

*Voice Dialogue*

N°85

Sept. 2014

*Bulletin de l'Association*

*Voice Dialogue Sud*

*Psychologie des subpersonnalités  
&  
de l'ego conscient*

Association Voice Dialogue Sud, 4 Hameau Saint -Estève, 83119 Brue Auriac

Tél : 04 94 69 22 15

Mail : [warina@wanadoo.fr](mailto:warina@wanadoo.fr)

## Intimité et vulnérabilité

Drs Hal & Sidra Stone

Traduction : Véronique Brard

*Note du traducteur : Les expressions avec des majuscules, comme «Père Critique», «Enfant Vulnérable» signalent que nous parlons de subpersonnalités (self/selves en anglais) présentes chez chacun. L'ego conscient n'est pas une subpersonnalité, il se différencie de l'ego ordinaire que nous nommons le plus souvent «ego fonctionnel». L'ego conscient est un espace psychique qui demande la conscience d'une subpersonnalité et de son comportement et la non identification à cette subpersonnalité et à ce comportement. La réalité de cet espace est souvent donnée par la capacité à voir les pièges de cette subpersonnalité et les avantages amenés par l'un ou plusieurs de ses opposés.*

*Aucune reproduction ou diffusion des photos d'enfants de cet article ne sont autorisées.*

### . 1 . L'importance de la vulnérabilité

Comme nous l'indiquons clairement dans tous nos ouvrages, l'ensemble du développement de la personnalité - dans notre vocabulaire *le système primaire* ou *nos subpersonnalités primaires* - a pour finalité la protection de notre vulnérabilité.

Nous parlons dans notre livre «*Les relations source de croissance*» du fait de tomber amoureux... Tomber amoureux c'est permettre à l'Enfant Vulnérable, le support de cette vulnérabilité, de venir sur le devant de la scène et d'établir un contact intense avec une autre personne, sans la protection habituelle de notre système primaire. Cette capacité à être vulnérable l'un avec l'autre permet l'émergence de sentiments, de pensées, de réactions que nous chérissons, et fait de ce processus, *tomber amoureux*, une expérience merveilleuse.



### 2. Voice Dialogue Sud. Véronique Brard

C'est la vulnérabilité de chacun qui rend l'intimité possible dans toute relation, et inversement, c'est cette même vulnérabilité, et le manque apparent de pouvoir, que les parties primaires craignent le plus ! C'est le fait de se permettre d'être vulnérable au sein d'une relation qui permet l'intimité, et c'est le déni de cette vulnérabilité qui détruit, plus tard, cette intimité...

Au fil des années, nous avons réalisé que dans notre couple comme dans celui de nos amis et de nos proches, la vulnérabilité reniée, celle dont on n'a pas conscience, celle que l'on dénie ou celle qu'il nous est impossible de partager, est le catalyseur de tous les schémas d'ancrage ; ces schémas d'ancrage, ces liens automatiques Parent-Enfant, détruisent, à leur tour, toute véritable intimité.

Lorsque nous renions notre Enfant Vulnérable, ou nions son existence, nous ne pouvons pas prendre soin de lui. Comme il est impératif pour lui de recevoir un minimum d'attentions et d'amour, il va chercher ailleurs ce qui lui manque, et se relie aux personnes qui nous entourent : il attend d'elles ce qui lui est nécessaire pour vivre ou survivre et que, sans elles, il n'aurait pas. Ce mécanisme est difficile à percevoir car nous ne sommes pas en lien avec notre vulnérabilité. Ainsi, sur un mode totalement inconscient, nous sommes automatiquement attirés, encore et encore, vers de puissants ancrages Parent / Enfant.



Parfois, nous avons le sentiments que ces ancrages, ces liens automatiques, sont positifs, et parfois nous les percevons comme négatifs. Ces liens automatiques sont de la plus haute importance dans le couple.

*A quoi peut ressembler le déni de la vulnérabilité et le lien automatique qui en découle ?*

Supposons que Larry et Laurence vont au restaurant en voiture. La nuit est sombre et orageuse, la route serpente le long d'une falaise, Larry conduit, comme d'habitude. Mais ce soir, il est fatigué, la journée a été difficile, il se sent mal et ne sait pas pourquoi.

Larry n'est pas vraiment en contact avec la vulnérabilité qui est présente, il n'est pas conscient d'elle, aussi repousse-t-il ses sentiments de malaise ; la subpersonnalité «Père Critique» prend le dessus et devient de plus en plus critique... Il interroge Laurence sur ce qu'elle a fait pendant la journée et s'irrite encore plus lorsqu'il apprend qu'elle a passé deux heures à déjeuner avec un ami.

Finalement, il se met en colère : *«Pourquoi ne t'occupes-tu pas de ce qu'il y a à faire ? Tu perds deux heures à déjeuner alors que tu n'as pas encore terminé notre déclaration d'impôt.»* Et ça démarre... Une soirée censée être un plaisir se transforme en un instant en un drame détestable avec deux personnes au plus mal n'ayant aucune idée de ce qui a bien pu leur arriver. Ce qui s'est passé, c'est que Larry a renié sa vulnérabilité ; son Enfant dans le besoin s'est automatiquement et inconsciemment relié à Laurence. Cet Enfant a besoin qu'elle prenne soin de Larry même si ce dernier n'a aucune conscience de ce besoin.

Larry s'est également relié à Laurence à partir de sa subpersonnalité Père Critique qui reproche à Laurence de ne pas répondre aux besoins de cet Enfant...

De quelle façon cette situation aurait-elle pu être différente si Larry avait été en lien avec le besoin de son Enfant et avait pu avoir un certain choix au niveau de son comportement ? En entrant en contact avec sa vulnérabilité, Larry aurait pris conscience qu'il était fatigué et tendu. Il aurait pu alors, à travers un ego conscient, choisir ce qui était le mieux pour lui. Il aurait pu suggérer que Laurence conduise pour aller au restaurant afin de se détendre pendant le trajet, ou suggérer un restaurant plus proche de chez eux, ou encore mettre à profit le fait d'être seul avec elle pour parler de ce qui n'allait pas pour lui et de son épuisement.

De cette façon, il aurait pris soin directement de cette vulnérabilité qui était présente : il aurait pris la responsabilité de s'occuper lui-même de son Enfant Vulnérable.



THE ETHERIC EYE  
Narrative Nature Photography

THE ETHERIC EYE

Prendre soin de cet Enfant Intérieur à travers un ego conscient donne un sentiment de réelle force. Cela représente, dans notre façon de voir, un véritable *pouvoir d'autonomie* (*empowerment* en anglais).

