

Accueillir tous ses « je ».
Manuel de Voice Dialogue
Drs Hal & Sidra Stone¹

Lectures vagabondes
Mireille Snoeckx
(Antenne Suisse Explicitation, GREX)

Avertissement : Ceci n'est pas une fiche de lecture ! Au cours de ma longue expérience de lectrice, je n'en ai rédigé que deux, des obligatoires, et encore avec un succès très mesuré... Pour l'une, la professeure m'a conseillé « de choisir plutôt un livre dans la bibliographie proposée » et non celui que j'avais trouvé et qui me semblait dans l'esprit du discours présenté au cours du semestre. Par chance, ce livre m'a été recommandé par Pierre, donc, premier obstacle franchi. Pour la seconde fiche, le professeur m'a incitée « à être moins scolaire » et « à laisser libre cours à ma pensée, à confronter mes idées à celles de l'auteur ». Ce que je n'ai pas manqué de respecter avec constance depuis bientôt plus de trente ans, puisque j'ai tenu un Journal de mes lectures pendant toutes mes années d'études et de Chargée d'enseignement à l'université, que j'écris quotidiennement mes commentaires et mes réflexions dans des carnets du matin, que ce soit à propos de romans, d'essais ou d'ouvrages plus théoriques.

Vais-je avoir le courage et la patience de traverser la frontière entre ce qui s'écrit avec l'allégresse frondeuse et sérieuse du pour soi et ce qui se donne à lire dans un discours socialisé ? Deuxième obstacle franchi, puisque j'ai commencé à vous écrire, par sens des responsabilités devant l'interpellation de Pierre : « Il n'y a RIEN pour Expliciter de juin » ! Comme j'ai milité avec constance pour l'écriture de tous, vous conviendrez que je ne peux décemment pas me défilier.

Accueillir tous ses « je ».

Le titre m'a appelé et je suis restée longtemps à le contempler. Etant donné, que je me sens multiple tout en étant moi-même, que, parfois, je me sens confuse de tant d'instances en co-présence quand j'y vais regarder d'un peu plus près, cette idée, posée comme une réconciliation possible et souhaitable, voire encouragée, me fascinait. J'étais déjà un peu plus réticente avec le sous-titre « Manuel de Voice Dialogue », me demandant dans quelles arcanes psychothérapeutiques j'allais cheminer et si mes connaissances en la matière me permettraient de m'y retrouver.

Il est là, sur ma table. Il vient de m'arriver cet été de 2010 et j'explore le quatrième de couverture en observant avec attention une photo très apaisante des deux auteurs qui se regardent avec tendresse. « *Docteurs en psychologie clinique, psychothérapeutes, chercheurs à l'origine du Voice Dialogue et de la psychologie de l'Ego conscient, écrivains, conférenciers, enseignants internationalement acclamés, Hal et Sidra Stone ont une profonde sagesse, de grandes qualités de cœur et d'âme et une humanité simple et directe ;* »². Sentiment teinté de confiance et en même temps, une certaine réticence à aller y voir...

Une mise en garde, au début de livre invite à la prudence : « *Les auteurs de ce livre ne donnent aucun avis ni conseil d'ordre médical et ne conseillent, ni directement, ni*

¹ Stones H&S, (2010), *Accueillir tous ses « je »*, Manuel de Voice Dialogue, Dialogue Intérieur, Warina Editions, 326 pages.

² Pour une bibliographie plus complète : www.voicedialogue.org. En anglais, bien sûr !

indirectement, l'utilisation, sans avis médical, de quelque technique que ce soit, comme forme de traitement pour des problèmes ou des maladies d'ordre physique ou mental. Si vous utilisez les informations de ce livre, ni les auteurs, ni le traducteur, ni l'éditeur, ne pourront être tenus pour responsables de vos actes. L'intention des auteurs est uniquement d'offrir une information de nature générale pour vous aider dans votre recherche de croissance personnelle. » Vous voilà avertis ! Et moi, soulagée, quoique...

Des lectures multiples et des intentions subjectives à l'œuvre

« Tout lecteur vient à la rencontre du texte avec une « précompréhension » déjà constituée que le choc de la rencontre avec les mots va peut-être interpeller, modifier, nuancer ou conforter. Toute lecture est donc une lecture subjective qui se fonde sur l'histoire du lecteur, le moment de la rencontre avec le texte, les enjeux de la lecture. » C'est l'introduction que je donne à ceux et celles que j'invite à lire dans mon quotidien professionnel et dans l'accompagnement des mémoires. Attendez-vous donc à une lecture vagabonde du livre des Stone, une lecture qui va mettre en lumière certains aspects plutôt que d'autres, en tout cas pas un compte-rendu le plus fidèle possible. S'il y a de la fidélité et de la constance, elle est à repérer dans les intentions qui ont guidé mes choix de lectures privilégiées de certains chapitres. En effet, avec un livre plus « théorisant », je butine d'abord à partir de la table des matières. Je lis dans le désordre. J'ai ainsi allègrement ignoré la première fois l'Introduction, la Préface, le Prologue, l'avertissement cité ayant déjà suffisamment configuré, selon moi, l'esprit du livre !

Trois parties structurent l'ouvrage : La méthode du Voice Dialogue ; Les Voix ; Le Rugissement du réveil. Comme j'ai acheté ce livre pour mieux comprendre le fonctionnement des co identités (c'est l'appellation qui est mienne au moment de la première lecture et que j'utilise pour nommer les instances qui m'animent), ou du moins avoir peut-être d'autres informations, d'autres angles d'approche, découvrir une vision théorique et opérationnelle des co identités, je me précipite sur le chapitre 1 de la première partie: *Une nouvelle vision de la conscience*.

Je vous rassure. Je ne vais pas vous restituer mes lectures successives, au fil des reprises du livre, mes vagabondages dans les chapitres, « mon désordre à moi du lire », mais poser un éclairage sur ce que cet écrit m'a apporté dans ma compréhension des co identités, dissociés et Cie. C'est un livre qui reste sur les étagères de ma bibliothèque nomade, un livre disponible à tout moment, un livre qui voyage aussi avec moi entre mes deux lieux de vie. En même temps, c'est un livre qui m'agace dans sa manière de nous introduire à nos différents « je », avec des exemples de « patients », en « expliquant » leurs rêves à partir du concept de « réveil », le moment, où les personnes prennent conscience de leur enfermement dans une « identité » : « ... sa seule réalité était cette identité de « mère » autoprogrammée (son identité de chèvre), la seule qu'elle connaissait, celle dans laquelle elle était enfermée depuis sa petite enfance. p.26

... Elle veut découvrir ce qui existe en elle hormis cette identité de mère, elle veut aller vers la plénitude de son être. Tout comme notre tigre/chèvre³ a découvert son identité de tigre, Marie-Line veut découvrir d'autres parties d'elle, celles qu'elle ne connaît pas encore. » p.27

L'argumentation est orientée vers la présentation de l'expérience des deux psychothérapeutes, une expérience illustrée de nombreux exemples et dont la finalité s'inscrit dans le développement personnel harmonieux des individus : « Être dans notre pouvoir lorsque nous sommes en relation avec les autres, c'est avoir accès d'une manière consciente à notre vulnérabilité pour pouvoir la partager, et à notre énergie instinctive pour pouvoir nous

³ Pour bien comprendre les enjeux de la métaphore, il faut avoir lu le prologue...

protéger. Ainsi, nos énergies sont équilibrées ; nous n'avons pas besoin de faire d'effort particulier pour nous affirmer, nous sommes très naturellement dans notre pouvoir ». pp.31-32

De quoi est tissé cet agacement ? Ou peut-être est-ce une ambivalence. À la fois une très grande curiosité à entrer dans quelque chose d'inconnu, l'univers de psychothérapeutes, et en même temps, comme une césure entre mes attentes à la recherche de théorisation et le registre de langue qui m'entraîne vers un partage d'une pratique comme mise à plat et, me semble-t-il, sans références explicites à d'autres pratiques ou théories. Bien sûr, ce n'est pas le projet des auteurs, mais ça freine mon entrée dans le texte. Si Pierre ne m'avait pas conseillé ce livre, je ne l'aurais sans doute pas acheté, par ignorance d'abord, et ensuite parce que j'attends d'un livre plus qu'un constat, une présentation d'une technique, mais aussi une ouverture vers l'arrière-plan de ce qui anime et guide le faire, les choix, la reconnaissance d'une inscription dans une filiation de pensée. En même temps, « lire large » me convient. Les romans, comme d'autres publications autres que philosophiques ou psychologiques, me permettent de porter un regard différent sur les questions que je me pose, m'en posent de nouvelles. Ici, je suis surprise de cet agacement qui fait écho à d'autres agacements de lecture d'auteurs américains. Rien à voir avec la jubilation à plonger dans le livre de Bernadette Lamboy « Devenir qui je suis, une autre approche de la personne ». Alors, qu'est-ce qui fait que j'accepte publiquement de partager avec vous mes lectures d'un ouvrage qui m'agace et que je vous le dise ? Pour moi, toute lecture contribue à cheminer dans une compréhension des questions en attente. avec l'enjeu de tenter de mettre des mots sur une lecture qui a été avant tout une lecture passive, une lecture engloutie, mais agissante.

J'ai donc à apprivoiser mes agacements pour aller vers mon essentiel, ce qui guide mes choix de la lecture de cet ouvrage : qu'est-ce que c'est ces « parties de soi », ces « énergies reniées », ces identités, ces subpersonnalités. ? Qu'est-ce que ça rencontre de mon expérience de la chose ? Qu'est-ce qui diffère ? Sur quelles théories, processus se fondent-ils pour en parler ? Comment travaillent-ils avec ces instances ? Qu'est-ce que ça m'apprend ?

Pour partager les informations amassées au fil des lectures et des différentes reprises, j'ai choisi de vous restituer « **ce que je garde** » ou ce qui s'est gardé en moi de cet ouvrage, en vous présentant quelques questions que je me suis posées et les « réponses » que j'ai glanées tout au long du livre. Passer de l'écriture du « pour soi » à l'écriture du partage nécessite une reconstruction. Celle que je vous invite à emprunter avec moi est celle qui puise dans la pratique de Hal et Sidra Stone, à partir de quelques questions.

Des questions et des réponses ...

Qui peut être concerné par cette pratique ?

Chacun d'entre nous ! Pour eux, il s'agit de permettre aux personnes de mieux vivre, d'être plus en harmonie en intégrant mieux tout ce qui nous constitue en tant que personne, d'aller ainsi vers une meilleure compréhension de soi, donc d'effectuer des choix de plus en plus clairs. Le livre s'adresse donc à ceux et celles qui veulent être en meilleure harmonie avec eux-mêmes et surtout aux psychothérapeutes qui voudraient pratiquer la technique du Voice Dialogue.

