

Voice Dialogue N°126-novembre 2024

Psychologie des copersonnalités & Processus d'Ego Conscient



Liens et limites

Bulletin de l'Association Voice Dialogue France

244 Chemin Bertine. 04300 Saint-Maime
Mail : warina-vbd@proton.me

<https://www.voice-dialogue-france.fr>

Liens et limites

Savoir poser ses limites pour garder le lien vivant

Par Véronique Brard

Savoir se connecter et savoir mettre ses limites sont les deux faces d'une relation réussie. C'est ce qui permet de garder un lien intime ou amical vivant. Être profondément connectés est ce que nous recherchons, que ce soit à d'autres êtres humains, aux animaux, à la nature, etc. Au niveau des relations humaines, cette connexion demande de savoir quelles sont nos limites et de les poser sans nuire à la relation. Ce n'est jamais évident.

Souvent, cela nous dérange. Nous sommes influencés, voire conditionnés, par des croyances collectives qui considèrent que les limites et l'amour -ou l'amitié- ne vont pas ensemble. Nous devrions aimer de façon inconditionnelle et ne jamais avoir besoin de mettre de limites, ou encore, l'autre devrait savoir, devrait comprendre, devrait se rendre compte que... sans que nous ayons à lui poser des limites. Ne jamais vouloir -ou pouvoir- mettre nos limites est la recette assurée pour que le lien se perde ou se fige dans un ancrage faussement positif -rien n'est dit mais la connexion profonde n'est plus là- ou encore qu'il s'abîme dans de brusques accès de colère et des ruptures répétées.

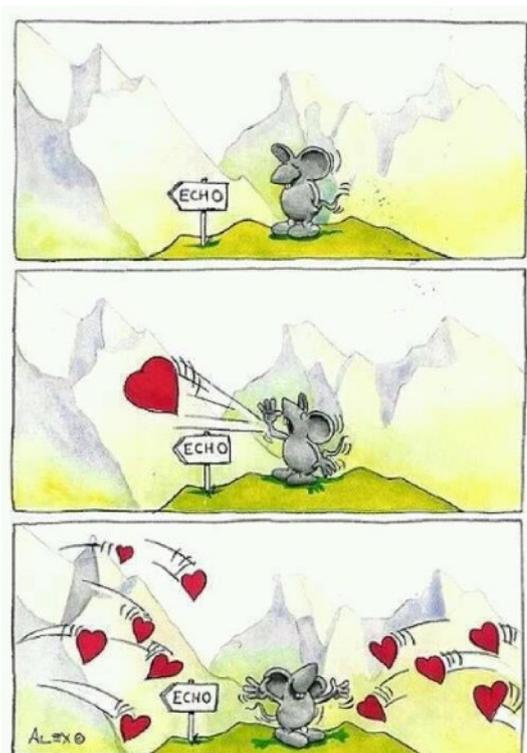
De quelles limites parlons-nous ? La limite dont nous parlons ici est une demande qui nous est nécessaire pour nous sentir bien. Cela peut être une demande d'ordre physique, émotionnel ou énergétique. Elle peut être faite en donnant un ordre, ou de manière plus souple.

La nécessité de mettre des limites est liée à notre vulnérabilité ; reconnaître et transmettre cette vulnérabilité ne nous est pas naturel. Or la partie de nous qui est capable de créer un lien profond, nourrissant, un lien qui puisse nous satisfaire pleinement, est notre Enfant Vulnérable. Être en lien demande sa présence et sa présence nous rend, par définition, extrêmement vulnérables, ce que nos parties puissantes ont bien du mal à accepter.