Poser ses besoins sans être en contact avec sa vulnérabilité et celle de l'autre, nous transforme en parent autoritaire ou en parent en colère...

Lorsque l'ego conscient s'occupe de l'Enfant Vulnérable, il n'est plus nécessaire de fonctionner uniquement avec les protections automatiques données par les parties primaires, même si cette façon de faire nous a donné jusqu'ici un sentiment de sécurité. Il n'existe plus non plus de nécessité de compter sur les autres pour prendre la responsabilité de cet Enfant.

Il est important de savoir que chacun de nous est en fin de compte le Parent Responsable de son Enfant Vulnérable. Quand nous prenons soin de manière efficace de notre propre vulnérabilité, nous sommes en mesure nous relier profondément - et réellement- aux autres.

Lorsque nous la négligeons, l'Enfant va chercher ailleurs ce qui lui manque et se relie profondément, et inconsciemment, au côté parental des personnes qui nous entourent.

## . 2 . L'Enfant Vulnérable



La vulnérabilité est souvent mal vue dans notre culture. Elle est considérée comme un trait de caractère féminin, indigne d'un homme et de toute personne digne d'admiration ou capable de réussir sa vie. Pour les personnes ayant une orientation spirituelle, la vulnérabilité est considérée comme un manque de foi, voire un manque d'engagement, et un obstacle sérieux à la croissance et à la transformation.

Et, il est vrai qu'être identifié à sa vulnérabilité peut mener à l'état de victime.

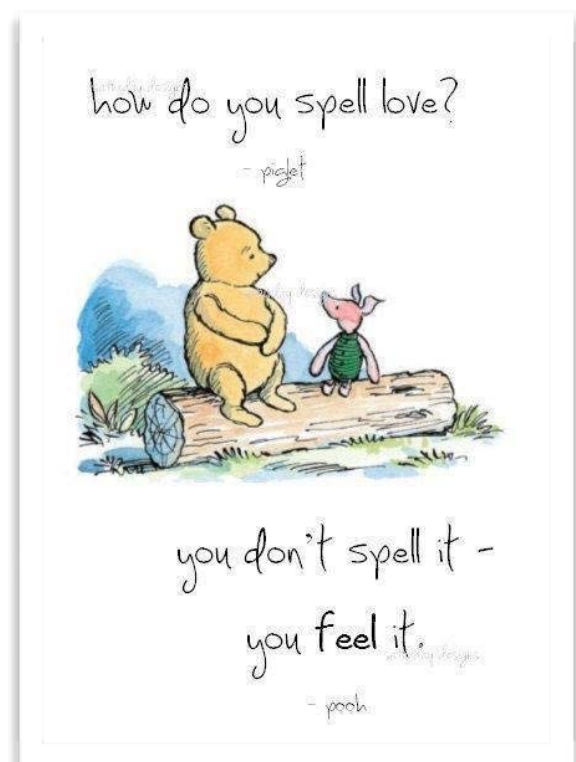
Nous avons tous rencontré des gens identifiés à leur vulnérabilité. Ils réagissent avec une sensibilité excessive à toutes situations et sont impuissants à se protéger ou à satisfaire leurs besoins d'une manière efficace.

Ce sont des victimes par excellence, constamment blessés ou exploités par les autres, ils n'ont pas conscience de leur pouvoir et n'en ont, par conséquence, aucun.

En aucune manière, nous pensons que mettre sa vulnérabilité au-dessus de toutes les autres parties de nous-mêmes est une bonne idée. Cependant, nous affirmons, sans le moindre doute, qu'il est absolument nécessaire d'avoir conscience de sa vulnérabilité pour que toute relation reste vivante et intime, se développe et s'approfondisse. L'ego conscient doit avoir à sa disposition la conscience des sentiments, perceptions et besoins de l'Enfant Vulnérable pour pouvoir établir avec l'autre un lien véritablement intime.

C'est cet Enfant qui porte les sentiments les plus profonds, ceux qui viennent du cœur, c'est lui qui peut reconnaître ces mêmes sentiments chez les autres. Il permet un contact qui est palpable. Il crée une chaleur physique absolument délicieuse entre deux personnes. Cet Enfant ne peut pas se laisser berner par des mots ou par la raison, car il répond directement aux énergies et aux sentiments.

Il est aussi incroyablement sensible à la moindre indication de désapprobation ou d'abandon ; terrorisé par l'un comme par l'autre, il risque d'y réagir de façon désastreuse.



Lorsque nous n'avons pas accès à notre vulnérabilité, notre vie est dominée par nos parties primaires. Ce sont elles qui entrent en relation avec les subpersonnalités primaires des autres. Nous sommes bien protégés, mais seuls.

La tristesse de cette condition a été joliment traduite dans un rêve qui nous a été confié avec beaucoup de nostalgie dans l'un de nos ateliers : «Hal cherche dans mon sac et en sort un livre de poèmes. Il commence à les lire à haute voix. Je me souviens avoir pensé : «Ce ne sont pas les miens». Penser ainsi me met en sécurité, mais cela me donne aussi beaucoup de tristesse. Si ma vulnérabilité n'est pas dévoilée, Hal ne peut pas me désapprouver - mais il ne peut pas, non plus, vraiment m'approuver.»

L'Enfant Vulnérable est une partie de nous, une subpersonnalité, une réelle énergie, présente en chacun de nous ; celle qui porte notre réalité émotionnelle. C'est cet Enfant qui garde en mémoire toutes les expériences qui nous ont profondément touchées ou blessées. Ses souvenirs sont beaucoup plus complets que ceux de nos parties primaires. Il peut avoir en mémoire des expériences traumatiques spécifiques qui, sans lui, seraient définitivement oubliées.

Cet Enfant se souvient aussi des bonnes expériences, celles qui ont été emplies d'amour. L'Enfant Vulnérable d'Alice, par exemple, était capable de chanter les cantiques qu'elle avait chantés bien des années auparavant avec une grand-mère aimée, morte depuis longtemps.

La disparition de cette grand-mère avait été si douloureuse, et la vie quotidienne auprès d'une mère émotionnellement absente si difficile, que l'Enfant d'Alice avait été complètement enterrée à la mort de cette grand-mère. Une Mère Rationnelle, froide et critique avait pris le relais et avait complètement enseveli la vulnérabilité d'Alice.

Avec cette subpersonnalité en partie primaire, Alice n'éprouvait qu'irritation et inconfort à chaque fois qu'elle

entendait des cantiques ; elle parlait avec mépris de ceux qui les chantaient et prenait grand soin d'éviter tout contact avec ce qu'elle appelait les «chrétiens fondamentalistes». Même les dimanches lui était désagréables.