Qu'est-ce que le *Voice Dialogue* ⁴?

Pour leurs auteurs, ce n'est pas un système psychothérapeutique, mais un **outil de communication**, une méthode pour mieux se connaître. Selon eux, « *il est impossible de séparer cette approche de la compréhension du travail avec les rêves, de la visualisation symbolique, de la connaissance de l'énergétique, d'une formation en processus interpersonnel et d'une multitude d'autres approches permettant de comprendre l'évolution de la conscience.* » p.16 ou encore : « *C'est plutôt un moyen pour arriver à une finalité. En tant qu'outil pour explorer la conscience, il aide à amener au niveau conscient la connaissance intérieure et les profondes intuitions qui dorment en chacun de nous* » p. 16. Il y a là une distorsion entre le projet des auteurs et ce qui guide ma lecture. Pourtant, il me semble qu'à travers la présentation d'une méthode pour mieux se connaître, il est possible de dégager des traces, des signes d'une connaissance du fonctionnement psychique.

Qu'est-ce que la technique du *Voice Dialogue* ?

C'est un processus de transformation pour les personnes en présence dans une séance, facilitateur, facilité et observateurs éventuels⁵. Cette technique propose un accès direct avec les subpersonnalités et « *donne la possibilité de les séparer de l'ensemble de la personnalité et de traiter avec elles en tant que systèmes d'énergie ou unités psychiques interactives autonomes et indépendantes* ». p.77 Le principe de base, c'est que « *chacune de ces subpersonnalités a une expérience différente de la vie et occupe une place précise au sein du système énergétique global* ». ⁶ p.77

Il s'agit d'aller à la rencontre de ces subpersonnalités, car la plupart sont ignorées, voire reniées. Le travail du *Voice Dialogue* consiste à nous permettre de nous acheminer vers davantage de conscience, d'embarquer pour un voyage psychique afin de contacter aussi les subpersonnalités reniées ou subpersonnalités inconscientes (toutes les subpersonnalités inconscientes ne sont pas reniées) et « à réclamer notre héritage perdu ». p. 49 Dans une séance, un espace physique différent est alloué à chaque subpersonnalité, ainsi qu'un autre à l'ego qui coordonne, agit, et reste séparé des subpersonnalités, un autre encore à la vision consciente, cet espace tranquille, ce point de référence où tout est constaté et accepté.

Quelle est leur vision de la conscience ?

La conscience n'est pas une *entité* mais un *processus*.

« *La conscience n'est pas un état que l'on peut s'efforcer d'atteindre. La conscience est un processus qui doit être vécu, un processus évolutif qui évolue, justement d'instant en instant.* » p.39

Ce processus dynamique évolue sur trois plans différents : a. la vision consciente ; b. l'expérience des subpersonnalités ; c. le développement d'un processus d'ego conscient.

a) « *La vision consciente est la capacité à être témoin de la vie dans tous ses aspects, sans évaluer ou juger les schémas d'énergie qui sont observés, sans le besoin de contrôler les conséquences d'un événement* ». p. 40 Nommé « *l'état de témoin* » dans les écrits spirituels, nos psychothérapeutes le considèrent comme une « *position de non-attachement* », « *un point de référence qui témoigne objectivement de ce qui est.* ».

⁴ La traductrice a préféré revenir au terme original de « *Voice Dialogue*, plutôt que l'appellation *Dialogue Intérieur*. De même, elle préfère *subpersonnalités* à *sous personnalités* afin de mieux véhiculer le concept que les « *selves* » sont les éléments constitutifs de la personnalité et non pas des sous-ensembles.

⁵ Lorsqu'ils utilisent la technique, les thérapeutes se considèrent comme des *facilitateurs*, à la recherche d'abord de la carte psychique de la personne, le patient étant appelé *le facilité*.

⁶ C'est moi qui souligne.

b) Quant aux schémas d'énergie, *« tout, dans la vie, est un schéma d'énergie d'un type ou un autre. Ces schémas d'énergie sont liés à nos états intérieurs physiques, émotionnels, mentaux ou spirituels et peuvent s'exprimer à travers un sentiment vague, une sensation à peine perceptible, ou une subpersonnalité pleinement développée. »* p. 41

c) L'ego est la fonction exécutive de la psyché, celui qui fait des choix. Dans le système présenté, *« l'ego reçoit des informations à la fois du plan de la vision consciente et de celui de l'expérience des différents schémas d'énergie. »* p.43

Cependant au cours de leur travail de psychothérapeutes, ils constatent que l'ego a succombé à plusieurs subpersonnalités qui le contrôlent et qui se sont emparées de cette fonction exécutive. L'ego n'est alors qu'une combinaison de certaines de nos subpersonnalités. Ce qui ne nous éveille pas à un processus de conscience et ne nous permet pas d'effectuer de vrais choix. L'idéal, c'est de devenir pleinement témoins de ce qui est. De prendre conscience de nos subpersonnalités, d'apprendre à toutes les honorer, car *« celles que nous n'honorons pas grandissent en nous, sans que nous en soyons conscients et gagnent en pouvoir et en autorité. »* p.48

Récapitulons. Le nous n'est pas un exercice de style, mais en relisant ce qui précède, je m'aperçois qu'il est délicat de tenter de donner un aperçu du fonctionnement des subpersonnalités sans l'inscrire dans la perspective philosophique du livre. Celle qui impose le « récapitulons », n'est pas celle qui écrit, mais la rationnelle en moi qui estime que je me disperse et, dans la foulée, la critique qui insiste en disant que ce n'est pas étonnant puisqu'elles ont laissé les folles du logis s'emparer du projet!⁷ Donc récapitulons provisoirement avec une citation des auteurs pour rassurer les poids lourds des subpersonnalités... *« La thèse développée dans ce livre est simple : il existe une multitude de schémas d'énergie, à l'intérieur et à l'extérieur de nous. L'intérieur et l'extérieur peuvent difficilement être séparés, car les schémas intérieurs affectent intensément notre perception des schémas extérieurs ; pour que notre conscience puisse évoluer, notre tâche est de devenir conscients de ces schémas. Nous devons découvrir les schémas auxquels nous nous sommes identifiés, savoir quels sont ceux que nous avons reniés ou ceux dont nous sommes inconscients. Ce travail est un travail à long terme ; en fait, ce processus ne se termine jamais. »* pp 315-316

Qu'est-ce que c'est une subpersonnalité ?

Les auteurs ne s'embarrassent pas d'une appellation labélisée et n'ont pas arrêté une désignation contrôlée. Ils utilisent indifféremment les termes « subpersonnalités » « parts » ou « parties » de la personne, « schémas d'énergie » ou encore « je ». Ils rappellent que ce concept d'une personnalité fragmentée va à l'encontre du sentiment d'une unité du moi et de la rationalité sociale et que cette idée n'est pas nécessairement partagée. La règle d'usage, c'est, s'il y a fragmentation, celle-ci relève du dysfonctionnement psychique et de la maladie. Hal et Sidra Stone considèrent les subpersonnalités comme des personnes à part entière ; elles

⁷ Il peut paraître paradoxal de se lancer dans l'entreprise d'une présentation d'un livre qui semble ne pas m'enthousiasmer. Pourtant, au-delà de mes réticences que je vous restitue (j'aurais pu les passer sous silence), ce livre n'a pas été un pensum, mais un lent apprivoisement d'apprendre à rechercher ce qui court et déborde la présentation d'une pratique. Cela me demande un certain courage et, cela met en lumière, la présence de subpersonnalités en moi, comme ici « Les folles du logis », celles qui prennent des initiatives folles et peut-être dangereuses pour mon intégrité sociale, comme la présence dans l'écriture d'une subpersonnalité critique, rationnelle et moqueuse qui prend le pouvoir, avec ce « Récapitulons » qui s'impose brusquement. Là aussi, je pourrais pratiquer l'effacement... mais n'ai-je pas choisi de restituer « ce que je garde », notamment une capacité à repérer la reprise en main de certaines subpersonnalités.

ont leur propre vie, ce qui entraîne une manière spécifique pour travailler avec elles, notamment les reconnaître en tant que telles, et leur proposer la possibilité de s'exprimer. Cette conception est analogue à celle de Richard C Schwartz ⁸ ; il signale que cette acceptation ainsi que les conséquences techniques qu'elle entraîne ne vont pas de soi : « *La nature multiple du psychisme est une proposition difficile à accepter pour beaucoup de thérapeutes et il m'a fallu des années avant de l'adopter moi-même. L'idée que nous possédons une multiplicité de personnalités va à l'encontre de la tradition scientifique occidentale. (...) En fait, de nombreux thérapeutes maintiennent une perspective constructiviste⁹ et ne voient dans les parties que des « états mentaux ». Le danger demeure qu'en appréhendant les parties, de cette manière limitée, les thérapeutes ne les sous-estiment dans leur complexité et ne leur répondent sans les prendre complètement au sérieux. (...) Je sais maintenant par expérience que les parties ne sont pas uniquement protectrices, battantes, tristes ou en colère, même si elles fonctionnent dans le système selon une seule de ces modalités. Une partie en colère peut aussi se sentir craintive, triste, excitée sexuellement ou contente. Elle a pu prendre le rôle de la Coléreuse pour protéger une autre partie ou parce qu'elle est exilée ; elle est en réalité beaucoup plus qu'une simple partie en colère. » p.151*

Ce qui est révélateur pour moi, c'est que de réaliser qu'il ne suffit pas de constater la présence de différentes parties dans le psychisme humain pour comprendre le fonctionnement d'un point de vue théorique et opérationnelle. Selon l'orientation théorique choisie, ce sont des personnalités à part entière ou ce sont des constructions mentales, cela va modifier le travail intérieur, mais aussi la compréhension du psychisme humain. Même un thérapeute qui travaille en sollicitant des aspects différents de la personne peut ne pas les considérer comme des personnalités à part entière. Pour Schwartz, la seconde perspective implique que la partie aura besoin d'exprimer ce qui l'a blessée, comme elle aura besoin d'être reconnue et appréciée par les autres parties et le Self, ce qui aura une incidence sur le rôle que cette partie pourra jouer finalement dans le système. Considérer les parties comme entités à part entière, c'est l'idée forte que je retrouve entre les deux approches proposées. Je ne me propose pas d'effectuer une comparaison entre le modèle de Schwartz et celui des Stone, mais je souhaite juste signaler les convergences, que ce soit sur la nature des parties, les interactions entre elles, la nécessité d'une écoute respectueuse et d'un dialogue entre ces entités psychiques ainsi que l'idée d'un mouvement vers un Self ou un ego plus conscient et plus équilibré.

Comment se constitue une subpersonnalité ?