Pour développer ce thème -dans un lien vivant, liens et limites sont entrelacés- nous allons revenir sur notre façon, remarquable, de créer le lien, établir la différence entre l'amour inconditionnel et être dans un lien intime, rappeler que nous sommes des êtres extrêmement émotionnels et dire quelques mots des copersonnalités qui jouent un rôle dans notre difficulté à mettre nos limites. Nous allons imaginer quelle serait notre vie si nous pouvions rayonner notre propre énergie plutôt qu'absorber celle des autres et, après deux exemples concrets, nous finirons par réfléchir à ce que nous apporterait le fait de pouvoir créer des liens qui nous conviennent et évoluent naturellement avec nous.

Pour commencer, nous allons souligner que nous n'avons pas tous le même vécu en ce qui concerne le lien.





L'inégalité dans la sécurité du lien

Certains sont nés dans des familles où la connexion était profondément honorée, comprise, nourrie. Ces personnes n'ont pas de difficulté à créer et maintenir des liens avec leurs proches et ceux qu'elles rencontrent. Entrer en lien est naturel pour elles, savoir mettre leurs limites aussi. La peur de perdre le lien lorsqu'elles expriment certains besoins, et donc sont amenées à poser certaines limites, n'est pas présente. Elles ont expérimenté quels étaient leurs besoins au sein de familles qui pouvaient les respecter, elles les connaissent et peuvent négocier leurs limites.

Assez souvent, cependant, nous nous sommes incarnés dans des familles où la connexion n'allait pas de soi. Nos parents nous aimaient, mais ils ne nous ont pas donné ce lien profond inconditionnel qui met en sécurité, nous donne notre valeur intrinsèque et nous permet de rester entiers et fiers de ce que nous sommes.

Ils pouvaient travailler beaucoup, être peu disponibles, vivre leur vie à partir de copersonnalités mentales qui ne font que peu de lien. Toutes les copersonnalités mentales font peu de lien, elles n'en voient pas l'importance ou la nécessité ; toutes sont très critiques, car, sans repère corporel, elles ont besoin de comparer, ce qui n'est jamais facile pour un enfant. De plus, ils avaient leurs peurs, de multiples peurs, en particulier celle de nous voir ne pas réussir notre vie ; nous critiquer étaient pour eux la solution pour tenter de nous améliorer. Pour bien des raisons, l'Enfant Vulnérable de nos parents, celui qui permet une profonde connexion avec l'autre, était absent ou soigneusement réprimé.

Ce manque de connexion avec les premières personnes importantes de notre vie a automatiquement entraîné un manque de connexion avec nous-mêmes. Nous avons été amenés à négliger nos besoins, à nous couper d'une ou plusieurs parties de nous-mêmes pour ne pas perdre l'amour ou l'attention qui nous étaient nécessaires. C'est ce que Sylvie Vermeulen appelle, dans son livre *Le Génie de l'Être*, le « déni d'humanité », une des plus graves blessures faites aux enfants : le manque de confiance des parents en la capacité naturelle de l'enfant à se développer amène un vaste manque de respect pour son être, et oblige l'enfant à se couper de lui-même et de ses forces vives.

Retrouver cette connexion à nous-mêmes et aux autres reste notre désir, personnel et collectif, le plus profond. Cultiver une plus grande connexion avec soi-même, expérimenter et créer de profondes connexions avec les autres font partie de ce qui donne du goût à la vie. Nous désirons être connectés et en harmonie avec nous-mêmes et les autres. C'est à travers cette connexion que l'influence que chacun d'entre nous peut avoir sur les autres est extraordinaire. Cette connexion ne peut pas être figée, c'est par essence un processus évolutif continu ; pour rester vivant un lien doit pouvoir se transformer librement.

Le désir d'unité est le fil conducteur de notre besoin de connexion. Un désir d'unité avec tous les êtres de la planète - humains et non humains - avec la nature, avec le cosmos, l'univers visible et invisible. Ce fil nous traverse tous et nous relie à tout ce qui est.

