

## Ce petit garçon ou cette petite fille qui nous observe en silence...

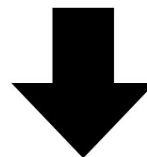


L'enfant intérieur constitue indéniablement l'un des aspects les plus importants et les plus gratifiants dans notre développement psychologique. Sans la spontanéité, la joie de vivre et la vitalité fabuleuse de ce dernier, notre personnalité ne parviendrait pas à son plein épanouissement.

Malheureusement, voulant le protéger, notre protecteur/régisseur et ses alliés ne lui laissent pas beaucoup de place. Le petit garçon ou la petite fille en nous les dérangent en effet beaucoup. Si nous paraissions trop émotifs et faibles, les gens pourraient nous rejeter. Même chose si nous nous montrons extravertis, ludiques, rêveurs ou trop créatifs. La différence n'est pas toujours tolérée. Ceux et celles qui s'éloignent de la norme peuvent rapidement devenir suspects... Nos subpersonnalités primaires sont d'avis qu'il n'est pas toujours bon de faire des vagues. Alors elles s'empressent de reléguer notre enfant aux oubliettes si ce dernier se démarque trop du lot. Parfois elles vont même l'enterrer profondément... \*

**\* Les hommes rencontrent souvent des difficultés encore plus grandes que les femmes pour accepter d'entrer en contact avec leur enfant vulnérable. Socialement, il est inacceptable pour eux de montrer leur fragilité.**

Même si la plupart des gens ne se rendent pas compte de la disparition de cette énergie en eux, cette perte pourra s'avérer tragique. Voyons quelles sont les possibilités innombrables que l'enfant intérieur peut nous apporter... Car ce dernier n'est jamais à court d'idées et son baluchon recèle beaucoup de trésors qui peuvent enrichir considérablement notre vie...



## S'amuser, rêver, s'émerveiller...

Hal et Sidra Stone distinguent trois facettes à prendre ici en considération : **l'enfant vulnérable**, **l'enfant joueur** et **l'enfant magique**.



L'enfant joueur aime s'amuser et avoir du plaisir. C'est lui qui salive lorsque vous dégustez un bon cornet de crème glacée. Quant à l'enfant magique, ce dernier s'avère sans contredit le siège de l'imagination et du rêve. C'est lui la source de notre créativité et de nos visions.

Mais intéressons nous davantage à cette vulnérabilité que nous portons en nous, même lorsque nous sommes devenus adultes. Bien sûr, il importe de prime abord de reconnaître cette partie en nous qui peut facilement être blessée. Oui, dans le tréfonds de nous sommeille toujours cette vieille peur de l'abandon... En même temps, tirer une croix sur notre fragilité signifierait également renoncer à notre sensibilité, cette faculté innée et cette intelligence émotionnelle qui nous permet de nous émerveiller et d'apprécier la beauté qui nous entoure... Oui, ce petit être timide et craintif constitue notre subpersonnalité la plus précieuse, celle qui est la plus proche de notre essence véritable. C'est l'enfant qui permet à notre cœur de s'ouvrir et d'aimer... Un peu comme si l'espace entre nous et l'autre devenait chaleureux et vivant... Souvent, nous ressentons cette confiance mutuelle et cette profonde affection lorsque nous sommes en présence des animaux. Avec eux, notre enfant ne se sent pas jugé et il peut alors être complètement disponible...

## Dis-moi où tu te caches?

Oui, pour se manifester, notre enfant a besoin de se sentir en sécurité. Même si notre Régisseur le laisse sortir à l'occasion, s'il sent la moindre menace, il va aussitôt se réfugier dans un lieu secret. En même temps, il est souvent très malheureux et même terrifié, immobile dans sa cachette. Il a profondément besoin aussi d'être reconnu et aimé...

Voici un extrait rapporté par Hal et Sidra d'un Dialogue entre un facilitateur et une jeune femme appelée Natalie:

*ENFANT : Je suis très petite, environ quatre ans, et mignonne. Mais j'ai peur. Et je me cache. Je me cache dans le placard et j'espère que quelqu'un va venir et me trouver (encore plus de sanglots), personne ne vient, personne ne vient jamais. Je veux vraiment que quelqu'un vienne et me cherche et me donne de l'attention. Elle se conduit comme une adulte raisonnable depuis sa tendre enfance et personne n'a jamais pensé à me chercher. Je ne manque à personne. J'ai besoin que les gens s'aperçoivent que je suis partie et s'en soucient.*

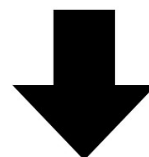
Ce portrait émouvant montre bien le dilemme de l'enfant vulnérable. D'un côté, il est affligé que le protecteur/régisseur et d'autres subpersonnalités rationnelles lui refusent totalement d'exister. Pourtant, de lui-même il va chercher à s'éloigner et à s'isoler. Mais en même temps, il souhaite ardemment qu'on le recherche et a désespérément besoin qu'on le valorise. Je me permets de faire ici une petite incursion dans le monde du shamanisme et de vous parler brièvement de ce que l'on appelle le **soul retrieval**.