Quand nous lui avons parlé de «subpersonnalités reniées», Alice s'est montrée très sceptique, doutant vraiment qu'elle ait pu renier quoi que ce soit en lien avec les cantiques ; cela lui semblait un peu tiré par les cheveux.

Plus tard, lorsque nous sommes entrés en contact avec son Enfant Vulnérable, l'Enfant en larmes a rappelé à Alice la paix profonde et le bonheur qu'elle avait vécu, toute jeune, lorsque sa grand-mère se mettait au piano le dimanche et qu'elles chantaient ensemble.



Lorsqu'Alice s'est rendue compte qu'elle avait, en effet, renié quelque chose en lien avec les cantiques, son Enfant Intérieur a été en mesure de lui ramener une partie du bonheur perdu et de la chaleur de son enfance : le souvenir des moments où elle chantait avec sa grand-mère bien-aimée.

Elle est également passé d'un ego opérationnel dominé par sa Mère Critique à un ego plus conscient qui, pour la première fois, avait un certain accès à son Enfant Intérieur.

### . 3 . Renier l'Enfant Vulnérable

La plupart d'entre nous a appris très tôt à renier sa vulnérabilité. Nous avons tous préféré nous identifier à d'autres parties de nous-mêmes, celles qui nous ont amené davantage de pouvoir. C'est en général un lien avec l'autre, que ce soit un lien amoureux, une relation thérapeutique, une relation avec un gourou ou une profonde amitié qui nous donne l'opportunité de découvrir cet Enfant Vulnérable et sensible qui vit au plus profond de nous.

Dans nos voyages autour du monde, nous avons eu le bonheur de rencontrer de nombreux Enfants Vulnérables, tous magnifiques. Il est étonnant de voir à quel point ils se ressemblent, en dépit des grandes différences de culture. Le déni de ces Enfants Vulnérables, la négligence entraînée par ce déni est incroyable.

Elle est fort bien illustrée dans les rêves qui vont suivre. La première prise de conscience de l'existence de ces Enfants est souvent amenée par de tels rêves.

Nous en avons entendu dans de nombreux pays : États-Unis, Australie, Israël, Angleterre, Irlande, Pays de Galles, Suisse et Hollande... Rien ne dépeint mieux que ces rêves le reniement de l'Enfant Vulnérable et le manque d'attention dont il est l'objet.





Dans le rêve suivant, le processus de déni de Jim est très clairement montré. Jim voit sa vulnérabilité comme laide, quelque chose qui mérite sa colère, et, surtout, quelque chose qui peut l'empêcher d'avoir des relations sexuelles adultes :

*«J'entre dans la chambre. Je vois un grand lit double recouvert de draps blancs. J'ai l'intention de m'y coucher quand je vois un petit lit à côté, et sur ce lit, un amoncellement de draps dont dépassent quelques cheveux. Je m'approche un peu et je vois un petit enfant très laid de 4 ou 5 ans. Je ne veux surtout pas m'approcher davantage, je lui en veux. Je sens qu'il va m'empêcher d'entrer dans le grand lit double.»*

Jim est tellement dégoûté par sa vulnérabilité qu'il ne veut rien savoir d'elle. Il est fortement identifié aux subpersonnalités qui amènent la réussite sociale et laisse l'Actif aux commandes. Au point qu'il en est finalement tombé malade. Ce n'est qu'à travers cette maladie que sa vulnérabilité a enfin pu s'exprimer et qu'il a pu accepter que l'on prenne soin de lui.

Il a trouvé sa convalescence très agréable : pour la première fois de sa vie, son Actif hyper entreprenant l'avait autorisé à s'arrêter et à se reposer. Pour des gens comme Jim, il existe toujours une réaction négative lors de la découverte de l'Enfant Vulnérable.

Steve avait des sentiments très similaires à ceux de Jim à l'égard de la vulnérabilité. Après l'avoir contactée pour la première fois, il fait le rêve suivant : *«Je suis dans une péniche. J'ai choisi cette vie et je l'aime. J'aime être fort et autonome. Tandis que je réalise que je n'ai pas vraiment envie de changer ma façon de vivre, je vois deux hommes. L'un est grand et fort ; l'autre, plus petit, est nu, il a un corps magnifique. Le grand demande au plus petit de courir. Celui-ci commence à courir, son corps magnifique se déforme et il fait une crise cardiaque. Il continue à courir, cependant, comme cela lui a été demandé. Finalement, il devient de plus en plus malade et vomit. Je pense qu'il est maintenant probablement trop mal en point pour pouvoir continuer à vivre.»*



Crédit : M. de Montigny

Dans ce rêve, il est donné à Steve une image objective de sa réaction suite à la découverte de sa vulnérabilité. Son côté puissant dominant, sous la forme d'un solide Actif, se tient sur ses positions et refuse de permettre au côté nouvellement découvert, plus petit, moins puissant, mais très beau, la possibilité de vivre sa vie plus tranquillement.

Dans ce processus de déni, l'Actif, une subpersonnalité puissante impose sa volonté à cet aspect moins puissant et le mène à sa quasi-destruction. Dans la vie de Steve, cet Actif continuait impitoyablement à le mettre sous pression pour qu'il puisse distancer les autres et être en sécurité. Cet Actif n'avait absolument pas le temps de créer des liens avec quiconque.

#### . 4 . Utiliser le *Voice Dialogue* pour avoir accès à l'Enfant Vulnérable



Dans un de nos ateliers, nous avons présenté le thème de la vulnérabilité, puis fait une démonstration de la technique de *Voice Dialogue* en parlant devant le groupe avec l'Enfant Vulnérable d'un participant. Ceci a éveillé cet Enfant chez de nombreux autres participants

La nuit suivante, Jeanne, qui participe à l'atelier et qui pense être déjà en contact avec son Enfant, rêve qu'elle reçoit un message lui disant que sa petite-fille est en difficulté : *« Lorsque j'apprends où se trouve l'enfant, je me rends chez cette femme pour la ramener avec moi. La femme me montre un gros bébé grassouillet recouvert de sparadraps. « La condition physique de cet enfant ne nous donne aucune inquiétude », me dit-elle, « mais nous ne savons pas du tout qui sont ses parents. Il traîne toujours par ici. » Je lui réponds : « Mais je ne comprends pas, je pensais qu'il était avec moi ! » Puis, je réalise que je vais devoir le ramener avec moi et découvrir pourquoi il cherche toujours à s'enfuir... il faut que je lui parle... Je sens qu'il est terrifié à l'idée que je ne sache pas m'occuper de lui correctement. »*

Jeanne, réalisant qu'elle a besoin de communiquer avec son Enfant Vulnérable, demande une séance de *Voice Dialogue*. Durant la séance, elle contacte une Petite Fille très touchante, extrêmement sensible, qui a eu sa part de chagrin.