Ce que nous désirons le plus, c'est ressentir ce fil. Ainsi si le désir de lien est une force motrice pour chacun d'entre nous, notre compréhension des limites nécessaires pour qu'il reste dans sa forme la plus satisfaisante, notre aisance à le transformer lorsque nous évoluons, notre capacité à le laisser aller lorsque l'harmonie n'est plus là, sont essentiels. Pour mieux comprendre ce qui se passe dans une relation, commençons par éclairer la façon dont nous, humains, entrons en lien.

Le schéma automatique présent dans toute relation

Lorsque nous entrons en lien avec une autre personne -ou un groupe- nous créons automatiquement un double lien Parent-Enfant. Nous établissons cette dynamique relationnelle très particulière avec tous ceux avec qui nous sommes en relation, jouant à la fois le rôle de Parent qui prend soin de l'autre -nous voyons alors l'autre comme un Enfant- et le rôle d'Enfant qui a besoin de l'autre -nous voyons alors l'autre comme un Parent. C'est notre façon humaine normale d'être en relation ; du coup, le lien qui se crée porte de nombreuses composantes émotionnelles -que nous en soyons conscients ou non.

Pour mieux comprendre nos interactions, et sortir de ces automatismes lorsque ce double lien Parent-Enfant ne nous nourrit plus, ces énergies d'Enfants et de Parents doivent devenir conscientes. Sans cela, c'est un lien fusionnel extrêmement nourrissant lorsque tout va bien, explosif et destructeur lorsque les blessures se réveillent.

Hal et Sidra Stone ont exploré et analysé ces schémas de lien (Bonding Patterns), c'est l'un des apports les plus originaux du Voice Dialogue. Ils nous ont donné une compréhension



intellectuelle très documentée de ce qui se passe dans toute relation et ils ont éclairé le travail énergétique nécessaire pour sortir de ces automatismes. Ce travail repose sur notre capacité à prendre conscience de notre vulnérabilité, à savoir la protéger, et surtout à savoir la transmettre d'une façon qui ne soit ni autoritaire, ni manipulatrice.

Le principe

Lorsque deux personnes sont en relation, la partie Parent de l'une se lie à la partie Enfant de l'autre et vice-versa. Ce mécanisme automatique existe dans toute relation, proche ou non. Le lien peut être :

- Confortable : les personnes sont satisfaites et veulent que la relation perdure. Les Enfants Intérieurs se sentent aimés et en sécurité.
- Absolument inconfortable : le lien est devenu difficile et instable, les reproches sont présents. Chacun a le sentiment que la partie puissante de l'autre vient écraser sa partie vulnérable.

Tout lien confortable qui se prolonge au détriment d'un réel partage de ce que nous vivons va finir par devenir faussement positif, c'est-à-dire, que pour éviter les disputes et les crises, nous allons peu à peu nous réduire à ces places de Parents et d'Enfants.

Lorsque nous abdiquons tout le reste de notre personnalité pour nous réduire à ces copersonnalités parentales et enfantines, nous ne savons plus mettre les limites qui nous sont nécessaires, nous nous sentons enfermés -et nous le sommes-, la relation est en danger, notre épanouissement aussi.

Trois questions permettent de cerner la vulnérabilité et de la remettre au centre de la relation avant que celle-ci implose ou explose :

- Quelle vulnérabilité avons-nous négligée ou jugée sans importance ?
- Quand et où n'avons-nous pas pris soin de nous ?
- Quand n'avons-nous pas mis ou négocié nos limites ?



Limites et connexion



Parce que nous sommes vulnérables, limites, connexions et liens s'entrelacent : les limites permettent d'établir une connexion qui dure et s'approfondit ou qui, éventuellement, se distend.

Cependant, lorsque le lien est devenu intime et personnel, lorsque nous tenons à ce lien, nous craignons de poser une limite qui nous serait nécessaire par peur de perdre l'autre, de le blesser ou de réveiller son Critique Intérieur et les énergies sombres qui peuvent l'accompagner : Éducateur Noir, Victime en colère, Enfant Désespéré, Juge, Bourreau, Tyran, etc. Nous nous taisons, mais nous sommes en danger de basculer, nous aussi, dans une de ces énergies difficiles.