Si je reviens à Hal et Sidra Stone, selon eux, « *un nouveau-né est un être humain unique. Il vient au monde avec une constitution génétique propre qui va déterminer sa physiologie (ainsi qu'une partie de son comportement) et avec une qualité spécifique « d'être » qu'ils nomment « L'empreinte psychique »*. En plus de cette empreinte psychique fondamentale et

⁸ Schwartz R. (2009), *Système familial intérieur : blessures et guérison, Un nouveau modèle de psychothérapie*, Elsevier Masson Editions, 283 pages

⁹ Le terme de « constructiviste » peut provoquer des confusions de sens. Schwartz souhaite distinguer une conception qui prend en compte une multiplicité du psychisme en la considérant comme un signe du travail effectué par les interactions thérapeute/patient (co création d'état mentaux suscités par les interactions) et une conception qui admet et postule un psychisme structuré en différentes parties qu'il est possible de distinguer et qui fonctionnent selon des modes opératoires particuliers. Il signale d'ailleurs que c'était sa position au début de son histoire professionnelle : « *Je pensais donc que je co créais avec les patients plutôt que je ne découvrais ce que ceux-ci amenaient par leur travail. Je croyais que les patients répondaient à mes indices ou signaux et imaginaient les interactions que nous étions en train de créer ensemble.* », p.150, opus cité

unique, « le nouveau-né possède aussi le potentiel de développer une infinité de schémas d'énergie (ou subpersonnalités) dont la somme constituera sa personnalité. » p.33

Le processus de développement de l'enfant consiste à établir une certaine dose de contrôle sur son environnement pour éviter le déplaisir. Selon les comportements favorisés ou au contraire sanctionnés par l'environnement familial et social de l'enfant, certains schémas d'énergie, vont pouvoir se développer, certaines subpersonnalités se trouvent renforcées et d'autres affaiblies. C'est le moyen pour l'enfant, de faire face à sa vulnérabilité, à sa dépendance au monde des adultes : « Il apprend à devenir puissant et perd le contact avec l'unicité de son être ». p.34 L'une des premières subpersonnalités à se constituer est « celle qui veille sur nous » et qu'ils appellent « Le protecteur-contrôleur ». C'est un schéma d'énergie primaire qui peut utiliser de nombreuses autres subpersonnalités, par exemple, celle du rationnel, du parent responsable afin de maintenir un certain contrôle sur son environnement. Hal et Sidra Stone considèrent que le protecteur-contrôleur est l'entité psychique qui dirige la personnalité dans laquelle les personnes se reconnaissent dans le mot « je » et qui constitue ainsi l'ego pour la plupart des personnes.

Ce que je comprends et qui me convient, c'est que la définition de subpersonnalités peut entrer en résonance avec celle de co identités comme étant la cristallisation progressive de vécus dans des micro-mondes où nous apprenons à exister, sentir, vibrer, faire, échanger et qui façonnent ainsi une identité particulière, que nous sommes ainsi une combinaison de co identités ou de parties de soi. Ce que laisse entendre aussi H. et S. Stone, c'est qu'il y a un potentiel infini de schémas d'énergie possibles et que nous ne sommes pas limités à celles qui ont déjà droit de cité dans notre fonctionnement actuel. Ainsi, l'hypothèse de la possibilité de développer d'autres schémas d'énergie, pas seulement selon les circonstances de notre vécu, mais de façon délibérée, comme, par exemple, l'installation d'un témoin pour observer une situation passée, trouve une place dans la théorisation proposée. Pour moi, du point de vue de la recherche, la question demeure de vérifier s'il s'agit d'une nouvelle instance ou d'une combinaison d'autres énergies déjà présentes.

Cependant, tous les schémas d'énergie n'ont pas le même droit de cité, la même influence, la même place dans le système psychique. Certaines parties sont considérées comme des subpersonnalités reniées. Ce sont des schémas d'énergie qui ont été jugées inacceptables et qui sont réprimés par l'entité qui dirige la personne, par exemple l'égoïsme, la colère, pour une personne qui privilégie dans sa vie l'altruisme et le dévouement. Pour autant, ces schémas d'énergie restent vivants et habitent notre inconscient et vont constituer ce que Jung appelle notre ombre. Ces subpersonnalités refoulées entrent en résonance avec notre psyché, lorsqu'une autre personne exprime et vit ce schéma d'énergie, ce qui provoque en nous du rejet, de l'agressivité, perturbent les relations, en ne nous permettant pas de vivre pleinement et sereinement. Il y a des schémas d'énergie culturellement reniés et ce reniement social et individuel entraîne les auteurs à les considérer comme des *énergies démoniaques*, comme la voix du pouvoir ou la sensualité. Ces énergies reniées s'expriment souvent par la voix du critique, ce qui est un indice pour les repérer et ainsi entrer en dialogue avec elles. Elles sont aussi très persévérantes et peuvent apparaître sous des formes différentes, comme celles d'une personne réelle. Ainsi, Jacques, l'ancien associé de Marie incarne l'une de ses parties reniées. Des années plus tard, Marie continue d'avoir des rêves mettant Jacques en scène, un Jacques qui s'irrite du manque d'affirmation d'elle-même de Marie et lui propose des pistes pour mener sa vie. Marie le rejette, se réveille en colère, « *réfléchissant au caractère manipulateur, dominant, égoïste (de Jacques) et furieuse d'avoir encore rêvé de lui.* » p. 69

Je vous invite maintenant à écouter comment il est possible pour Marie d'entendre ce que Jacques souhaite lui dire, c'est à dire comment prendre en compte sa partie reniée. Cela commence presque comme un conte :

« Un jour, dans une séance de *Voice Dialogue*, la subpersonnalité de la petite fille désespérée parle, lorsque soudain, Jacques se glisse dans le dialogue :

Jacques (avec irritation) : Marie a besoin d'organiser sa vie.

Facilitateur : vous semblez être une voix totalement différente de celle de la petite de fille. Que diriez-vous de vous asseoir sur une autre chaise et de nous dire ce que vous avez à dire sur Marie ? (Marie change de chaise, mais semble très mal à l'aise. Elle n'a pas vraiment envie d'entendre cette voix.) Je vois qu'elle n'a pas très envie que vous parliez, mais essayons quand même. Je crois comprendre que vous essayez de lui donner votre avis depuis un bon moment déjà.

Jacques : C'est vrai. Elle n'aime pas que je réfléchisse et moi je ne l'aime pas. Elle est faible. Je sais ce qu'elle doit faire pour gagner de l'argent. Je suis très doué pour gagner de l'argent, et je n'en ai aucune honte. Elle a honte de vouloir gagner de l'argent.

Facilitateur : Ce n'est pas votre cas.

Jacques : Bien sûr que non ! Il me faut de l'argent pour apprécier la vie. J'aime les jolies choses. J'aime le confort. J'aime le pouvoir. Tout cela demande de l'argent. Elle s'inquiète trop de savoir si les gens vont l'aimer ou pas.

Facilitateur : Vous ne vous souciez pas de ça.

Jacques : Non, en effet. Les gens m'aiment. Je suis satisfait de moi. J'aime être le centre de l'attention, et les gens aiment être avec moi. Je leur donne une chance de profiter de ma chaleur, et ils adorent ça. Vous savez, comme se chauffer au soleil ! Comme je l'ai déjà dit, je pense qu'ils ont de la chance d'être avec moi, et non le contraire. (souriant et très satisfait). Les gens n'aiment pas que vous essayiez de leur plaire. De plus, comme je ne fais que ce que je veux, je n'ai pas de rancune à leur égard. Je ne me fâche pas contre eux.

Facilitateur : Que se passe-t-il avec les gens qui ne vous aiment pas ? Marie s'inquiète à ce propos.

Jacques : Comme je l'ai dit, ça m'est égal. Elle pense que je suis égoïste, mais peu importe ce que pensent les gens. Et comme ça m'est vraiment égal, je peux aussi me montrer très persuasif et très charmeur. Je ne me soucie pas d'être sincère, voyez-vous. Elle, si. Mais moi, je n'ai pas ce genre de préoccupation ! J'essaie de voir ce qui fonctionne, puis je vais de l'avant et je le mets en pratique, je ne perds pas mon temps à me préoccuper d'autres choses.

Facilitateur : En parlant de s'occuper de ce qui fonctionne que suggérez-vous à Marie pour son travail ? »

« Jacques » va proposer des suggestions déjà présentées dans les rêves, mais cette fois-ci, assistée par le facilitateur, Marie est capable de les écouter...

Pour vous, à ce moment-là de la lecture, vous vient-il quelque chose à propos de ce concept d'énergie ou de subpersonnalité reniée ? Qu'est-ce qui se passe, selon vous dans ce dialogue ?

Si Hal et Sidra Stone s'arrêtent un moment sur cette catégorie des énergies démoniaques, c'est que le reniement demande une énergie considérable et épuise notre capacité à vivre et à agir. L'esprit du Voice Dialogue n'est pas de libérer les énergies considérées comme démoniaques, mais, d'apprendre à les connaître et à intégrer ces parties reniées en leur **PARLANT**, pour entendre leur point de vue ! « *Il est important de garder à l'esprit que nous ne suggérons pas que vous deveniez cette subpersonnalité reniée, mais simplement que vous lui permettiez de parler.* » p.68. « *L'idée, c'est de faire la connaissance de toutes nos subpersonnalités, celles qui nous sont familières et celles qui ne le sont pas, mais qui toutes ensemble forment la somme de ce que nous sommes.* » p.74.

Il y a donc différentes catégories de subpersonnalités ?

Hal et Sidra Jones proposent « *d'explorer toute une gamme de schémas d'énergie : les voix* ». « *Les noms que nous avons choisis ne sont que des étiquettes pratiques qui peuvent vous aider à reconnaître les schémas décrits. Ils n'ont rien de sacré et vous n'êtes pas obligés de les adopter. Considérez-les simplement comme « des relations provisoires.* » p.119 Je trouve ça très ouvert, très rassurant, j'apprécie cette souplesse. D'ailleurs, dans la pratique du Voice Dialogue, les thérapeutes s'adressent aux voix tout simplement :

Facilitateur : J'entends une voix, lorsque vous parlez, qui semble très forte en vous ; quelqu'un qui demande que les choses soient faites d'une certaine manière. Pourrais-je parler à cette partie de vous ? (Henri se déplace), p.167

Ou

Facilitateur : Pourriez-vous déplacer votre chaise ? J'aimerais parler à cette partie de vous qui a besoin que tout le monde soit heureux. (Nancy se déplace) Dites-moi, comment fonctionnez-vous chez Nancy ? Comment faites-vous pour que tout le monde soit content ? » p. 178

Au cours de leur pratique, les deux auteurs ont identifié et répertorié de nombreuses subpersonnalités. Rien ne me permet de penser que c'est une recherche délibérée d'invariants ou de subpersonnalités universelles. Je le comprends comme un récapitulatif de toutes leurs expériences mises en commun, de leurs nombreux échanges qui donnent à voir des constantes, dessinent des subpersonnalités dominantes et qui reviennent régulièrement chez les personnes en thérapie. Ils distinguent surtout les parties primaires et les parties reniées. Pour chacune de ces parties primaires, il existe une partie opposée reniée ou moins développée. Les parties primaires sont celles auxquelles nous nous sommes identifiées. Parmi elles, il y a d'abord celles qu'ils ont qualifiées « de poids lourds » car ces parties de nous pèsent sur notre existence et notre capacité à faire des choix et à vivre avec les autres et avec nous-mêmes.