Jeanne était en contact avec d'autres aspects de l'Enfant - l'Enfant Magique, l'Enfant Doux, l'Enfant Joueur, Celui qui imagine - mais non avec la partie d'elle qui porte sa vulnérabilité et ses besoins.

Pour vous donner une idée de la façon dont cet Enfant parle lorsqu'on le contacte directement, voici un court extrait de la séance de *Voice Dialogue* avec lui :

**Facilitateur** (*S'adressant à Jeanne*): Je voudrais parler à l'autre Petite Fille, celle qui a peur, non celle qui aime jouer et qui vient de nous parler.

*Jeanne, qui a eu des séances de Voice Dialogue auparavant, se déplace vers une autre chaise et tourne le dos aux personnes qui la regardent.*

**Enfant** : (*Elle regarde le facilitateur et ne dit rien.*)

**Facilitateur** : C'est un peu difficile de parler n'est-ce pas ?

**Enfant** : (*Elle hoche la tête et ne dit rien, elle maintient le contact avec les yeux.*)

**Facilitateur** : Tu n'es pas obligée de parler ; Je vais juste rester assise près de toi et te tenir compagnie. Veux-tu que je continue à te parler ?

**Enfant** : (*Elle hoche la tête à nouveau*)

**Facilitateur** : J'ai le sentiment que tu es très jeune. Jeanne est plutôt une adulte aujourd'hui, elle sait toujours quoi dire et comment mettre les gens à l'aise. Mais tu sembles différente, n'est-ce pas ? (*L'Enfant hoche la tête à nouveau.*) Tu me sembles très tranquille.

**Enfant** : Je suis tranquille. Le bruit me fait peur. Les grandes personnes me font peur. Avec toi, ça va ; tu parles doucement. Mais je ne peux pas regarder les autres. Ils me font peur.

**Facilitateur** : (*Il acquiesce et reste silencieux, laissant l'Enfant poursuivre.*)

**Enfant** : Maman me faisait très peur. J'avais toujours peur dans mon enfance, il y avait beaucoup de bruit. J'aime le calme. J'ai mal aux oreilles quand c'est bruyant. Mon cœur sursaute tout le temps.

*À ce stade, le facilitateur commence une exploration de l'enfance de Jeanne. Une grande intensité émotionnelle est présente durant toute l'interaction. Au début, l'Enfant Vulnérable est très tendue, elle a les mains crispées sur ses genoux et scrute les yeux du facilitateur à l'affût de tout signe de désapprobation ou d'inattention.*

*Elle est extrêmement sensible à tout relâchement d'attention. Peu à peu, au fur et à mesure qu'elle parle de tout ce qui l'effrayait durant l'enfance de Jeanne, son corps se relâche. L'expérience est très émouvante, des souvenirs émotionnels enterrés remontent à la surface... Au bout d'un moment, le dialogue passe à des sujets plus actuels.*

**Facilitateur :** *(Il a commencé à poser des questions sur les aspects de la vie actuelle de Jeanne qui dérangent l'enfant.)* Ainsi, tu n'aimes pas quand il y a beaucoup de bruit et tu n'aimes pas lorsque les gens se mettent en colère ou parlent d'une façon brusque. Quelles autres choses te dérangent dans la vie de Jeanne en ce moment ?

**Enfant :** J'aime être dans ma chambre avec la porte fermée ; j'aime l'ouvrir pour laisser mes amis entrer, mais uniquement un à la fois. Elle ne ferme jamais la porte. Je n'aime pas quand elle laisse la porte ouverte et que tout le monde entre. Je n'aime pas quand sa chambre est en désordre. Je n'aime pas que les enfants y viennent. Seulement les adultes parce qu'ils sont silencieux et ne mettent pas de désordre.

**Facilitateur :** Je vois. Tu n'aimes pas trop que d'autres enfants soient là.

**Enfant :** Oui, je n'aime pas ça. J'aime son petit-fils, mais je n'aime pas tous les autres enfants dont elle s'occupe. Je veux qu'elle prenne soin uniquement de moi. Je suis fatiguée qu'elle prenne tout le monde en charge. Elle m'avait promis que lorsque ses enfants seraient grands, nous aurions du plaisir ensemble et qu'elle cesserait de se préoccuper de tout le monde. Maintenant, il est temps qu'elle tienne sa promesse. Je veux qu'elle passe du temps avec moi, m'achète de jolies choses, me brosse les cheveux, me laisse m'asseoir à la fenêtre et regarder les arbres, rêver et ne rien faire. Et je veux chanter.

J'aime sa fille. J'aime aller me promener avec elle, mais je n'aime pas aller faire des courses ou parler de choses sérieuses. Je n'aime pas lorsque les gens lui confient leurs enfants à garder pour aller s'amuser. Mais j'ai peur aussi qu'ils soient mécontents lorsqu'elle est trop occupée pour le faire...

Je ne me sens pas bien quand les gens ne l'aiment pas... Je me sens très mal avec ça. Je veux que tout le monde l'aime... Mais je veux quand même leur dire de s'occuper eux-mêmes de leurs enfants ! Même s'ils ne se fâchent contre elle. Ce n'est pas leur maman.

*Le facilitateur continue de parler avec l'Enfant de Jeanne pendant environ deux heures, et l'Enfant se détend de plus en plus. Elle s'épanouit littéralement comme une fleur.*

*Jeanne se prend d'affection pour elle, tout comme ceux qui observent la séance.*



Cette nuit-là, Jeanne fait un second rêve : *«D'abord, je rêve que ma «petite-fille» est couchée étroitement emmaillottée dans quelque chose qui la serre de partout. L'instant d'après, tout ce qui l'emmaillotait a disparu, elle est là, très belle avec ses cheveux blonds répandus sur l'oreiller. J'aime tendrement cette enfant, j'aimerais qu'elle soit aussi heureuse qu'elle est belle. Je me réveille avec un grand sentiment de bonheur.»*

La découverte de son Enfant Vulnérable a été très importante pour Jeanne. Comme le rêve le décrit, elle ressent beaucoup d'amour pour elle et l'accueille avec plaisir, comme un merveilleux cadeau de plus dans sa vie. Elle a commencé immédiatement à lui donner de l'attention et à répondre à ses besoins ; alors que jusqu'ici, elle répondait automatiquement aux besoins des gens autour d'elle et négligeait les siens.