Poser nos limites, c'est souvent demander à l'autre de faire ou ne pas faire ceci ou cela, c'est du même coup le limiter. Nos limites sont rarement faciles pour l'autre. Bien sûr, si nous avons le pouvoir, nous pouvons les poser avec autorité, mais que se passe-t-il lorsque nous n'avons pas le pouvoir ? L'autre ne peut accepter nos limites que par amour ou amitié pour nous. Mais il a aussi ses propres limites qui peuvent s'opposer aux nôtres, d'où la nécessité d'une négociation si les deux personnes veulent garder une connexion proche et intime.

Une des raisons cachées qui vient renforcer le fait qu'il nous est difficile de poser les « stops » qui nous sont nécessaires est la pensée que si nous étions quelqu'un de bien -ou une personne réellement spirituelle- nous devrions être capables d'aimer sans mettre de limites, de nous adapter à l'autre. (Nous savons le faire, nous l'avons fait toute notre enfance avec pour conséquence, quelques poches d'irréductibles colères.)

C'est là où existe une confusion entre l'amour inconditionnel et la connexion énergétique. L'amour inconditionnel n'implique pas d'être dans un lien de proximité : notre cœur est ouvert, nous envoyons à nos enfants, nos parents ou à tout humain, un amour inconditionnel. Si nous le souhaitons, nous avons cette capacité. Cela ne veut pas dire que nous allons nous engager dans un lien ou une connexion intime avec toutes ces personnes, pas même avec nos proches lorsque la relation est difficile, périlleuse ou toxique.

Pour aimer sans condition, nous devons être à la bonne distance, celle qui ne met pas en route nos blessures, nos colères, nos jugements, ces trois aspects étant étroitement liés. Le lien profond intime implique, lui, une présence énergétique, celle du corps et de celui qui porte nos blessures, l'Enfant Vulnérable. Mettre les limites qui lui sont nécessaires est le seul moyen pour qu'il reste présent dans la relation. Nous sommes rarement complètement guéris de nos blessures d'enfance, même s'il est de notre responsabilité de continuer d'y travailler. Ce ne sont donc pas des limites que nous donnons du haut de notre autorité et de notre « bon droit », ce sont des limites que nous demandons parce que nous ne sommes pas parfaits, parce que nous avons certaines particularités qui nécessitent certains ajustements. Bien sûr, poser ses limites, faire à l'autre des demandes qui vont le limiter ou le bousculer, entraîne des crises. Cela peut réveiller les blessures d'abandon, la peur ou la souffrance de ne pas être aimés « comme nous sommes ». Ces crises sont des opportunités de croissance et d'évolution de la relation, même lorsque nous devons faire face à nos parts d'ombre ou à celles de l'autre. Si l'autre peut répondre à notre demande la relation pourra continuer, s'il ne peut pas, si aucun des ajustements qui nous sont nécessaires -ou qui lui sont nécessaires- n'est possible, la relation proche prendra fin. Le lien d'amour inconditionnel pourra lui, éventuellement, perdurer.

Nous sommes profondément émotionnels

Nous sommes pris dans nos blessures humaines et les drames qui les entourent. Le drame, c'est ce cocktail d'émotions qui vit en nous et qui explose régulièrement lorsqu'il entre en contact avec le cocktail d'émotions similaires qui vit chez l'autre. Le drame se produit lorsque les émotions de l'un entraînent en réaction des émotions intenses ou violentes chez l'autre.



Nous pouvons alors dire adieu à tout espoir de

connexion harmonieuse. Le drame, au niveau émotionnel et psychologique, est incroyablement vivant sur notre planète, la guerre en étant l'expression la plus extrême.