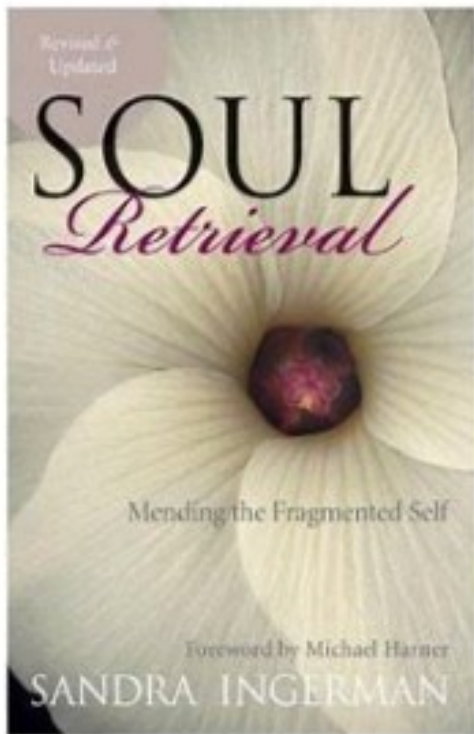
## SOUL RETRIEVAL

À la recherche de nos parties blessées, ces fragments perdus de notre âme...

Depuis des millénaires, le shamanisme évoque la technique du Soul Retrieval, qu'on peut traduire par « récupération d'âme ». La connaissance ancestrale enseigne que lorsque nous vivons un événement perturbant en bas âge et que nous ne pouvons le gérer, des fragments de notre âme peuvent nous quitter et se réfugier dans des dimensions parallèles. Pour un sorcier ou un shaman expérimenté, il est alors possible de voyager dans d'autres niveaux de la réalité afin de retrouver et de rassembler ces fragments dispersés. \*

- **Bien sûr, notre mental peut se montrer hermétique à de telles affirmations. Pragmatique et terre à terre, il préfère s'en tenir aux équations vérifiables et à ce qu'il peut toucher du doigt. Deux mondes s'affrontent ici, l'univers magique des traditions tribales et nos sociétés contemporaines dites civilisées. Ces dernières sont encore fortement influencées par la rhétorique cartésienne et la physique newtonienne : ce qui est mesurable, démontrable, observable!**





Sandra Ingerman, chamane et psychothérapeute reçoit des clients qui ont vécu des blessures profondes dans leur jeunesse. Maintenant adulte, ces derniers sentent que quelque chose de viscéral leur manque afin de se sentir des êtres complets. L'âme, dit-elle, peut quitter un enfant lorsque ce dernier ne se sent pas aimé ou a l'impression d'être abandonné. Cela peut aussi être causé par une douleur physique suite à un accident, telle une chute de vélo. Une âme peut s'échapper également afin de survivre à un abus physique ou sexuel. Dans chacun de ces cas, un fragment de la personnalité va fuir afin de survivre au supplice d'une agression quelconque. Être victime de maladies sérieuses ou chroniques peut souvent indiquer une perte d'âme.

Dans son livre étonnant, **Soul Retrieval, mending the Fragmented Self**, elle nous raconte l'histoire de Suzan, une jeune femme qui ne parvenait pas à contacter son enfant intérieur. Assistée de son tambour rituel et d'un de ses alliés du monde spirituel, Sandra effectua donc un voyage pour aller voir ce qui était advenu de la petite fille intérieure de Suzan. La shamane s'est d'abord retrouvée dans un espace sombre, entouré de planètes. Puis derrière un rocher flottant dans l'espace, émergea soudain la tête d'une petite fille. S'approchant, elle a demandé : « Are you Suzan? » L'enfant hochait de la tête. Sandra expliqua qu'elle était une amie qui voulait la ramener à la maison. Suzan refusa énergiquement: « I don't want to go back there! » À ce moment, l'allié spirituel de Sandra apparut à côté d'elle et lui montra une scène survenue dans la vie de Suzan alors qu'elle avait 7 ans :