## . 5 . L'Enfant Vulnérable négligé

Nous avons recueilli de nombreux rêves qui illustrent de façon poignante le dénuement de l'Enfant Vulnérable et la négligence dont il est l'objet. Ces rêves ont été fait par des personnes venues à nos ateliers qui ont brusquement pris conscience de cette partie d'eux-mêmes. L'inconscient s'est alors saisi du processus et leur a montré très clairement comment ils avaient renié leur vulnérabilité.

Beaucoup de ces rêves ont un thème similaire. Les rêveurs partent travailler, s'amuser ou rencontrer des amis, et ils s'aperçoivent soudain qu'ils ont oublié l'enfant ou les enfants dont ils avaient la garde. Dans chaque cas, le rêveur éprouve un sentiment de panique intense et se précipite pour récupérer l'enfant avec le fervent espoir qu'il ne soit pas mort ou qu'il n'ait subi aucun préjudices irréparables.

L'enfant est généralement retrouvé en piteux état, affamé, transi de froid, négligé, sale, mort de peur ou malade. Dans un des rêves, l'enfant s'était transformé en un petit animal. Fort heureusement, l'enfant n'est généralement pas mort et, dans la plupart des cas, la situation n'est pas irrémédiable.

Le rêve de Marie est typique de cette catégorie : *«Je suis dans une chambre d'hôtel, à un étage élevé. C'est une chambre luxueuse, chaude et très confortable. J'entends un petit bruit et je regarde sur le balcon. Celui-ci est très étroit, et il y a là, une petite fille qui est restée dehors depuis très, très longtemps. Il fait froid et il pleut, elle est glacée. Je me sens horriblement mal parce que je sais que j'en avais la responsabilité et que je l'ai oubliée. »*

Marie est une jeune femme riche et raffinée qui aime la bonne vie. Elle a, cependant, été coupée de sa vulnérabilité depuis l'enfance ; tout simplement parce que la vulnérabilité n'étant un attribut ni très sophistiqué, ni très élégant, elle a été définitivement encouragée par son milieu social à ne plus lui prêter attention. Aussi a-t-elle appris à vivre sa vie «en hauteur» et de façon sophistiquée, laissant son Enfant Intérieur geler, à l'extérieur, sur le balcon.

Il arrive souvent que nos subpersonnalités vulnérables soient reléguées au second plan parce qu'elles ne nous semblent pas aussi intéressantes que nos subpersonnalités primaires. Au début, on ne fait que les négliger, mais à force d'être repoussées, elles finissent par être totalement reniées.

Manon fait le rêve suivant après avoir découvert la vulnérabilité lors d'une conférence : *« Toutes mes subpersonnalités sont réunies dans une grande pièce. Les conversations vont bon train, les rires fusent. Elles essaient toutes d'avoir mon attention ; elles sont follement intéressantes et très amusantes. J'adore leur compagnie. Dans un coin, à l'autre bout de la pièce, se trouve un petit enfant qui m'appelle et me dit : «S'il te plaît, ne m'oublie pas». »*

Ce rêve donne une image claire de la façon dont les parties primaires peuvent facilement nous détourner de nos énergies plus sensibles et plus vulnérables.

Dans cet exemple, c'est après avoir écouté une conférence sur la vulnérabilité que Manon remarque tout à coup son Enfant Vulnérable restée jusqu'à présent inaperçue dans un coin.



Crédit : M. de Montigny

## . 6 . La capacité de récupération de l'Enfant Vulnérable

L'Enfant Vulnérable semble être petit et faible, mais nous avons découvert que, dans la vie de toute personne, son rôle est incroyablement puissant. Plus nous en savons long sur cet Enfant et acceptons sa présence dans notre vie, plus il est possible de devenir conscients de son comportement.

Nous avons constaté que, la plupart du temps, lorsque les gens essaient de communiquer avec lui, il est prêt à se faire entendre même lorsqu'il a été refoulé depuis l'enfance... Il fait preuve d'une capacité de récupération et d'une vigueur étonnantes, même après des années de négligence.

Lorsqu'il y a eu un préjudice émotionnel grave, c'est cet Enfant qui a besoin d'être soigné, et sa guérison peut requérir une longue psychothérapie. Lorsque l'Enfant Intérieur a été renié, cependant, dans des circonstances ordinaires, il se remet le plus souvent de cette période d'abandon assez vite, recouvre la santé et commence presque immédiatement à dispenser ses trésors.



Après avoir découvert le concept de la vulnérabilité dans notre premier livre, Georges fait ce rêve qui décrit bien à quel point l'Enfant Vulnérable est résistant : *« Un bébé est coincé dans un arbre, en larmes, hurlant pour qu'on le descende. Je suis trop effrayé pour monter le chercher. Il ne cesse de m'appeler mais personne ne bouge, ni moi, ni ceux qui se trouvent avec moi. Finalement, il saute de l'arbre. Je me reproche de ne pas être allé le chercher avant qu'il ne saute, et me précipite pour voir s'il va bien. Il a les pieds contusionnés, mais à part cela, il n'a rien. Je le prends dans mes bras et je le réconforte. »*

Dans ce rêve, l'inconscient aide Georges à entrer en contact avec son Enfant Intérieur. Il est encore identifié à ses subpersonnalités primaires dont toute l'activité, comme c'est souvent le cas, a pour but d'ignorer cet Enfant Vulnérable. Mais une fois que le premier contact a été établi, une brèche est ouverte, ce qui donne à l'ego conscient la possibilité de prendre le contrôle et d'accomplir cet acte naturel : réconforter l'Enfant et prendre soin de lui.

Les rêves répétés de nourrissons et de jeunes enfants laissés pour compte indiquent souvent que la vulnérabilité a été reniée.

Myriam, qui faisait régulièrement des rêves de ce type, a commencé à prendre sa vulnérabilité au sérieux. Elle a pratiqué toutes sortes de techniques psychologiques et spirituelles et a appris à s'occuper de son Enfant Vulnérable par l'intermédiaire d'un ego conscient.

« J'ai remarqué une évolution dans mes rêves, nous dit-elle. Il y a encore un bébé que j'oublie quelque part, mais les choses ont changé. J'avais l'habitude de rêver que je l'oubliais sur une étagère, puis je paniquais, le cherchais et le retrouvais à demi mort de faim. Ces rêves se sont répétés, mais à chaque fois le bébé était un peu moins négligé. Dans mon dernier rêve, je lui donne le sein, il est bien nourri et heureux. »

Ces rêves reflètent l'évolution de conscience de Myriam et la nouvelle façon dont elle honore sa vulnérabilité, permettant ainsi la guérison progressive de cet Enfant Vulnérable.