Cette réalité émotionnelle entraîne de grandes maladresses dans la façon dont nous allons poser nos limites. Nous pouvons, par exemple, facilement transformer notre besoin de mettre une limite en un acte d'autorité ou un acte de vengeance : « Tu m'as fait quelque chose que je n'ai pas aimé, maintenant je pose mes limites. » La réalité est que nous avons été blessés et que maintenant nous nous donnons le droit d'imposer une limite. Ce besoin de mettre une limite pour protéger notre vulnérabilité préexistait à la situation dans laquelle nous nous trouvons. Notre besoin était déjà là, mais pour certaines raisons, toutes valables, nous l'avons négligé. Maintenant, notre colère est présente et nous cherchons à imposer nos limites, nous le faisons contre l'autre et non plus pour mettre un cadre nouveau, différent, qui peut convenir au deux et ainsi préserver la relation.

Certaines personnes ont besoin de perdre leur sang-froid et d'exploser avant de pouvoir négocier une limite. Cela arrive lorsque nous supprimons notre réalité pour ne pas déranger l'autre ou tenter de garder son amour, sa considération et une certaine harmonie avec lui.

Puis, un jour, nous sommes trop blessés et lui disons « ses quatre vérités ». Nous sommes dans notre « bon droit », du coup nous sommes autoritaires, et la réaction de l'autre nous semble injustifiée ou déplacée... Nous, humains, sommes des êtres très émotionnels ; c'est ce qui rend l'expérience humaine particulière et le lien souvent difficile et chaotique.



Nous avons peur du rejet, nous avons peur de l'abandon, nous avons peur de la solitude, de l'isolement, de l'impuissance, du mépris et d'avoir honte ! Principalement parce que notre enfance a enraciné en nous la conviction de ne pas être quelqu'un de bien, de ne pas « être assez ». Ces « tu peux mieux faire », « si tu voulais, tu pourrais » qui ont hanté notre vie parfois dès 5 ans nous ont convaincu que nous étions « pas assez » ou nuls. Ces peurs et ces certitudes dévalorisantes sont ancrées en nous et sont la source de tous les drames. Il ne s'agit pas de nous juger ou de juger nos parents, simplement de réaliser la raison de ces brusques événements difficiles, de ces situations d'urgence qui se produisent régulièrement au sein d'une relation.

Comme nous l'avons dit, ces situations inconfortables sont souvent précédées de situations où le lien est

faussement confortable : en apparence tout va bien, en

réalité nous marchons sur des œufs. Nous maintenons un statu quo dans lequel nous supprimons une grande partie de nos besoins par crainte de perdre l'autre -et nous nous gardons bien de partager avec lui ce que nous ressentons. Le lien intime, la connexion profonde, n'existe plus. À un moment ou un autre, ces situations vont devenir tellement contraignantes et insatisfaisantes que nous ne pouvons plus les ignorer. Le lien, tel qu'il est, ne nous convient plus depuis déjà un certain temps et tous nos efforts pour qu'il perdure ne font que retarder l'explosion ou la rupture, à moins d'avoir renoncé à rester vivants.

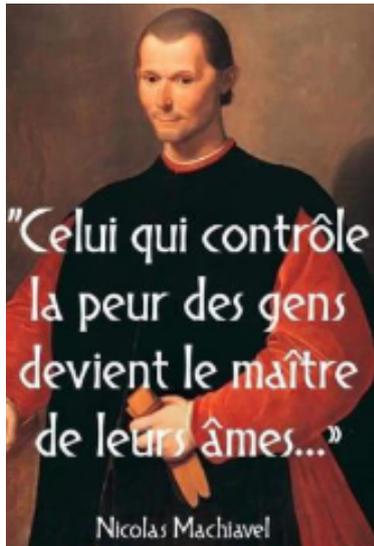
Limites et liens sont entrelacés et nous avons le pouvoir de négocier les limites qui nous sont nécessaires avec clarté, humilité et douceur. Encore faut-il partager pourquoi elles nous sont nécessaires, et parler avant d'être trop blessés pour ne pas, à notre tour, blesser l'autre.