« J'ai vu les images comme si j'étais en train de regarder un film à l'intérieur de moi. Suzan est assise dans le salon et joue avec ses poupées. Après une longue journée de travail, son père entre, le regard vitreux. Il semble simplement fatigué ou peut-être a-t-il bu? Je ne saurais le dire. Malheureusement, il trébuche sur l'un des nombreux jouets de Suzan. Combien de fois faudra-t-il te dire de ne pas laisser traîner tes jouets partout dans le salon, hurle-t-il! Comme son père s'approchait, Suzan se leva pour l'accueillir, les mains derrière son dos. Frustré, son père la frappe! Ceci n'était pas la première fois. »

Sandra comprit pourquoi cette petite fille n'était pas prête à retourner à la réalité ordinaire. Elle rassura l'enfant : « Tu es plus vieille maintenant et tu ne vis plus avec ton père. Tu n'as plus à craindre qu'il te frappe encore. Tu es en sécurité maintenant. Veux-tu revenir à la maison avec moi? » L'enfant accepta.

## Être au pouvoir de soi

Ce petit garçon et cette petite fille nous quittent très tôt dans notre existence. Hal et Sidra pensent que notre enfant vulnérable disparaît en général vers l'âge de 5 ans... Ceci est dramatique, car nous perdons ainsi beaucoup de la magie de la Vie... En même temps, le laisser sortir sans protection serait dangereux pour lui. Il a besoin qu'on l'accompagne. Alors, que faire? La réponse réside toujours dans le fait de développer notre EGO de conscience. À partir de notre MOI éveillé, nous pourrions prendre en charge l'enfant et veiller sur lui. C'est ce qu'Arnaud Desjardins veut dire lorsqu'il nous encourage à DEVENIR PÈRE ET MÈRE pour nous-mêmes.



Sachant que notre Témoin (notre vision lucide) prend notre enfant sous son aile, notre Régisseur va se détendre et nous faire confiance...

Avoir accès à notre vulnérabilité s'avère indispensable si nous voulons accéder à notre plein pouvoir. C'est en effet notre enfant intérieur qui est le siège de notre véritable autonomie. Seul ce dernier permet un engagement sincère dans nos interactions, qu'elles soient amicales, amoureuses ou sociales. Ayant conscience de notre propre vulnérabilité, nous pouvons comprendre celle de l'autre et faire preuve de compassion. Lui aussi possède son propre espace de vigilance et, tout comme nous, il est engagé dans un processus de transformation. Sans l'aide et la sollicitude de notre enfant, nous risquons de développer une sorte de pouvoir superficiel et factice basé sur un sentiment de supériorité sur les autres. Une subpersonnalité que Hal et Sidra appellent omnipotente. :

*« Lorsque nous renions notre vulnérabilité, nous nous identifions avec notre toute puissance. Il est très agréable de s'identifier à une subpersonnalité omnipotente, qui a conscience de sa supériorité sur le reste de l'humanité. Cette voix omnipotente peut se sentir supérieure du fait d'un haut quotient intellectuel ou d'une grande spiritualité résultant d'accomplissements dans sa vie (plus ils sont variés, mieux cela est), du fait de sa beauté ou de sa jeunesse, du bon goût, du standing social, du charisme, de l'intuition, de la profondeur de la sagesse, d'une sensibilité exquise, de l'efficacité et ainsi de suite (...) On trouve ce phénomène dans les rassemblements sociaux tels que fraternités et clubs. Nous voyons le prestige associé à certains d'entre eux. Cela se produit également dans les communautés spirituelles, la plupart ayant le sentiment de posséder une connaissance exclusive des secrets de l'univers. Cette attitude supérieure se retrouve aussi dans les groupes qui se considèrent comme les plus bas, les plus dangereux, les plus débauchés ou les plus mauvais. Tout superlatif fait l'affaire. »*

Selon les auteurs, ceci est toute la différence entre « se sentir puissant » et « être puissant ». L'impression d'omnipotence vient d'une identification à l'un de nos schémas d'énergie. Et qui dit identification, dit inévitablement « prison! ». Confortées par l'illusion d'une éventuelle suprématie, certaines personnes pourraient en effet être tentées d'avoir de l'ascendant sur autrui. Pareille tentative de domination axée sur la comparaison s'avère toutefois une entreprise futile et fallacieuse. Chacun de nous est unique. L'important n'est pas d'avoir du pouvoir sur ceux qui nous entourent, mais bien d'accéder à notre propre indépendance : ÊTRE AU POUVOIR DE SOI! Nous mesurer à nous-mêmes et nous améliorer. Acquérir la maîtrise de notre Vie et gérer avec discernement nos faits et gestes. Voilà la réelle maturité. Comme l'écrit Patrick Bernard :