Je trouve très délicat de vous restituer cette gamme de voix multiples, de structurer une sorte de catégorisation. La rationnelle en moi freine des quatre fers, car il lui semble, que les critères d'identification d'une catégorie ne sont pas suffisamment précis, qu'il y a de la porosité, tout en étant séduite par la souplesse nécessaire due à la singularité de la personne. Néanmoins, deux ensembles se distinguent : les énergies fondatrices appelées les poids lourds, et les énergies reniées. Dans le cadre de cette distinction, il s'agit d'avoir toujours comme horizon qu'une énergie comporte toujours son ombre, qu'une énergie « bon père » est corrélée avec une énergie « père négatif », etc, que le système primaire du protecteur-contrôleur est façonné de différentes combinaisons d'énergie selon les situations ... Je vous invite donc à entrer plutôt dans un inventaire des subpersonnalités rencontrées par Hal et Sidra Stone, plus que dans une catégorisation rigoureusement logique. Serait-ce une mise en garde de la perfectionniste ?

Qui sont les poids lourds ?

La première des subpersonnalités, « le Boss », c'est *le protecteur-contrôleur*.¹⁰

Très rapidement chez l'enfant nouveau-né, « *dans un état d'extrême vulnérabilité* », se développe une compréhension des règles de jeu, « *une conscience qui prête une grande attention aux indices signalant ce que notre entourage apprécie ou réprouve. Cette*

¹⁰ Je préfère « Celle qui veille sur moi »... Je me sens plus en empathie ainsi et plus ouverte pour cheminer.

*conscience, c'est la naissance du protecteur- contrôleur. » p.121 C'est une sorte de cerveau central d'un réseau informatique, le **système primaire**, composé de différentes parties dont la fonction est de protéger la vulnérabilité de la personne. La combinaison des différentes parties de ce système va être différente pour chacun d'entre nous et c'est ce qui est nommé au final comme étant notre personnalité. C'est la porte d'entrée vers le processus de développement de l'ego conscient, et le facilitateur « *a besoin de savoir comment les parties primaires se sont développées, de comprendre la façon dont elles protègent la vulnérabilité du facilité et ce qu'elles redoutent pour lui si elles ne contrôlent plus la situation* ». p. 122*

Ainsi, il est absolument essentiel « *de développer une relation d'empathie et de respect envers le protecteur-contrôleur* » avant que d'autres schémas d'énergie puissent être explorés. Ce qui est extrêmement important dans la technique du *Voice Dialogue*, c'est de considérer avec respect toutes les composantes de la personne car elles ont été des réponses apportées pour protéger l'enfant vulnérable. Ces réponses peuvent être disproportionnées actuellement ou freiner le développement harmonieux de l'individu, elles n'en existent pas moins et ont à être entendues. C'est vraiment le principe de base : faire entendre toutes les voix et travailler avec le protecteur-contrôleur comme porte d'entrée. « *Il a servi d'ego fonctionnel pendant des années, il ne peut être délogé par aucun facilitateur, par aucune forme de travail sur la conscience. Il doit être honoré ; le travail qu'il a fait doit être honoré. Ses points de vue doivent être pris en considération et respectés à chaque fois qu'un nouveau pas est franchi.* » p.137

Les subpersonnalités du pouvoir.

Ces subpersonnalités forment le système primaire de l'individu et ont été choisies par le protecteur-contrôleur pour en assurer la protection. Chacune peut agir seule. Chacune peut faire équipe avec le protecteur-contrôleur. Aucun schéma d'énergie n'est en lui-même positif ou négatif. **L'actif**, par exemple, « *vous aidera à coup sûr à entreprendre et réussir. Il peut aussi vous donner mal au dos, des migraines, une attaque cardiaque et faire de vous une personne extrêmement soucieuse.* » p.139

Un exemple : « *L'actif, le critique et le perfectionniste forment un redoutable trio lorsqu'ils dirigent nos vies. Le critique et l'actif aiment beaucoup coopérer et s'associer. Une de leurs plus grandes réussites et de mettre la personne très mal à l'aise, car elle n'a pas assez de connaissances (rôle du critique), puis de lui fournir la liste de tout ce qu'elle doit lire pour l'aider à progresser (rôle de l'actif)* » p. 143. Bien évidemment, les auteurs terminent en constatant : « *... nous nous demandons combien de livres sont achetés dans le monde par ces derniers plutôt que par des personnes ayant réellement un ego conscient* ». Ouf, grâce au critique et à l'actif, la sauvegarde des petits libraires est assurée !

Quant au **critique**, c'est une énergie particulièrement puissante, une « *voix extrêmement polyvalente* », et au « *grand talent pour le travail d'équipe* ». Hal et Sidra Stone relèvent leur intelligence logique, doublée d'une grande intuition : « *Il sait toujours où sont nos points sensibles, comment y planter un couteau et bien le faire tourner.* » p.158. LE CRITIQUE NE SERA JAMAIS SATISFAIT. Je ne pense pas avoir besoin d'insister. Quoique ...

(...)

Facilitateur : il me semble que vous la faites tourner en bourrique.

Critique (trionphant) : c'est vrai. Je suis comme son père. Rien ne lui plaisait jamais. Je pense, comme lui, que rien de ce qu'elle fait ne va. En plus, elle est stupide.

Facilitateur : mais elle réussit bien ses études.

Critique : parce qu'elle est trop perfectionniste et compulsive, elle étudie beaucoup trop.

Facilitateur : que se passerait-il si elle était plus détendue ?

Critique (très satisfait de lui) : je lui dirais qu'elle est paresseuse. Elle ne peut pas gagner avec moi. Elle ferait mieux de laisser tomber. » p. 160

Ce dialogue a permis à Alice de prendre conscience de l'impossibilité de plaire à son critique. Et il semble vain de s'épuiser dans les demandes d'un perfectionniste... pour autant qu'ego en prenne conscience.

D'autres subpersonnalités du pouvoir complètent le trio de choc, critique, actif, perfectionniste. « Ces *courtiers en pouvoir* » fonctionnent pour masquer la vulnérabilité intrinsèque de l'individu (voix ambitieuses, voix égoïstes, celles qui aiment l'argent, comme celui de contrôler les autres) et sont étroitement mêlées. S'y ajoute aussi « *Celui qui aime plaire* », car ce schéma d'énergie exerce une véritable pression sur la personne, notamment parce qu'il masque admirablement efficacement le schéma d'énergie opposé.

Les subpersonnalités parentales

Ces subpersonnalités font partie des poids lourds et « occupent une position centrale lors de tout échange avec l'autre ». p. 227. « *Quand la bonne mère est à l'œuvre, la femme n'a plus d'autre choix que de donner, donner, donner jusqu'à ce qu'elle soit vidée* ». p.228

Dans cette liste qui s'allonge, il me paraît essentiel de redire qu'aucune de ces subpersonnalités n'est négative en soi. C'est l'identification plus ou moins excessive ou exclusive à ce schéma d'énergie ou à tout schéma d'énergie autre qui pose problème, non seulement pour la personne elle-même, mais aussi pour son entourage familial : « *Lorsqu'une femme s'identifie à une bonne mère généreuse à l'excès, les autres membres de la famille s'identifient automatiquement à des subpersonnalités enfantines qui peuvent varier d'une famille à l'autre.* » p.230 Ce qui est donc important dans le repérage des subpersonnalités, notamment parentales, c'est de réaliser comment certaines prennent le pouvoir, dominent les relations et fonctionnent de manière stéréotypée, car ce fonctionnement s'effectue de manière automatique, en dehors de toute conscience, et dans des règles de jeu singulières aux énergies en présence. Dans ces subpersonnalités parentales, nous avons, comme dans un jeu des sept familles, la bonne mère, la mère négative, le bon père, le père négatif, le parent rationnel...

Et les énergies reniées ?

Si je devais résumer à présent ce fonctionnement de subpersonnalités, il part d'un principe basique, c'est que l'enfant nouveau-né est doté d'une potentialité de développement de schémas d'énergie, schémas qui sont les états émotionnels, physiques et mentaux de tout ce qui est vécu. Ces schémas se constituent progressivement en réponses aux réactions de l'environnement familial et social. Ils se cristallisent dans des « voix » qui ont leurs caractéristiques propres et un rôle à jouer dans la vie de la personne. Ces réponses sont avant tout construites comme protection à la vulnérabilité du nouveau-né et peuvent devenir des « problèmes » au développement harmonieux et conscient de la personne.

Les énergies instinctives reniées

Certaines de ces énergies ont une place reconnue dans le système (même si le fonctionnement de l'énergie peut être facteur de déséquilibre), d'autres sont **reniées** parce qu'elles sont considérées comme dangereuses par le protecteur-contrôleur, notamment ce que les auteurs appellent nos instincts (colère, violence, agressivité naturelle, sensualité, sexualité, par exemple). Ces énergies reniées sont considérées comme *démoniaques*, du fait de leur pouvoir potentiel de destruction. Du moins, certaines parties dominantes en ont peur. Une grande

prudence est alors demandée, et il est conseillé d'attendre avant de travailler avec elles, car il est d'abord essentiel « *de travailler avec les parties primaires qui craignent ces énergies et qui leur sont opposées.* » p.183 « *Le challenge est de laisser parler cette voix puissante tout en honorant les parties de nous qui en ont peur.* » p.186

Ce qui m'étonne, c'est que le mot consentement n'est pas formulé. Bien sûr, la pratique est chargée de non-dits qui vont de soi dans une séance de thérapie, le contrat par exemple. Les auteurs ne souhaitent pas figer les approches pour travailler avec les voix dans les indications qu'ils proposent. Je comprends qu'ils soient sensibles aux différentes compétences du facilitateur et à l'histoire du facilité, qu'ils ne souhaitent pas figer la méthode par des scénarii trop rigides. Tout de même, le consentement s'aperçoit entre les lignes : « *Les facilitateurs doivent être flexibles, et suffisamment vigilants pour demander de parler à une subpersonnalité que le facilité pourra laisser s'exprimer sans être mal à l'aise. La manière dont l'énergie est invitée à s'exprimer doit être suffisamment puissante pour l'inciter à venir, mais sans pour autant constituer une menace pour le protecteur-contrôleur du facilité.* » pp.187-188 Et voici quelques-unes des possibilités pour débiter un dialogue avec les énergies dites démoniaques, parmi des formulations proposées :

- Puis-je parler à la part de égoïste de Jérémie ?
- Puis-je parler avec l'Elisabeth qui n'est pas gentille ?
- Puis-je parler à la voix de la colère ?
- Pourrais-je parler à la partie de vous qui aimerait être toute-puissante ?
- Puis-je parler à cette partie de toi qui se sent parfois tellement frustrée qu'il lui semble qu'elle pourrait tuer ?