## . 7 . Prendre soin de son Enfant Vulnérable

Une fois la présence de l'Enfant Vulnérable reconnue, et la question de la vulnérabilité discutée ouvertement dans un couple, il existe une chance pour que de réels changements et une vraie transformation de la relation puisse prendre place.

Nous vous encourageons à vous adresser directement à cet Enfant par l'intermédiaire de la méthode de *Voice Dialogue* (une description précise de cette technique peut être trouvée dans notre livre «*Accueillir tous ses 'je'*»); cependant toute approche permettant de contacter directement cet Enfant ou de prendre conscience de votre vulnérabilité vous sera d'une grande aide.



Crédit : M. de Montigny

Dans son livre «*Le pouvoir de votre autre main*» Lucia Capacchione développe une technique consistant à écrire un journal de la main non dominante, ce qui constitue une excellente façon de communiquer avec l'Enfant Vulnérable.

Quel que soit le moyen utilisé pour établir le contact, ce qui importe est de prendre conscience de ce que vit cet Enfant dans votre vie de chaque jour, afin que l'égo conscient puisse utiliser ces informations pour prendre soin de lui.



Ce dernier point est suffisamment important pour que nous nous répétions. Lorsque nous renions notre Enfant Vulnérable, nous le privons de l'attention et de la sollicitude qui lui sont nécessaires. Renier cet Enfant ne le fait en aucun cas disparaître !

Cette attention et cette bienveillance étant pour lui indispensables, il va se tourner vers les personnes qui nous entourent et établir avec elles un lien automatique, leur réclamant tout ce qui lui est nécessaire et dont il va manquer s'il n'agit pas ainsi.

Ignorant notre vulnérabilité, nous n'avons pas conscience de ce mécanisme.

D'une façon totalement inconsciente, nous sommes automatiquement poussés, encore et encore, vers de puissants liens de type Parent/Enfant.



Crédit : M. de Montigny

Il existe de nombreux exemples de liens automatiques. Le plus courant est sans doute celui du professionnel qui, au travail, entretient avec tous ceux qui l'entourent une relation de Père Responsable toujours disponible pour aider les autres et prendre soin de leur vulnérabilité.

S'il n'a pas conscience de sa propre vulnérabilité, cet homme va nouer un lien très intense avec une personne qui lui donnera le même type d'attention que celle qu'il donne aux autres. Cette personne pourra être une épouse qui le maternise, mais, le plus souvent, c'est son assistante ou sa secrétaire.

Ce lien sera particulièrement intense si cet homme souffre d'une timidité embarrassante en dehors de son rôle professionnel ou s'il a le sentiment d'avoir certaines lacunes en matière de culture professionnelle générale et de procédures administratives. Il se sentira désemparé si son assistante ou sa secrétaire s'absente une journée, car il dépend de cette personne pour traiter les aspects de la vie qui l'effraient, comme, par exemple, imposer une discipline à ses collaborateurs ou s'occuper de la comptabilité.

Si le lien est particulièrement puissant et inconscient, comme c'est souvent le cas, cet homme, qui est le Père Fort et l'appui de tous, devient le Fils Inadéquat et complaisant de la subpersonnalité Mère-Manager de la personne qui lui procure de l'attention.

Lorsque ce lien est actif, cette mère de substitution peut faire tout ce qu'elle veut, notre homme est impuissant face à elle. Il a peur de la perdre et se trouve dans l'incapacité de lui demander quoi que ce soit, y compris de lui demander de modifier un comportement qui pose problème. Comme cette personne est dans une subpersonnalité de Mère-Manager, et non dans un ego conscient, elle peut devenir un véritable tyran dans le service.

De nombreuses femmes puissantes s'engagent dans des relations amoureuses qui, l'une après l'autre, se révèlent désastreuses. Elles recherchent une relation aimante et gratifiante mais chaque homme rencontré les déçoit. Là encore, notre expérience nous montre que c'est souvent la négation de leur vulnérabilité qui en est la cause.

Une femme puissante ne sait rien de son Enfant Vulnérable, si bien que celui-ci se relie à un homme, puis à un autre, essayant d'obtenir ce dont il a besoin. Les subpersonnalités primaires d'une telle femme sont fortes et indépendantes. Elles seraient horrifiées de découvrir que sous Wonder Woman réside une Petite Fille Vulnérable...

Cette prise de conscience est cependant la seule chose qui puisse amener une femme forte, et par ailleurs intelligente, à découvrir son Enfant Intérieur, à l'honorer, à parler en sa faveur, à combler ses besoins d'une façon réfléchie.

Négligée, son Enfant Démunie recherchera la compréhension ailleurs et créera un lien Parent/Enfant avec chaque homme, espérant que l'un d'eux va enfin la comprendre, combler ses aspirations et la rendre heureuse.

Comme personne d'autre qu'elle-même ne peut, en fait, prendre soin de sa vulnérabilité, cette femme est vouée à vivre avec chaque homme qu'elle rencontre une relation de Fille en demande, et à être, à chaque fois, déçue.

La situation opposée se produit lorsqu'une personne connaît son Enfant Intérieur, mais s'identifie complètement à lui. Pour de telles personnes, la vulnérabilité est le système primaire et les subpersonnalités puissantes sont reniées... C'est la détresse assurée.

Les personnes qui se sont totalement identifiées à la vulnérabilité ne connaissent qu'une suite sans fin de liens dans lesquels elles endossent le rôle de victimes et sont sans cesse abusées. Pour elles, la force réside toujours chez l'autre, d'où une dépendance totale et un état de manque constant.

Bien sûr, il peut exister un temps où le lien se fait avec le Bon Parent du partenaire mais en général cela ne dure pas, et le Mauvais Parent exige le paiement de tout ce qu'a donné le Bon Parent, engendrant une grande souffrance et un atroce sentiment de trahison.

Au fur et à mesure que l'on apprend à connaître son Enfant Vulnérable, il est important de garder à l'esprit que le fait de montrer trop d'indulgence envers tous les sentiments de l'Enfant ne vaut pas mieux que de les ignorer.

Nous avons besoin d'un adulte bienveillant pour s'occuper de notre Enfant Intérieur et d'un ego conscient qui puisse faire des choix conscients et prendre en considération les besoins de cet Enfant sans s'identifier à ceux-ci, ni se laisser diriger par ses peurs et sa sensibilité.

