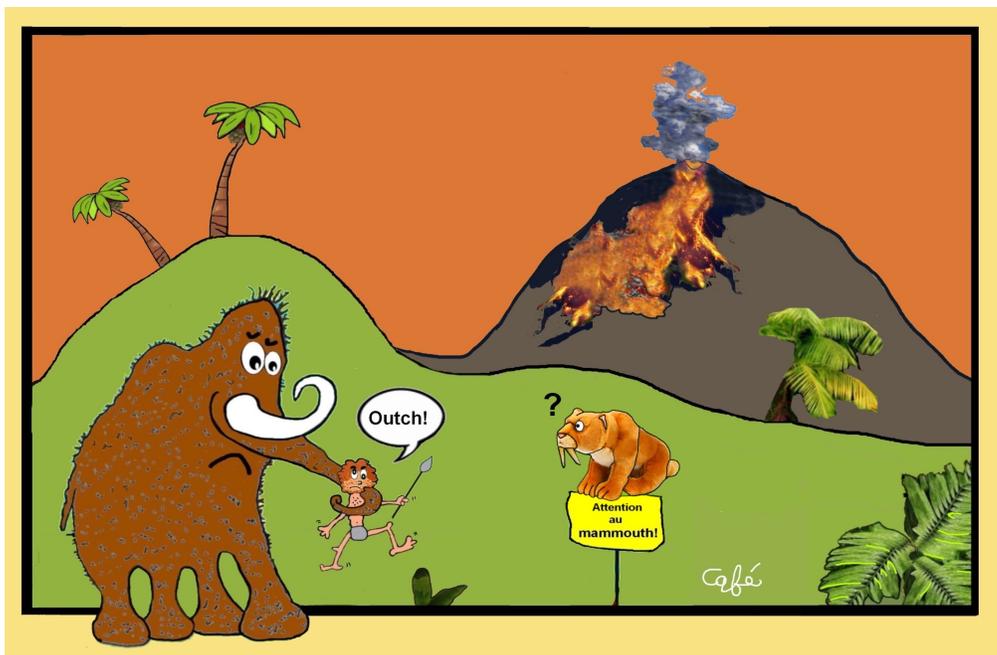
Mais voyons une illustration possible de cette lutte qui oppose nos personnalités primaires et reniées. Disons par exemple, que je suis timide avec les femmes et que j'ai reçu une éducation religieuse stricte où il est défendu de montrer ses émotions, surtout en public. Un soir, j'aperçois Gaston dans un bar. Ce dernier semble très à l'aise et ne se gêne pas pour courtiser les filles... Que se passe-t-il? Il y a de fortes chances que je ressente un titillement à l'intérieur... Le comportement de Gaston vient d'éveiller brusquement cette partie enfouie en moi qui souhaiterait elle aussi plaire aux femmes. Alors pour l'empêcher de sortir, mon **critique** et mon personnage **bien pensant** vont critiquer Gaston. Intérieurement, je vais aussitôt dénigrer vertement ce playboy en face de moi. L'attitude de cet énergumène me semble totalement déplacée, voire dévergondée! Mon **JUGE** vient de laisser tomber son verdict : « Gaston est un matcho! » Ainsi en jugeant l'autre, je renforce la censure envers cette énergie vitale en moi qui aimerait charmer la gente féminine. Le tour est joué : je viens de m'assurer que mon **séducteur** se tienne à carreaux... Bien sûr, il pourrait arriver qu'il s'inspire de la situation et sorte inopinément de son cachot. Notre ego

conscient pourrait alors équilibrer la tension entre notre énergie de séduction et notre critique, ce qui serait un atout. ☺

Ce lion qui rôde la nuit...

Mais que se passe-t-il si nous persistons à repousser nos énergies opposées? Comme ces dernières veulent avoir droit au chapitre et se faire entendre, elles vont simplement continuer à s'activer dans l'inconscient. Elles pourront également en profiter pour nous faire une petite visite nocturne... C'est là, dans l'espace onirique de la nuit, que nos parties refoulées viennent nous jaser. Important de les écouter car elles indiquent toujours un déséquilibre en nous. Il m'arrive encore de rêver parfois à des ours ou des lions qui rôdent autour de ma maison et qui cherchent à entrer. Cela m'avertit que j'aurais possiblement besoin de m'affirmer davantage. Les animaux sauvages qui surgissent et nous menacent dans nos rêves ont un but précis : nous faire prendre conscience que nous renions notre énergie vitale et instinctive. Ils essaient de réveiller le **TIGRE** qui vit en nous...

Notre force vitale est précieuse, elle permet l'affirmation de soi. Bien utilisée elle nous permet d'exprimer notre plein potentiel et de réaliser nos rêves. D'ailleurs nous disait judicieusement le penseur québécois Jacques Languirant : « sans cette agressivité naturelle, nos lointains ancêtres n'auraient pas survécus ».

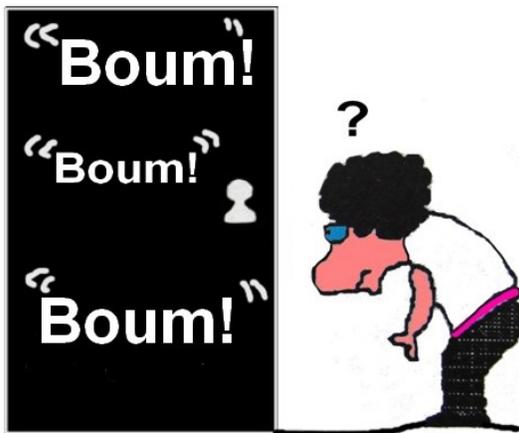


Imaginez nos ancêtres écrasés sous les grosses pattes d'un mammoth ou confrontés aux attaques du terrible smilodon, le redoutable tigre à dents de sabre...