N'empêche, cette dimension du consentement reste pour moi une question ouverte à laquelle je ne trouve pas de réponse. Peut-être parce qu'elle n'a pas sa place dans leur démarche. Lée fait d'être dans la vigilance et le respect de toutes les subpersonnalités pour leur permettre d'émerger et de se faire reconnaître offre les garanties nécessaires à un consentement.

Le signe pour repérer les énergies démoniaques reniées : chaque fois qu'une personne exprime dans son comportement une de nos énergies reniées, par un effet d'écho et de résonance, nous avons des mouvements de rejet envers ces personnes.

L'enfant intérieur

Celui qui fait partie des énergies reniées, c'est l'enfant intérieur ! À première vue, cela peut paraître paradoxal : « *Les subpersonnalités vulnérables qui représentent les différents aspects de l'enfant intérieur sont l'autre groupe majeur d'énergies reniées.* » p.199 C'est « *probablement notre subpersonnalité la plus précieuse, celles qui est le plus proche de notre essence ; c'est elle qui nous permet d'accéder à l'intimité, d'expérimenter pleinement l'amour.* » p.202. Lors des séances de Voice Dialogue, « *il ne lui est pas demandé de grandir, ni d'agir comme un adulte, ni même d'utiliser des mots* ». p. 200

Trois aspects sont particulièrement importants : l'enfant vulnérable, l'enfant joueur et l'enfant magique. L'enfant vulnérable incarne la sensibilité et les peurs du facilité et pour le protéger, le protecteur-contrôleur l'enterre. L'enfant joueur est plus accessible, le protecteur-contrôleur permet plus facilement les jeux que les larmes et le chagrin. L'enfant magique, c'est « *l'enfant de l'imagination et des rêves éveillés. C'est l'enfant de notre cerveau droit, de notre intuition, de notre imagination créative.* » p. 199

L'enfant de notre monde intérieur sait comment « être », tandis que le reste de notre personnalité sait comment « faire » et comment « agir ». p.200

Sa qualité la plus saisissante, c'est sa capacité à entrer dans une intimité profonde avec l'autre. L'enfant est branché énergétiquement. Il réagit au moindre changement, à la moindre perception d'abandon. Il n'apparaîtra pas tant qu'il ne sera pas certain que le facilitateur ne le

blessera pas. Il s'agit pour le facilitateur d'entrer en résonance avec son propre enfant intérieur pour accueillir et permettre à l'enfant intérieur du facilité de s'ouvrir et de s'exprimer.

Je ne sais pas comment c'est pour vous, mais peut-être ou peut-être pas, comme moi, vous pouvez ressentir une sorte de mouvement intérieur qui vous appelle. Peut-être plutôt l'enfant joueur, plus accessible que l'enfant vulnérable ou l'enfant magique qui a besoin d'être amadoué...

D'autres énergies ont encore été repérées par les deux thérapeutes et sont présentées dans la troisième partie « Le rugissement du réveil ». Je suis troublée qu'elles ne soient pas intégrées au deuxième chapitre avec « Les voix ». Il me semble qu'elles ont une autre fonction dans la démarche de développement d'une vision consciente ou plutôt qu'elles s'appréhendent encore d'une autre façon.

Ils constatent que la plupart des subpersonnalités « *représentent des opposés sur un continuum pouvoir-vulnérabilité* », et que les « *énergies sont constamment en mouvement entre ces deux pôles.* » p. 248. Ce mouvement est un processus archétypal qui représente un système équilibré des énergies : « *le côté fils/fille qui représente le manque de contrôle et la vulnérabilité, est exactement égal au côté père/mère qui représente le contrôle et le pouvoir.* » p.249 Ce développement d'un plan de vision consciente et d'un processus d'ego conscient mène à ce qu'ils nomment « *avoir son pouvoir ou « être dans son pouvoir » plutôt que d'être simplement puissants (c'est à dire nous identifier à des subpersonnalités puissantes).* » p.250

Ils choisissent alors de mettre en évidence comment ces idées s'appliquent au rugissement du réveil chez les femmes. Cette expression « rugissement du réveil »¹¹ symbolise pour Hal et Sidra Stone leur conviction profonde. « *C'est la découverte que nous sommes plus que ce que nous pensons être. C'est la découverte que nous avons pris des identités qui expriment de façon incorrecte ou inadéquate notre être essentiel. C'est comme si nous rêvions et que tout d'un coup, nous nous réveillions, nous regardions autour de nous et devenions conscients d'une réalité totalement différente.* » p.20

L'énergie personnelle et l'énergie impersonnelle. Elles correspondent à ce qui est attribué socialement à des caractéristiques féminines ou masculines. Schématiquement, les énergies personnelles ont développé une sensibilité aux besoins et aux sentiments des autres et ont donc été privilégiées dans de nombreuses sociétés pour les enfants de sexe féminin. Une de leurs facettes est de conserver le lien émotionnel et personnel à chaque instant avec les autres. L'énergie impersonnelle est celle qui sait évaluer les situations de manière objective, y compris celles dans lesquelles certains besoins ou sentiments sont en jeu. La plupart des hommes savent plus facilement comment se désengager du lien émotionnel avec les autres. « *Le Voice Dialogue permet de vivre le contraste entre l'énergie personnelle et l'énergie impersonnelle* » p.269, ce qui est l'occasion de mettre en lumière une des techniques de facilitateur lorsqu'une énergie n'est pas familière au facilité. « *Le facilitateur va l'induire en faisant monter sa propre énergie impersonnelle et en la maintenant* » afin que l'énergie impersonnelle du facilité, même ténue, « *puisse s'accorder sur quelque chose* » p.271, « *d'une façon purement énergétique, sans mots* ». p.272 Cela me donne l'occasion de souligner que, pour H. et S. Stone, il est absolument nécessaire que le facilitateur ait accès à ses propres subpersonnalités, à la fois pour identifier ces schémas d'énergie chez les facilités mais aussi

¹¹ Elle est empruntée à une histoire racontée par Henrich Zimmer dans l'introduction de son livre *La philosophie de l'Inde*, une histoire qui met en scène un jeune tigre adopté par des chèvres, sa mère ayant succombé à sa naissance ; celui-ci vit et se comporte comme une chèvre, jusqu'au moment où un vieux tigre déterminé lui apprend qui il est, après plusieurs tentatives... Et alors, le jeune tigre rugit...

pour induire certains schémas d'entre eux chez le facilité afin qu'il puisse en faire l'expérience et repérer dans son vécu les moments où elles sont agissantes à son insu. De nouveau, ce que les psychothérapeutes ne cessent de redire, ce n'est pas d'étouffer les énergies mais au contraire de les accueillir afin d'établir un équilibre dans sa vie.

***Le patriarce intérieur** peut être considéré comme une « version introjectée du point de vue patriarcal qui a dominé l'Occident depuis les temps bibliques. En bref, il voit un ordre naturel dans le monde, un ordre dans lequel les femmes sont inférieures. »* p. 280 Il peut représenter ainsi un obstacle au Rugissement du réveil chez les femmes. Un livre de Sidra Stone est d'ailleurs consacré au rôle caché du patriarce intérieur dans la vie des femmes.

Et pour terminer ce panorama, H. et S. Stone soulignent que la plupart des subpersonnalités sont orientées vers l'agir. « *Seuls, l'enfant vulnérable et l'enfant magique ne sont pas identifiés à l'action* ». p.283 Dans une perspective de développement personnel, ils suggèrent de s'ouvrir à une autre énergie qui peut nous éveiller à **nos subpersonnalités spirituelles**. « *Lorsque nous l'expérimentons, il n'existe plus ni but, ni tâches ; il n'y a plus rien. Parfois nous nous référons à cette énergie comme à la « voix du vide »* ». p.284 Ils la nomment aussi la subpersonnalité *être*, une subpersonnalité particulièrement menaçante pour le mental. C'est ce qui permet de cheminer vers une quête de sens. Dans les commentaires qu'ils proposent, je relève le concept d'archétype : « *Dans cette vision, plusieurs archétypes sont présents, : le vieil homme sage, le magicien (ou l'alchimiste) et le guide intérieur. Tous sont des schémas d'énergie qui peuvent être contactés dans un processus de Voice Dialogue.* » p. 299 Ce qui me passionne dans cette tentative d'offrir une vue d'ensemble des subpersonnalités selon les Stone, c'est qu'ils sont extrêmement vigilants à bien identifier la subpersonnalité présente. « *Il est très important, lorsqu'on cherche la voix du mental supérieur ou celle d'une énergie véritablement spirituelle, de les différencier du patriarce, du père, du critique ou de l'actif.* » p.307. Facile... Le soi supérieur offre une nouvelle perspective. « *Il ne résout pas le problème, pas plus qu'il n'exerce de pression sur elle.* », p. 309, ce qui n'est pas le cas des autres subpersonnalités du pouvoir !

Et maintenant, et si ça vous en êtes d'accord, avant de passer à la prochaine question, je vous propose de prendre du temps pour passer en revue toutes les subpersonnalités présentées... Et si vous avez le désir de dessiner, d'effectuer un schéma, un tableau ou toute autre chose qui vous permet d'approcher un peu plus, un peu mieux, autrement, ce manuel de *Voice Dialogue*... Y a t il des questions qui vous viennent ?

Quelles sont les grandes étapes de la démarche ?