Le rôle de certaines de nos copersonnalités

Pour pouvoir poser les limites dont nous avons besoin dans nos relations extérieures, nous allons devoir poser également des limites à certaines de nos copersonnalités intérieures.

La Victime

Nous allons commencer par regarder celle que nous nommons la Victime. Personne n'aime cette énergie de Victime, pourtant nous nous retrouvons, tous, régulièrement à cette place. Une vulnérabilité dont nos parties fortes ne veulent pas tenir compte nous amène inévitablement cette place. Parfois, nous allons incarner cette énergie à notre insu, avec la certitude qu'il est impossible de raisonnablement voir les choses autrement. La reconnaître, voir son rôle et nous en séparer est le jeu.



Prenons un exemple avec ce que nous vivons aujourd'hui, dans un monde totalement divisé. Cette énergie de division est voulue, créée et entretenue par certains groupes et individus qui considèrent qu'elle est utile à leurs intérêts. Du coup, il existe, d'un côté, ceux qui s'enlisent toujours plus profondément dans la souffrance et l'angoisse, qui se focalisent sur les guerres, les drames, les accusations, les reproches et vivent l'impuissance et le désespoir. De l'autre côté, se trouvent ceux qui ont une conscience différente, moins influencée par les conditionnements mis en place depuis des générations et qui savent qu'il est impossible de considérer les événements, les comportements, les personnes comme noirs ou blancs, justes ou injustes, bons ou mauvais.

Lorsque nous prenons conscience des multiples niveaux de

l'expérience humaine, de la réalité individuelle et planétaire, de la complexité du vivant, du connu et du non-connu, nous ne pouvons plus considérer les choses ainsi.

L'un des comportements les plus déstabilisants que nous pouvons avoir est de nous concentrer sur les personnes et les groupes avec lesquels nous ne sommes pas d'accord. Tôt ou tard, nous finirons par nous engager dans une lutte avec eux. Connexion et déconnexion font partie de notre expérience, mais nous ne sommes pas censés nager en permanence dans une mer houleuse où à chaque instant une tempête menace. Nous pouvons nous détendre, voir le jeu et changer ce sur quoi nous nous focalisons. Et, surtout, nous pouvons laisser tomber la lutte autour de comment les choses devraient être, pour accepter ce qu'elles sont.

Vouloir que les choses soient différentes de ce qu'elles sont, penser en termes de juste et d'injuste est le propre de la Victime. La Victime est celle qui ne peut pas accepter la réalité telle qu'elle est. La Victime projette son enfance mal connue sur tout ce qu'elle voit, perçoit et vit. Nous pouvons être certains que cette enfance a été « injuste », si nous prenons une perspective purement humaine. Rester bloqués dans cette enfance ne permet pas d'évoluer.

La Victime est un schéma d'énergie qu'il nous faut reconnaître, accepter et envelopper de notre attention. Elle est comme un baromètre qui nous dirait : « Là, tu n'as pas pris soin, ou tu ne prends pas soin de quelque chose ». Se différencier de sa façon de ressentir et de voir est vital, tout autant que prendre conscience des besoins de l'Enfant Vulnérable qui n'ont pas été pris en compte et en prendre soin nous-même. Il nous faut aussi stopper les histoires -vraies ou fausses- que le Mental Critique nous raconte et qui souvent terrifie l'Enfant.

Les choses sont ce qu'elles sont. Elles sont, point. Nous pouvons développer une perspective différente, plus large, comme, par exemple, tout est parfaitement juste dans l'univers lorsque nous pouvons le percevoir comme connecté et bienveillant.

Aucun être humain n'est à l'abri d'aller dans sa Victime. Lorsque nous nous plaignons de tout ce qui ne va pas dans notre vie, nous essayons d'évacuer cette énergie. Rien de mal, sauf qu'il est juste impossible de l'évacuer de cette façon. Nous plaindre quelques instants pourquoi pas, s'il existe en arrière-plan un grand éclat de rire. Il est agréable d'être soutenu par d'autres personnes qui comprennent nos « malheurs » et d'évacuer les multiples frustrations de notre Victime, si une partie plus sage peut en rire et laisser aller. Vivre identifiés à la Victime nous maintient dans un état de fermeture qui nous éloigne de notre réalité multidimensionnelle et endommage le lien que nous désirons avoir avec les autres.