Si ce n'est pas le cas, nous nous retrouvons dans la situation du parent qui, face à un enfant en larmes, s'identifie complètement à lui et pleure avec lui. Ce parent n'est plus en mesure de proposer une autre vision de la situation rencontrée ; il n'a pas la moindre idée de la façon dont cet enfant pourrait gérer sa peine. Il se trouve dans la même position que lui, plus aucun choix ne s'offre ni à l'un ni à l'autre. Ils ne peuvent que rester tous deux dans la souffrance et attendre l'intervention d'un tiers.

### Comment pouvons-nous prendre soin de notre Enfant Intérieur ?

L'étape la plus importante consiste à reconnaître sa présence et à développer une vision consciente de sa personnalité particulière, de ses besoins et de ses réactions. Une fois que nous connaissons notre Enfant, ses besoins et ses sentiments, nous sommes aptes à prendre soin de lui, d'une façon ou d'une autre.

Nous devons aussi apprendre à nous séparer suffisamment de nos subpersonnalités vulnérables pour pouvoir évaluer avec réalisme les situations qui les ont activées et devenir leur porte-parole objectif, plutôt que de les placer dans l'obligation de prendre soin elles-mêmes et de leurs besoins.



Cette faculté de considérer objectivement les demandes et les réactions de l'Enfant Vulnérable nous permet d'être dans une réelle position de pouvoir autonome. C'est la façon la plus efficace de nouer avec l'autre un lien vraiment intime, de déjouer les pièges des liens automatiques Parent/Enfant, ou de se désengager en douceur d'une situation où de tels liens ont été activés.

Les gens ont développé de nombreuses façons de prendre soin de leurs subpersonnalités vulnérables. Pour beaucoup d'entre nous, l'un des meilleurs moyens est de nous entourer d'un réseau de personnes que nous aimons et avec qui nous nous sentons en sécurité. De cette façon, nos Enfants Intérieurs reçoivent leur nourriture de différentes sources et ont toujours un endroit où aller quand ils en ont besoin.



Il est aussi important pour la plupart des Enfants Vulnérables de disposer d'un espace qu'ils puissent considérer comme le leur, aussi petit soit-il, un lieu qui leur plaît et dans lequel ils se sentent en sécurité.

Il est fascinant de parler directement à cet Enfant Vulnérable, puis d'envisager les moyens de satisfaire ses demandes. Si l'Enfant d'une personne est effrayé par un long voyage, celle-ci peut se munir d'un objet particulier pour lui rendre les choses plus agréables. Nous connaissons des personnes qui voyagent accompagnées de leur oreiller, de photos de leur famille, de leurs livres favoris, d'animaux en peluche ou de bâtons d'encens et de cristaux.

Une femme sur le point de faire son premier voyage d'affaires se rend compte que son Enfant Intérieur redoute de dîner seul au restaurant. Lorsqu'elle réalise qu'elle peut rester regarder la télévision dans sa chambre et se faire monter un repas, elle ressent un grand soulagement.

Un homme qui vient de divorcer découvre que l'odeur des petits plats en train de mijoter manque à son Enfant Vulnérable. Il se met à cuisiner et à faire en sorte que son réfrigérateur soit toujours plein, pour que son Enfant Intérieur se sente moins abandonné.

Il existe de nombreuses façons de prendre soin de nos Enfants Vulnérables. Nous devons tout d'abord apprendre à les écouter, à les honorer, à prendre leurs suggestions au sérieux sans pour autant les autoriser à nous tyranniser, nous ou notre entourage.

Nous devons être pour eux de bons parents, les traiter avec respect, les aider à dépasser leurs peurs lorsque cela s'avère nécessaire. Cela ne signifie pas que nous devons chercher à les faire grandir, l'Enfant Vulnérable reste à jamais un enfant.

Chacun doit apprendre à connaître son Enfant Vulnérable et à veiller sur lui d'une façon qui lui est personnelle. Une fois établi le contact avec lui, il arrive souvent qu'il nous offre son aide : on le voit apparaître dans nos rêves pour nous indiquer comment prendre soin de lui.

François ignorait l'existence de cet enfant et avait laissé son besoin de réussir et d'impressionner les autres mener sa vie ; pourtant, cette tendance à en faire trop entraînait pour lui le risque d'une maladie ou du moins d'un préjudice physique grave dû à une tension musculaire constante.

Après avoir découvert son Enfant Vulnérable, François décide de faire davantage attention à lui et de prendre ses besoins au sérieux. Voici son rêve : *« Un enfant est entré chez moi, un enfant avec qui je sais avoir un lien de parenté. Je sais qu'il a traversé tout seul une rue au trafic intense. Je lui dis : « Tu ne dois plus jamais venir me voir sans être accompagné ! » Il a vraiment risqué sa vie pour venir me voir, et maintenant, il faut qu'il soit plus prudent. »*

Quelque chose change, le processus de croissance est en route. L'inconscient a pris les choses en main et commence à instruire François à propos de son Enfant et des risques qu'il encourt... François réalise que son indifférence à l'égard de sa santé physique est réellement dangereuse et décide de mieux prendre soin de son corps.



Anne n'a pas encore fait la connaissance de son Enfant Intérieur. Elle fait preuve d'une grande témérité dans la vie, riant du danger et des craintes des autres. Lorsqu'elle entre en contact avec son Enfant Vulnérable, elle se rend compte qu'il n'est pas du tout heureux de ces prises de risque ; il souhaite un peu plus de prudence, surtout lorsque les sentiments sont en cause. Même si, dans le domaine relationnel, Anne a envie de « marcher sur le feu », son enfant, lui, a une autre conception des choses.

Lorsqu'elle commence à prendre son Enfant plus au sérieux, le Tisseur de rêves lui adresse ces images : *« Je suis plus grande, et je porte une longue jupe. Je suis une figure maternelle classique ; je vis dans une superbe maison à la campagne, parmi des jardins.*

*Ma maison prend feu, et je rentre pour aller chercher le bébé qui dort. Je le prends dans mes bras, mais je réalise que si moi, je peux traverser le rideau de flammes, le bébé, lui, sera brûlé...*

*Je décide donc de rester à l'intérieur du cercle de flammes. Je trouve un bassin rempli d'une eau cristalline et j'y entre avec le bébé. Tandis que j'attends que le feu recule, le bébé continue de dormir paisiblement. Puis, je remarque que les flammes ne détruisent rien. J'en reste complètement stupéfaite. »*



Nous avons découvert que lorsque nous prenons soin de notre Enfant Vulnérable dans une relation, il est possible de s'asseoir ainsi, tranquillement, et de travailler sur notre situation intérieure jusqu'à ce qu'apparaisse un certain degré de vision consciente, jusqu'à ce qu'un certain niveau de clarté soit présent pour que l'ego conscient puisse faire le pas suivant d'une façon juste... Alors les feux peuvent se consumer sans produire aucun dommage.