Comme le *Voice Dialogue* vise « *à explorer nos subpersonnalités, à développer notre vision consciente et à clarifier le rôle de l'ego dans le maintien d'une bonne santé psychologique* », p. 76, il s'agit donc d'engager un dialogue direct avec les voix, avec **chacune** des subpersonnalités « *en la considérant comme une partie de la personnalité globale. (...) Chaque subpersonnalité a un schéma d'énergie distinct qui anime notre corps physique de son énergie spécifique. (...) Vu de l'extérieur, le changement qu'elles amènent dans le corps est stupéfiant* », transformant par exemple, « *un patron industriel aux mâchoires serrées, au regard éteint...en jeune enfant. Tout cela survient lorsqu'une énergie en remplace une autre dans notre corps.* » p.77

La première étape est d'instaurer une relation de confiance pour établir une carte psychique du facilité et d'identifier ainsi les subpersonnalités. L'attention du facilitateur est tournée sur le facilité, sur le repérage des indices physiologiques ou linguistiques qui lui permettront de

reconnaître les différentes voix. Il encourage la personne à parler soit de sa vie en général, soit d'une expérience particulière qui lui paraît importante. Il s'agit de distinguer les parties primaires auxquelles la personne s'est identifiée, parties qu'il s'agit de rassurer, et qui sont la porte d'entrée pour qu'un travail de reconnaissance puisse s'effectuer. Au fur et à mesure de l'échange, si la confiance s'installe, le facilitateur peut signaler au facilité les changements subtils qui s'effectuent lorsqu'une nouvelle subpersonnalité est activée. Ainsi le facilité s'habitue à reconnaître les déplacements d'un schéma d'énergie à un autre, ce qui contribue au développement d'un processus d'ego conscient. Ce développement affecte les deux protagonistes, car le travail avec les subpersonnalités permet une plus grande clairvoyance pour le facilitateur, aussi par rapport à lui-même.

Schématiquement, le processus se résume en deux étapes fondamentales : d'abord, reconnaître la subpersonnalité et permettre ainsi à l'ego conscient de s'en séparer. Ensuite, favoriser la capacité du facilité à choisir quand et comment « utiliser » cette énergie. À l'intérieur de ce schéma, de nombreuses nuances et précautions sont à déployer en fonction de l'histoire du facilité et des énergies repérées et sollicitées.

Lorsque le facilitateur décide de parler à une subpersonnalité spécifique, et avec l'accord du facilité, il demande à celui-ci de changer de place, c'est à dire de changer de chaise ou de la déplacer. Ce nouvel emplacement est choisi par le facilité : « *Des subpersonnalités différentes aiment s'asseoir à des places différentes. Invariablement, l'enfant vulnérable choisit un coin du canapé (souvent, avec un coussin serré sur sa poitrine). Le critique intérieur, quant à lui, désire avoir une place ou un siège qui en impose. Un juge peut vouloir rester debout ou s'asseoir sur le rebord d'une fenêtre ; il aime habituellement être plus haut que les autres. Une voix en colère peut désirer marcher de long en large...* » p.84 et 85 Toujours est-il que ce changement de place est essentiel dans la démarche et le facilitateur parle alors avec la subpersonnalité comme il le ferait avec une personne réelle. Cette distance géographique est déterminante dans la possibilité pour le facilité de distinguer la nouvelle partie appelée et ainsi de lui permettre de s'exprimer. Dans un premier temps, ce n'est pas tant le contenu qui est fondamental, mais **qui** parle.

Une autre dimension importante est d'encourager chaque voix à parler du facilité **comme d'une entité séparée**, surtout dans les débuts du travail quand chaque voix dit « je ». « *Cette distinction peut être renforcée en désignant autour de la chaise du facilité les places qui ont été occupées par les différentes parties lorsque celles-ci parlaient.* » p.89 Localisation géographique et changement de posture narrative, notamment la proposition d'utiliser d'autres pronoms, participent de ce processus de séparation, de dissociation : « *La voix peut dire : « J'ai été à une soirée la nuit dernière, j'ai rencontré une femme intéressante et tout d'un coup, je ne me suis plus du tout senti à la hauteur. » Le facilitateur va alors séparer les actes du facilité de la réaction de la voix : « Vous voulez dire qu'il a été à une soirée, qu'il a rencontré une femme intéressante... et que vous ne vous êtes pas senti à la hauteur, c'est ça ? »*

Une place particulière est dévolue à l'ego conscient et, à la fin de chaque séance, le facilité retourne à cette place. Facilitateur et facilité parlent alors de la séance comme cela leur convient. Il est conseillé d'installer le facilité debout à côté du facilitateur et de reprendre avec lui les différentes subpersonnalités apparues et/ou qui ont été convoquées. Il s'agit de s'assurer que le facilité est bien retourné dans son ego fonctionnel habituel. En effet, *lorsqu'une subpersonnalité est présente, le facilité se trouve dans un état très similaire à l'hypnose.* »... ce qui demande du savoir-faire pour terminer la séance.

J'en profite pour reprendre la distinction entre ego fonctionnel et ego conscient. L'ego conscient prend en compte les informations de la vision consciente. L'état de *vision*

consciente est un état de témoin qui « nous dote de la capacité de prendre du recul face à n'importe quel comportement, n'importe quelle pensée pour les observer ; mais elle n'incite à aucune action. Quelqu'un ou quelque chose en nous doit recevoir ses informations et décider qu'en faire ; nous avons besoin d'un ego qui soit perpétuellement dans un processus de conscience dynamique et évolutif. » p.103 La visée ultime, c'est que l'ego conscient soit suffisamment développé pour permettre à un ego fonctionnel de prendre les décisions sans être parasité par des subpersonnalités primaires agissant à son insu.

Autre principe directeur de la méthode : la responsabilité du sujet. C'est une exploration à deux, dans laquelle le facilitateur « n'est que la moitié de l'équipe ». Le facilité est encouragé à exprimer comment le questionnement, la façon de s'y prendre du facilitateur agit sur lui. Cela donne aussi l'occasion au facilitateur d'étudier ses propres voix en se heurtant à ses zones d'inconscience et au facilité à apprendre à rester dans son pouvoir. Sans oublier l'attitude de respect et de non jugement afin que les voix puissent émerger et s'exprimer dans leur réalité.

Qu'est-ce que ça rencontre de mon expérience et de mes questions ? Qu'est-ce que je garde ?

La première image qui me vient, c'est une ligne d'horizon, un point de fuite dans un tableau. Je cherchais quelque chose, une théorisation notamment, et le livre n'entraînait pas en matière explicitement sur cette dimension, ou alors sous une forme qui ne faisait pas suffisamment sens pour moi. J'ai donc lu et relu le livre à la recherche d'un continent perdu qui semblait se dérober. En même temps, les mots se déposaient tranquillement en moi, jouaient en écho et, subtilement, tissaient leur toile. Ils vivaient leur vie de mots en colorant quelquefois mes propos de nuances ou dans un geste, une écoute différente. Et j'étais bien avec ça.

Et puis arrive l'appel du rien de l'écriture et cette nécessité de ne pas laisser la page blanche dans *Expliciter* qui s'impose à moi. Comment ai-je pu penser un instant qu'il n'y aurait pas d'écrit, que j'étais responsable du silence de la page, plus que d'autres peut-être. Pierre aurait sûrement proposé un article de son cru ! Et me voilà avec cette décision d'écrire deux ou trois choses à propos du livre des Stone... et ce ne fut pas une histoire simple.

Ce ne fut pas une histoire simple, notamment dans le travail sans cesse renouvelé du consentement à partager ce qui s'était déposé tranquillement en moi, avec vous, avec d'autres lecteurs. À partager ce que je n'avais pas vraiment nommé, mais surtout éprouvé. À accepter les errances, les mots qui se dérobent. À vous restituer mon approche et mon accueil du livre au plus près de mes premiers vagabondages quand il n'y avait pas besoin d'ordre, d'une certaine cohérence, juste de la rencontre avec la pratique et les convictions des auteurs.

Ce que je rencontre, c'est une confirmation expérientielle de l'existence de co identités avec des pistes pour les identifier, montrer leur fonctionnement et leur rôle. Les différentes subpersonnalités que nous présentent Hal et Sidra Stone mettent en évidence que ces parties de soi ont une ipséité, une identité cristallisée avec des valeurs, un regard spécifique, des avis sur les situations vécues par la personne, bref qu'il y a possibilité de construction et de cristallisation de noyaux identitaires. Ils proposent un modèle d'élaboration des co identités en considérant le nouveau-né comme doté de la capacité de développer une infinité de schémas d'énergie, donc susceptible de constituer des subpersonnalités plus stabilisées et d'en créer de nouvelles. Pour Hal et Sidra Stone, il n'y a pas de distinction entre schémas d'énergie et subpersonnalités. Comme je comprends ce qu'ils proposent, le schéma d'énergie, c'est une « force en action » (du grec *energeia*). « *Par énergie, j'entends, en effet, tout ce qui nous meut ou nous émeut, nous freine, nous limite, nous propulse ou nous bloque d'une manière ou d'une autre. L'énergie dans cette définition sous-tend tout ce que nous percevons comme expression*

de vie, ou comme retrait de la vie, dans notre personnalité. »¹² Selon ce principe, tout ce qui affecte l'individu participe des réponses que celui-ci apporte pour contribuer à sa conservation et à son grandissement. Ces réponses constitueraient des « unités » stables et dynamiques en relation avec son environnement et avec son état interne. Il y aurait sans doute à confronter ce modèle de développement de la personne au modèle organismique de Rogers¹³ et au focusing de Gendlin ? Rogers considère l'individu comme une totalité unique organisée avec une finalité propre de conservation et d'enrichissement, une configuration en interaction avec son milieu, dotée d'une capacité innée de réaliser les potentialités latentes et régie par le principe de congruence et de sécurité. Cette tendance peut être freinée, perturbée ou bloquée par des interventions physiques et psychiques de l'environnement. Il y a une continuité entre le vivant du monde et le vivant en l'homme. Le concept clé : l'«*experiencing*». Pour lui, la réalité n'a de sens que dans la mesure où la personne en fait l'«*expérience*», et le corps, dans son aspect le plus global, en est une «*mémoire*» fidèle. Pour H et S Stone, les interactions vécues dans les différents micro mondes de l'individu favorisent le développement d'entités distinctes et ce sont elles qui permettent de comprendre les difficultés et les ressources des personnes.