Donc, si vous ne tenez pas compte de votre agressivité naturelle et vous laissez écraser sans cesse par les autres, un gros chat viendra sans doute vous faire jasette aux petites heures du matin. Si rien ne change dans votre quotidien, il pourrait même devenir de plus en plus menaçant la nuit suivante... Et, si décidément vous renoncez à vous tenir debout devant l'adversité, il pourrait bien revenir et vous croquer. Oui, la leçon peut être effectivement « mordante », mais il veut simplement vous aider à retrouver votre pouvoir personnel.

Tiens, ça bouge dans le placard?

Il existe des zones d'ombre enfouies si profondément dans notre psyché, qu'elles deviennent difficiles d'accès pour la conscience ordinaire... S'abstenir de reconnaître ces énergies qu'on juge négatives, revient tout simplement à les isoler. Et ce n'est pas recommandé d'enfermer des bêtes sauvages dans un lieu clos...



Vous connaissez l'expression : LE MONSTRE QUI DORT DANS LE PLACARD?

Souvent, notre vieille culpabilité nous empêche de reconnaître cette violence dissimulée dans les couches souterraines. Dangereux pourtant d'ignorer cette énergie puissante et de la laisser dormir... Continuer à ignorer nos énergies instinctives nous occasionne un stress permanent et peut même devenir cause de maladie, nous avertissent Hal et Sidra Stone. Ils parlent même d'énergies démoniaques! Bon, un terme un peu biblique je l'avoue. L'important est de comprendre que ces schémas d'énergie pourront s'avérer très destructeurs si nous les enfermons à double tour, pour ensuite jeter la clef...

Ignorer ce qui s'agite dans les profondeurs n'est assurément pas une bonne chose. Pareille négligence peut avoir des conséquences graves. Ces forces latentes vont en profiter pour bouillonner et se décupler à notre insu. Comme la lave d'un volcan trop longtemps compressée, elles risquent un jour d'échapper totalement à notre contrôle et de faire irruption dans notre quotidien à l'improviste... Même ceux qui projettent à tout prix une image de sainteté et se

réfugient dans des discours pieux ne sont pas à l'abri de leurs pulsions instinctives refoulées... Combien de gens, qu'on disait pacifiques et doux, ont soudain péter les plombs et commis des actes horribles? Je pense ici à ce chirurgien québécois qui, en 2009, a froidement poignardé ses deux enfants. Ce drame nous révèle à quel point les personnages qui nous habitent peuvent être contradictoires. D'une part, cet homme qui avait fait le serment d'Hippocrate. Et de l'autre, cette force destructrice, difficile à concevoir chez quelqu'un voulant prendre soin de son prochain...

Devenir en amitié avec soi-même...

Bon, ceci dit, il ne faut pas s'inquiéter outre mesure. Nous n'allons pas demain nous armer jusqu'aux dents pour éliminer le premier venu qui nous tape sur les nerfs. Simplement il faut prendre conscience que certaines parties de nous agissent en catimini dans le sous-sol de notre psyché. Si nous continuons à les ignorer, elles pourraient éventuellement nous jouer des tours et saboter nos vies. Il s'avère donc essentiel de faire leur connaissance et de leur faire une place. Pourquoi ne pas en faire des alliés? Toutes les voix en nous peuvent être bénéfiques et concourir à notre bien et au service des autres lorsque nous les reconnaissons et les gérons à partir d'un EGO CONSCIENT. C'est le cadeau inestimable du Dialogue avec soi-même...

En même temps, il serait bon d'ajouter ici un autre ingrédient dans cette tentative d'unification de nous-mêmes : la BIENVEILLANCE... Négocier avec nos vieilles blessures et panser tous ces bleus de l'enfance, demande de les accueillir avec amour. Pas de place ici pour le blâme. Il faut beaucoup de générosité et de tendresse envers soi-même. Car il ne faut jamais oublier que, peu importe le masque social que nous affichons, derrière ce dernier se dissimule toujours notre enfant intérieur vulnérable. À l'affût et parfois encore meurtri, il scrute attentivement nos interactions avec les autres et a besoin de nos conseils et de notre protection. Comme le disait judicieusement Arnaud Desjardins : IL FAUT DEVENIR PÈRE ET MÈRE POUR SOI-MÊME!

L'amour et la solidarité envers soi, voilà la clef essentielle de notre coffre au trésor, clef que nous avons pour la plupart perdue dans le labyrinthe de notre enfance dé cousue... Malheureusement, n'ayant pas développé cette bienveillance fondamentale, nous l'avons recherché à l'extérieur, renonçant souvent à notre dignité et reléguant aux oubliettes notre précieuse estime de soi. Pema Chödrön, enseignante bouddhiste, dans son livre **magnifique Entrer en amitié avec soi-même**, nous invite à une réconciliation intérieure quotidienne. Au-delà des guerres intestines, elle nous incite à nous accorder de la bienveillance et nous dire oui. La pratique de la méditation, dit-elle, « n'a pas pour but de nous rejeter nous-mêmes et de devenir meilleur. Son objet est de nous lier d'amitié avec la personne que nous sommes déjà ».

Mika