C'est le reniement de l'Enfant, c'est-à-dire le fait de traverser le rideau de flammes sans aucune conscience de la souffrance que cela va lui infliger, qui alarme les subpersonnalités primaires chargées de nous défendre et déclenche le schéma d'ancrage qu'il soit positif ou négatif. Une fois le schéma d'ancrage négatif activé, l'incendie provoque des dégâts.

## . 8 . Le rôle de la subpersonnalité impersonnelle dans l'attention donnée à l'Enfant Vulnérable

La subpersonnalité que l'on peut qualifier d'impersonnelle ou d'objective est l'une de celles qui peut le mieux nous aider à assurer la protection de l'Enfant Vulnérable. Elle voit les choses clairement, elle est directe et sans passion, même face aux besoins ou aux réactions émotionnelles des autres. Dans notre culture, les hommes y ont facilement accès, mais il est fréquent qu'elle ne puisse pas être utilisée par les femmes.

L'éducation reçue coupe généralement les femmes de leur partie impersonnelle, les encourageant au contraire à être toujours personnelles, ouvertes à leurs émotions, même quand cela nuit à leur faculté d'évaluer une situation, de déterminer leurs besoins et leurs limites ou d'agir avec efficacité.

Il arrive qu'une femme ait accès à ses énergies impersonnelles dans sa vie professionnelle sans pouvoir les utiliser dans ses relations personnelles. Enseignante ou thérapeute, elle peut être capable d'utiliser ses énergies impersonnelles pour faire régner la discipline dans sa classe et poser ses limites, pour circonscrire et contenir les besoins de ses patients ; mais face à son mari ou à ses enfants, elle peut perdre totalement cette faculté et réagir en fonction de leurs besoins et de leurs sentiments sans aucune considération pour les siens.

France appartient à cette catégorie de femmes. Elle a été élevée par une mère sérieusement perturbée, une femme réellement méchante. À cause de ce dysfonctionnement maternel, France a dû devenir la mère de toute sa famille lorsqu'elle avait à peine 5 ans. Elle a dû laisser sa vulnérabilité de côté pour s'identifier complètement à sa Mère Intérieure, qui est devenue sa subpersonnalité primaire.

Elle est toujours disponible pour s'occuper de la vulnérabilité des autres, avec beaucoup d'amour et de responsabilité.



Elle a désespérément besoin d'être plus impersonnelle et de fixer des limites à ce que les autres peuvent exiger d'elle. Après avoir travaillé à développer son côté plus objectif, France fait le rêve suivant :

*« Je me trouve dans une maison avec beaucoup d'enfants. Dehors, un groupe d'hommes grands et rudes essaie d'entrer. Je veux m'enfuir. Un père est présent à l'intérieur, avec nous. Il est grand et fort, et porte sur l'épaule une serviette à thé. Il s'occupe des enfants. Il dit aux voyous qui se trouvent dehors qu'ils peuvent entrer, mais qu'ils ne doivent pas faire de mal aux enfants. On a le sentiment que ce père peut prendre les choses en main. »*

Le père de ce rêve représente la nouvelle façon dont France s'occupe maintenant des enfants. Il peut protéger France contre les « voyous » ; il n'a besoin ni de s'enfuir, ni d'entrer en guerre contre eux. Il est capable de traiter avec eux avec objectivité et impartialité, en maintenant chacun, voyous et enfants, à sa place.

Au fur et à mesure qu'une personne développe sa subpersonnalité objective, elle gagne en choix dans sa vie ; ceux qui s'offrent à elle sont de plus en plus nombreux. Elle se dissocie de ses subpersonnalités personnelles qui ont toujours besoin que toute relation soit chaleureuse, proche et nourrissante. Elle devient capable de considérer ses relations, même les plus intimes, avec un certain degré d'objectivité, et peut tenir compte de ses besoins lorsqu'elle prend des décisions.



Un exemple différent est celui de la femme d'affaires identifiée à son côté impersonnel ; bien développé, ce dernier la rend capable de traiter toutes sortes de problèmes sans s'impliquer au niveau émotionnel. Ses relations de travail sont agréables, mais non personnelles. Elle n'a aucun besoin d'entretenir un contact émotionnel avec quiconque, elle n'a besoin de l'amour ou de l'approbation de personne, ce qui lui permet d'avancer et de traiter ses affaires.

Dans une relation personnelle, cette même femme cependant, peut perdre sa protection de femme d'affaires impersonnelle qui fonctionne si bien au bureau. Si c'est le cas, cette femme carrée, assurée et indépendante se sentira envahie par les besoins, les peurs, la gaucherie de son Enfant Vulnérable, qui aura un besoin éperdu de maintenir un contact émotionnel intense et continu avec l'autre.



Elle nouera alors automatiquement avec son partenaire des liens Parent/Enfant très variés, mais tous aussi peu satisfaisants. Elle peut même devenir totalement victime si, pour une raison ou pour une autre, elle ne peut pas faire appel à la moindre parcelle de son objectivité impersonnelle dans le cadre d'une relation personnelle.

Par tradition, ce sont les femmes qui se sont identifiées aux énergies personnelles, aimantes et capables de créer des liens ; les hommes tendant plutôt à véhiculer les énergies impersonnelles. Pourtant, un changement est apparu depuis les années 70. Les hommes sont maintenant eux aussi incités à davantage exprimer leurs sentiments et à exclure leurs subpersonnalités impersonnelles de leur couple.

Il est pourtant extrêmement utile d'introduire quelques éléments impersonnels dans une relation, même personnelle ! La subpersonnalité impersonnelle a le pouvoir d'aider l'ego conscient à protéger l'Enfant Vulnérable et à veiller sur lui.

Nous sommes heureux d'avoir pu attirer votre attention sur l'importance de la vulnérabilité et de vous avoir présenté l'Enfant Vulnérable.

Développer une relation consciente à cet Enfant est certainement l'une des premières leçons de la vie de couple. Lorsque nous tombons amoureux, l'Enfant Vulnérable se sent heureux et en sécurité. Puis le désaveu ou le déni de notre vulnérabilité déclenche des liens automatiques négatifs qui brisent l'intimité et provoquent d'intenses malaises au sein du couple ; c'est en ce sens que la vie à deux devient notre plus grand professeur !