À partir de cette hypothèse, la mobilisation de différentes co identités, qu'elles soient déjà existantes ou pas, est de l'ordre de la normalité et même souhaitable. C'est dans la connaissance des différentes parties constituant notre personnalité que réside notre équilibre et notre pouvoir de décision sur notre vie. Bien sûr, ils utilisent ce concept de subpersonnalités dans le cadre de leur travail de thérapeutes et revendiquent que cette technique, le *Voice Dialogue*, puisse être pratiquée «*par des enseignants en développement de la conscience et des non-professionnels d'orientations diverses* », p.16. Peut-être faut-il se poser cette question du cadre thérapeutique, des limites à fixer, des inévitables porosités entre les frontières socialement prescrites et qui sont aussi des questions de territoire. Quand, en explicitation, l'interviewé revit une situation passée et, qu'une co identité émerge, ce qui permet de comprendre soit la ressource, soit la difficulté dans l'acte qui est décrit... qu'est-ce qui interdirait de prendre en compte et d'accueillir ce qui vient, dans le cadre des règles éthiques et déontologiques qui nous animent ? Dans le faire, la question du cadre thérapeutique est, peut-être, un faux problème, qu'elle se travaille dans le principe fondateur du contrat et du consentement. En psycho phénoménologie, la question du cadre m'apparaît avant tout technique et éthique, de l'ordre de la justesse pour l'autre, de la cohérence pour le chercheur : comment questionner sans induire ? Comment développer des techniques pour accueillir ce qui va de toute façon apparaître et qui est présent dans la réalité de l'expérience

¹² Abdelheid Oesch, 1994, *L'atelier du dialogue intérieur*, www.dialogueinterieur.com/voyage.html

¹³ Quant au modèle organismique de Rogers, « le terme organisme est une totalité organisée, une structure, ou mieux, une Gestalt qui déploie cette tendance fondamentale à l'actualisation dans un effort constant et organisé en vue de satisfaire ses besoins de maintenance et de développement. Ces besoins sont d'ordre divers, aussi bien physiologique que psychologique : la croissance et la différenciation des organes et des fonctions, l'élaboration de la conception du moi, mais aussi le besoin de considération et de valorisation par autrui. (...) La conception du moi (self-concept) est une structure, une configuration subjective composée par les perceptions et expériences qui se rapportent au moi, aux relations du moi avec son milieu et avec autrui et qui contient également les valeurs que l'individu attache à ses perceptions et à ses expériences. La conception du moi, en somme, contient tout ce qui se rattache à l'idée que l'individu se fait de lui-même et qui sans être conscient ou du moins pleinement conscient forme un complexe qui est disponible à la conscience ». Hennemann H. *Les fondements théoriques et philosophiques de la pensée de Carl Rogers (1980)* <http://carl-rogers.fr/les%20fondements%20theorique%20et%20philos.pdf>

de la personne, puisque c'est une des réalités du psychisme selon les Stone et selon mon expérience.

Pour eux, nous sommes dans l'illusion de nous imaginer comme une entité unique. Nous sommes déjà fragmentés du fait de notre vulnérabilité et de notre dépendance à notre entourage. Si cette fragmentation est de l'ordre du développement ordinaire, quelle ouverture pour nous, quelles incidences dans différents domaines de la vie, dans la recherche, dans la formation ?

Ils ne semblent pas considérer les identités professionnelles comme des subpersonnalités, en tout cas, ils ne présentent pas cette catégorie. Par contre leur fondement théorique n'exclut pas cette possibilité. Peut-être, une co identité professionnelle n'est-elle qu'une variation de l'actif, du perfectionniste et consorts et, depuis leur point de vue de psychothérapeutes, ils ont surtout identifié ce qui était des freins (mais aussi des ressources potentielles) au bien vivre des personnes qui les consultaient. Pour moi, confrontée dans ma vie professionnelle à l'apprendre, aux difficultés à entrer dans un milieu professionnel, j'ai trouvé des pistes pour favoriser l'apprentissage d'un métier, en considérant aussi la formation comme la construction d'une nouvelle cristallisation identitaire (après d'autres éminentes personnes, bien sûr !). Chaque apprentissage nous fait revenir à notre vulnérabilité première, ce qui nous fragilise et réactive certaines subpersonnalités, notamment celles qui nous protègent. Ce qui est intéressant et puissant, c'est de prendre en compte cette dimension identitaire dans la formation à une profession : en quoi, elle conforte ou perturbe l'apprentissage. Ce n'est pas seulement des contenus, des objectifs qui sont en jeu, mais des remaniements éventuels de l'équilibre de la personne.¹⁴ Quand il y a des difficultés, l'entrée par les subpersonnalités n'est pas une stratégie thérapeutique, même si ses effets peuvent l'être, mais une composante de l'acte d'apprendre. Je l'ai expérimenté dans mon quotidien professionnel, aussi bien dans les modules de la formation des enseignants que dans l'accompagnement des mémoires.

Quand il y a un blocage dans le processus d'écriture d'un mémoire, que rien ne bouge, comment permettre le dégagement, l'ouverture, la disponibilité et la poursuite du travail ? Savoir que des co identités peuvent freiner, voire interdire l'écriture, autorise à la bienveillance et à l'aide à la prise de conscience pour la directrice. J'ai utilisé, par exemple, le changement de point de vue, en demandant à l'étudiante de venir s'asseoir auprès de moi et de lui demander de regarder la chaise qu'elle vient de quitter et ce qu'elle a à dire à celle qui vient de parler de son blocage. C'est toujours surprenant pour moi, de constater combien l'étudiante s'engage dans une vision claire de ce qui se passe, des enjeux liés à ce qui s'écrit, à la symbolique du mémoire dans le processus d'apprentissage et dans le statut social de cet objet. Tout n'est pas réglé d'un coup de baguette magique, mais l'étudiante réalise que quelque chose en elle (quelqu'un) empêche l'écriture et que cela n'a rien à voir avec ses compétences ! Quand le processus d'écriture est freiné par une perfectionniste qui souhaite et exige que tout soit juste tout de suite, qui ne supporte pas des paragraphes incertains, voire incohérents de son point de vue, impossible que le texte avance. Là aussi, rien ne sert d'incriminer l'instance, mais au contraire de l'inclure dans le projet et plutôt de négocier avec elle ! Je ne connaissais pas le *Voice Dialogue* pendant mes années universitaires, mais j'avais une expérience des co identités et de leurs potentialités de freins ou au contraire de ressources. J'ai proposé de passer un contrat avec la perfectionniste pour qu'elle se mette en retrait pendant la phase d'écriture du premier jet et qu'ensuite nous aurions besoin de ses compétences pour les relectures. Et ça fonctionne. J'étais dans le cadre d'un accompagnement d'un processus d'écriture de mémoire et pas du tout dans un processus de thérapie de l'étudiante. « Cela fait beaucoup de monde pour une seule main », lors du constat de celles

¹⁴ Snoeckx M., *Une contribution à la réflexion à propos des co identités*. Expliciter 90, 1-12

qui sont là, penchées lors de l'écriture.... Tous les accompagnements mémoire n'obligent pas par un passage explicite des co-identités. Et, quand Sonja Pillet¹⁵ demande à l'élève de venir près d'elle et debout, de regarder de ce point de vue de l'adulte, le tableau où l'enfant a écrit quelques mots, Sonja est dans une pratique de conseillère et pas du tout de thérapeute. Pourtant, je pourrais dire, que Sonja permet à l'élève de construire un ego conscient (en utilisant le vocabulaire du *Voice Dialogue*). Il n'est pas toujours essentiel de nommer les instances, mais aussi de les faire **vivre**...

Une autre dimension que je retrouve et qui m'agrée, c'est la nécessité d'une souplesse dans le l'étiquetage. Dans les quelques exemples proposés par les Stone, il y a toujours une ouverture potentielle par rapport à la future instance à faire émerger : « *pouvons-nous parler à cette part de vous qui vous donne le sentiment de ne pas être séduisante ?* » p. 63. Ici, c'est un critique qui va se manifester. « *J'ai entendu votre voix tandis qu'Henri parlait, aussi ai-je envie de vous parler directement. Quel est votre travail dans sa vie ?* » p.167 Et c'est un perfectionniste qui va s'exprimer ! Pour moi, cela implique d'être attentive à la formulation pour inviter l'instance à s'installer et à se manifester. Comme c'est essentiel d'être ouvert à la manière dont la personne nomme cette entité, ou comment celle-ci s'appelle. Quand nous mettons un observateur, quand nous détachons une partie de nous pour observer afin de décrire ce que A ne peut décrire de là où il est, ou quand nous choisissons une figure symbolique comme le sage ou le mentor ou autre, il me semble que la localisation spatiale est une condition nécessaire mais pas suffisante. Il faut non seulement lui préciser sa mission et les compétences que nous attendons, mais aussi vérifier de quel observateur il s'agit. J'ai pu constater que l'observateur ou le témoin peuvent aussi être un critique, un juge, comme le témoin ou l'observateur ne sont peut-être pas interchangeables dans l'expérience de la personne. En tout cas, il est important de s'en assurer. Le contenu du discours est une clé pour les distinguer, mais il y a toujours à vérifier avec la personne elle-même de qui il s'agit.

Par contre, ce qui m'intrigue encore, c'est tout ce qui relève de l'installation d'un observateur. Lorsque nous invitons A à installer un observateur, est-ce que l'observateur est une subpersonnalité stable, déjà préexistante ou une nouvelle figure ? Pour l'instant, ce que nous avons pu repérer, montre qu'il peut s'agir soit d'une subpersonnalité déjà cristallisée, soit d'une instance provisoire créée juste pour faire ce travail. Sans doute que l'utilisation répétée de parties de soi ayant certaines compétences peut cristalliser des subpersonnalités nouvelles pour la personne. Y a-t-il pour chacun d'entre nous, un observateur déjà élaboré, mais invisible à notre conscience ? Ou est-il une instance de passage, qui ne fonctionne que pour cette circonstance et sous sollicitation ? De quoi est constituée cette cristallisation « observateur » ? Les Stone ne restituent que des catégories qui émergent dans le dialogue et quand ils souhaitent que le facilité fasse l'expérience d'un schéma d'énergie qui ne semble pas être familier, comme les énergies impersonnelles, ils pratiquent une induction d'énergie pour la faire apparaître chez le facilité. Le facilitateur prend contact avec sa propre énergie impersonnelle, la fait exister, la maintient afin que le facilité puisse s'accorder à l'énergie présente chez le facilitateur (phénomène de résonance, d'accord postural ?). Il peut rester ainsi de façon purement énergétique, sans mots. Qu'est-ce que cette posture (l'induction énergétique) présuppose ? Elle présuppose que cette énergie fait partie des énergies reniées, donc qu'elles existent déjà dans chaque personne ou encore qu'elle peut être construite ! L'hypothèse que toutes les subpersonnalités sont potentiellement en germe et qu'il est possible de les activer ?

¹⁵ Pillet S., *De l'éveil au savoir enfoui*, Expliciter 89, 1-5

Toujours à propos de l'observateur, ce qui suscite aussi ma curiosité, c'est comment l'observateur peut-il décrire ce que A n'est plus en mesure de mettre en mots ? Cela suppose qu'il a vécu la situation, que c'est un élément du passé, une partie de soi du passé ? Ou est-il une instance du présent capable de lire et de décoder ce que A a vécu et que celui-ci ne peut plus décrire ? Ou encore cet observateur serait compétent pour accéder au pré réfléchi ? Sans compter le principe organisateur du ressouvenir pour l'explicitation : **Quel est le rapport que l'observateur entretient avec la situation passée ?** C'est sans doute notre travail de recherche actuel d'aller voir comment ça se passe.