*Un amoureux de l'infini a dit : « Hier, j'étais intelligent et je voulais changer le monde. Aujourd'hui, je suis sage et je me change moi-même. » \**

**\* Patrick Bernard, L'espoir en l'infini, DEVI Editions.**

Et pour parvenir à cette autonomie, nous avons besoin de renouer avec la vivacité de notre enfant intérieur. Je dirais même sa virtuosité! Car qui mieux que lui peut nous reconnecter avec notre nature essentielle? Il y a bien sûr l'enfant joueur qui sait encore s'amuser et profiter des petits plaisirs. Quand notre Régisseur ou notre personnage trop sérieux ont le dos tourné, ce petit chenapan en profite pour courir, rouler à bicyclette, se rouler dans l'herbe et même faire des culbutes. D'humeur joyeuse et un brin coyote\* il adore jouer des tours...

Puis il y a l'enfant magique. Libre et spontanément créatif, ce dernier se moque du conformisme et du « politically correct ». Une peccadille pour lui de déjouer les pièges de la routine et de défaire les nœuds tarabiscotés du mental. C'est de cet aspect inventif et fantaisiste dont parlait Jacob Levy Moreno (l'inventeur du psychodrame) lorsqu'il disait que nous sommes des créateurs de notre existence. Il dénonçait ce qu'il appelait la « conserve culturelle », cette

complaisance qu'ont les gens de s'ancrer dans des rôles appris et répétés. L'idéal selon lui était d'inventer un rôle adapté à chaque nouvelle situation. C'est aussi lui, l'enfant magique qui, intuitif, peut se connecter à une sagesse plus profonde en nous. Éric Bernes, le fondateur de l'Analyse transactionnelle, parle du petit professeur, cette partie de l'enfant qui semble connaître des choses que personne ne lui a montrées. Comme s'il pouvait se connecter à un autre niveau de réalité, puiser à une source supérieure de connaissances... Visite des mémoires akashiques? Réminiscences de vies antérieures? Accès au monde des archétypes dont parle Jung? Qui sait... Chose sûre, par sa facilité d'émerveillement, l'enfant magique nous fait voyager dans le monde du rêve et des visions, participant ainsi à l'expansion de la conscience... Les aborigènes d'Australie ne disent-ils pas que nous rêvons le Monde?...

Enfin vient l'enfant vulnérable. Par sa capacité d'accueil inconditionnel et sa bienveillance, lui seul est en mesure de nous conduire à une réelle intimité. Non seulement avec autrui, mais également avec nous-mêmes. Comme l'affirment si bien Hal et Sidra, il nous permet d'ouvrir « la porte de l'âme ». Voilà le pouvoir étonnant de notre vulnérabilité... Toutefois, permettre à notre enfant de sortir au grand jour exige que nous le protégeons. Et quoi de mieux que de faire appel à notre force vitale instinctive?



Oui, nous devons faire rugir notre TIGRE!



Voilà une combinaison gagnante : l'alchimie du cœur de l'enfant sous la protection de notre guerrier pacifique...



Voilà donc le **but ultime** du Dialogue intérieur :  
« Explorer audacieusement nos territoires intérieurs et accéder à notre plein potentiel ».

Développer un EGO CONSCIENT nous permet de nous séparer de nos schémas d'énergie et d'agir à partir d'un centre lucide en nous. Échapper enfin à ces constructions figées et ces conditionnements qui nous engluent dans un immobilisme psychique. Toutes ces petites habitudes tenaces qui engourdissent notre quotidien... Car si nous désirons quitter ce carcan collectif et nous libérer de cet esclavage planétaire qui sévit actuellement, il faut bien commencer par sortir de notre matrice individuelle.



Et pourquoi nous arrêter en chemin? À l'égal de Siddhartha Gautama, pourquoi ne pas en profiter pour accéder à notre plus grande réalisation? Lorsqu'il est entré dans l'état de Bouddha sous l'arbre sacré, il aurait dit :

ARCHITECTE, TU NE  
RECONSTRUIRAS  
PLUS TA DEMEURE !

À qui pouvait-il donc s'adresser?

On peut penser qu'il parlait de son moi limité. Cette partie de lui identifiée à ses multiples personnages.

Aurait-il atteint un parfait  
EGO DE  
CONSCIENCE?...

*Mika*