Comme je comprends les subpersonnalités selon les Stone, celles-ci ont/auraient accès à l'ensemble du vécu de la personne, à partir de leur point de vue spécifique Et dans notre expérience au GREX, qu'est-ce qui identifie l'observateur que nous proposons d'installer ? Avons-nous des critères communs et lesquels ? La mission que nous lui demandons me semble déterminante pour qu'un observateur soit compétent et fiable, d'où l'importance de la formulation.

Autre point de convergence avec mon expérience, le rôle conjoint de plusieurs subpersonnalités dans une même situation, notamment sur le versant de la protection. Cela nous entraîne à nous poser la question de l'aspect système des différentes parties, de leurs interactions entre elles. L'alliance s'effectue souvent au détriment du facilité (la combinaison critique/actif/perfectionniste). Mais l'alliance peut aussi être du côté positif. Pour moi, c'est, au moins dans une de mes activités, cette alliance est un préalable pour la bonne marche du séminaire. Pour que je sois en mesure d'être disponible et confiante dans mes ressources, lorsque je donne des journées de formation, plusieurs instances doivent obligatoirement être présentes et même doivent être alignées ! Bien entendu, je ne le savais pas avant d'avoir pu les identifier... Ce qui rejoint l'intention des thérapeutes qui indique que la connaissance des subpersonnalités permet d'être plus libre, plus adéquate, d'être dans notre pouvoir (pas dans notre puissance) pour le dire en langage *Voice Dialogue*.

J'apprécie aussi la mise en évidence que tous les échanges ne se passent pas obligatoirement toujours avec les mots, que certaines subpersonnalités s'expriment différemment et que le contact entre le facilitateur et le facilité s'effectue en une mise en correspondance énergétique en soutenant simplement le processus. Un des liens avec une de mes co identités s'effectue de manière kinesthésique, sans mots. Ce qui a eu tendance, lors de mes premières rencontres avec elle, à la considérer comme une sorte d'outil, d'objet magique que j'avais appelé, la première fois « un système de radar tridimensionnel. » En réalité, le radar n'est qu'une facette de « Celle qui est traversée » et qui recueille toutes les informations extérieures, mais aussi internes. Comme c'était très opérationnel, je n'avais pas envisagé de tenter de comprendre de quelle manière s'effectuent les échanges. Comme il n'y avait pas de mots, ce ne pouvait être qu'un objet ! Quand je prends conscience du rôle déterminant de cette co identité, je ne peux plus la considérer uniquement comme une subalterne, comme un « simple » agent de renseignements, je commence à prendre soin d'elle autrement.

Une autre dimension qui n'est peut-être pas suffisamment abordée dans le livre, c'est le rôle unique et spécifique que peut tenir une subpersonnalité dans une situation spécifiée. Il y a des moments où, des subpersonnalités qui ont peu ou pas droit de cité selon les auteurs sont les seules compétentes pour que la situation soit réussie. Ainsi, dans mon expérience, dans la séance de focusing, au moment de demander ce que le sens corporel a à nous dire, c'est une instance particulière qui peut exprimer cette demande. Sans son intervention, rien ne se passe. C'est d'ailleurs « spontanément » (c'est à documenter) que s'effectue le passage. Il s'agit de la catégorie enfant magique. La petite fille des contes demande et pas n'importe comment, avec un rituel, une voix particulière : « Qu'est-ce que tu as à me dire ? » Ce qui reste encore

opaque pur moi, c'est comment s'effectue le passage, l'émergence d'une co identité à une autre, surtout quand elle n'est pas nécessairement attendue. H. et S. Stone n'en disent rien. Ils constatent. Encore une piste pour nos recherches ?

En guise d'épilogue...

Lire « Accueillir tous mes « je », une révélation lente et passive pour moi. Déjà familière des co identités, je n'avais pas d'objections notoires à leurs propositions, juste cet agacement qui tenait plus à la forme de l'écriture et peut-être à cette position de thérapeute qui me renvoie à une certaine illégitimité. Ecrire ce texte m'a permis de mieux comprendre tout ce que j'avais intégré en sourdine, sans m'en apercevoir. À votre tour maintenant...

Et, pour terminer, ce que je vous propose, toujours si vous ça vous convient, c'est de prendre le temps de goûter ce qui se passe dans un extrait de séance¹⁶ de *Voice Dialogue...*, d'envisager les options possibles dans les choix du facilitateur, de repérer les catégories du discours, les relances... ou toute autre chose qui vous viendrait à la lecture... et bien sûr toutes les questions, constats, que vous souhaiteriez partager à propos des co identités et des subpersonnalités !

Nancy consulte après un état d'intense d'épuisement physique et psychologique. C'est une épouse, une mère et une fille dévouée. « Après les préliminaires habituels, le facilitateur questionne Nancy sur son rôle :

Facilitateur : Il semble que rendre les gens heureux est très important pour vous ?

Nancy : oui, cela a toujours été. Mon père n'était pas facile, j'étais la seule à pouvoir le dérider et le maintenir de bonne humeur. Je l'ai fait. Mais, même en dehors de ça, j'aime vraiment que les gens soient heureux autour de moi.

Facilitateur : pourriez-vous déplacer votre chaise ? J'aimerais parler à cette partie de vous qui a besoin que tout le monde soient heureux. (*Nancy se déplace*). Dites-moi, comment fonctionnez-vous chez Nancy ? Comment faites-vous pour que tout le monde soit content ?

Celle qui aime plaire : j'ai appris à sentir quand les gens veulent quelque chose. Mon rôle est de veiller à ce que la personne ne soit de mauvaise humeur. Je suis très sensible à l'humeur des gens, je peux dire lorsque quelque chose ne va pas chez quelqu'un. Je fais tout ce que je peux pour que personne ne soit de mauvaise humeur.

Facilitateur : pouvez-vous me donner un exemple récent où vous avez géré une situation de ce genre ?

Celle qui aime plaire : eh bien, ce matin, lorsque le mari de Nancy est parti travailler. Il lui a demandé de passer prendre ses vêtements chez le teinturier après son rendez-vous avec vous, puis d'aller à la papeterie pour lui ramener quelques fournitures de bureau. Je lui ai répondu que, bien sûr, je le ferais. Je prends soin de ce genre de choses. Je sais que le fait que je vienne ici aujourd'hui l'angoisse un peu.

Facilitateur : a-t-il dit quelque chose à Nancy qui pouvait indiquer qu'il avait peur ?

Celle qui aime plaire : les gens qui me sont proches n'ont pas besoin de parler. Je suis en quelque sorte très clairvoyante : je sais de quoi ils ont besoin. Comme ça, il est allé au travail heureux, et tout va bien. »

Celle qui aime plaire fonctionne de façon automatique. Nancy n'a aucune possibilité de se comporter différemment ; elle doit toujours faire ce qu'il faut pour être gentille. Après une longue exploration de cette énergie, le facilitateur décide d'aller voir un schéma d'énergie opposé. Pour cela, lors d'un dialogue, plusieurs approches sont envisageables.

¹⁶ p 178, 179, 180, 181

Le facilitateur peut dire : « *Je suis curieux de savoir quelle partie de Nancy se tient de l'autre côté. Si vous n'étiez pas là, que se passerait-il ? Qui serait présent ?* »

Celle qui aime plaire répond que ce serait l'anarchie. Le facilitateur sait que Nancy a une énorme colère cachée quelque part. Il sait, ses nuits étant devenues des cauchemars, qu'elle a reniée toute une partie d'elle et que cette partie est devenue démoniaque, aussi décide-t-il de rechercher la part égoïste de Nancy, une énergie peu menaçante, mais extrêmement différente de celle qui aime plaire. Toutefois, il aurait aussi bien pu demander à Nancy de se déplacer de « l'autre côté » pour voir quelle énergie serait apparue, ou demander : « *Qui est là lorsque Nancy ne suit pas les directives de celle qui aime plaire ?* »

Facilitateur (parlant toujours à celle qui aime plaire) : Que veut dire anarchie ?

Celle qui aime plaire : Sans moi, elle ferait exactement ce qui lui plaît.

Facilitateur : Puis-je parler à la partie de vous qui veut faire exactement ce qui lui plaît ?

Celle qui aime plaire (mécontente) : Si vous insistez. Mais je vous préviens... c'est l'anarchie. (Nancy s'installe sur un autre siège).

Nous nommerons cette voix l'égoïste, mais gardez à l'esprit qu'il n'est pas obligatoire que le facilitateur nomme l'énergie. Nancy peut la nommer, ou nous pouvons tout simplement travailler sans nommer cette énergie.

Facilitateur : Bonjour

Egoïste : Si vous voulez me parler, vous pouvez oublier les politesses

Facilitateur : Bon, qui êtes-vous ? Que faites-vous ?

Egoïste : Je n'agis pas. C'est le problème. Je n'agis pas.

Facilitateur : Que se passerait-il si vous agissiez ? Que se passerait-il si vous étiez responsable de la vie de Nancy ?

Egoïste : Une chose que je peux vous dire, c'est que je ne ferai plaisir à personne. Plus jamais ! son mari passerait chercher ses vêtements chez le teinturier et irait acheter ses fournitures. Il traite Nancy comme une esclave ; elle, elle sourit et elle fait, elle sourit et elle fait. Et ses enfants ! elle a fabriqué des monstres. Elle fait tout ce qu'ils veulent. Ce sont des chouettes mômes, mais elle les a transformés en monstres.

Facilitateur : Pouvez-vous me donner un exemple plus précis ? Citez-moi certaines choses que vous feriez si vous aviez le pouvoir ?

Egoïste : j'irai à la gymnastique tous les matins. Ce serait la fin du petit déjeuner servi par Nancy ! Je retournerai étudier **maintenant**. Je n'attendrai pas que les enfants aient grandi. C'est ce que veut faire Nancy : attendre que les enfants soient grands. Actuellement, elle est censée prendre soin de chacun, et quand elle aura 45 ans, elle aura le droit de vivre sa vie ! Si j'avais le pouvoir, je lui ferais rencontrer des gens nouveaux et intéressants. Je la ferais s'habiller différemment. Ce serait une toute autre scène.

Le facilitateur a mis à nu un schéma d'énergie renié et essentiel chez Nancy. De nombreux facilitateurs se laissent séduire par la colère qu'ils perçoivent sous le schéma d'énergie de celui qui aime plaire. Bien sûr, il peut être nécessaire d'aller chercher cette voix de la colère, mais nous pensons cependant qu'en général, les thérapeutes passent trop de temps à tenter de faire sortir la colère quand il est possible d'aller derrière la colère et de traiter le problème qui la provoque. »