L'Enfant Intérieur

Bien sûr, nous devons également mettre des limites à notre Enfant Intérieur. Le faire de façon autoritaire est possible, découvrir ce qui se tient derrière le besoin ou l'habitude que nous désirons limiter est une toutefois une aide appréciable.

Prenons par exemple, le besoin de manger de cet Enfant. Si nous voulons intervenir pour qu'il ne se gave pas de sucreries, de gâteaux ou de tout ce qu'il adore, nous devons découvrir à quoi correspond ce besoin, ce qu'il compense. Notre Enfant-t-il besoin de jeux, de détente, de plaisir, de joie, de moments sans rien faire, de lien, ou de davantage de sécurité ?

Si nous voulons le limiter dans son plaisir de manger et le sentiment de sécurité que cela lui donne, nous allons très souvent devoir mettre des limites à différentes copersonnalités qui ne prennent aucun soin de tous les besoins cités plus haut : à notre Actif qui nous pousse à travailler sans limite, à notre Empathe qui fait passer tout le monde avant l'Enfant, à notre Guerrier qui n'a peur de rien, à notre Rationnel qui ne voit pas la nécessité du lien, ou quel plaisir il peut y avoir à jouer, par exemple. Pour qu'il ne compense pas par la nourriture les difficultés que notre vie ordinaire, menée par nos parties primaires lui font vivre, nous allons être amenés à donner davantage de place aux copersonnalités qui amènent dans notre vie ce dont l'Enfant a besoin.

Changer les comportements de l'Enfant Intérieur, que ce soit ses colères, son besoin excessif de manger, ou tout autre comportement qui ne nous semble plus désirable, nous demande de ré-harmoniser notre personnalité et notre vie. Si nous le faisons de façon autoritaire, des retours de bâton sont à prévoir.

L'Empathe

Il est impossible de poser des limites lorsque nous sommes identifiés à notre Empathe. Cette partie de nous est toujours tournée vers l'autre, faire passer l'autre en premier est normal pour elle, cela fait partie de ses valeurs et de son bonheur. C'est aussi un automatisme, une identité construite en réponse aux nécessités de l'enfance. La souffrance de l'autre fait miroir à sa propre souffrance qu'il connaît mal, cette souffrance non reconnue vient s'ajouter à celle qu'il perçoit chez l'autre et rend son besoin d'aider irrésistible. Mettre l'Empathe au travail pour aider l'autre est parfois plus facile que de prendre conscience de notre propre souffrance et de cesser de la négliger.

Lorsque nous avons trouvé notre valeur dans le fait d'aider les autres, nous pouvons, après avoir suffisamment exploré cette voie, commencer à nous libérer de l'idée que notre seule valeur réside dans le fait de prendre soin des autres.



Nous pouvons voir qu'il existe chez nous des Enfants en souffrance qui attendent notre aide et notre compassion. Prendre soin de soi est une nécessité, non un luxe. Cela peut être difficile pour ceux qui ont dédié leur vie à certaines causes ou pour qui prendre soin des autres est le sens de leur vie ou de la vie.

En réalité, la seule personne que nous pouvons réellement rendre heureux, c'est nous-mêmes. Nous n'avons pas à sauver le monde ou la planète mais nous pouvons l'illuminer.

Transformer nos lieux de vie en autant de paradis où nous vivons heureux y contribue. Développer des espaces, hors drame, dans lesquels nous pouvons déployer la gratitude et l'amour équilibre la planète et nous permet de devenir créatifs quand à ce que nous voulons développer ou construire.

L'Empathe va naturellement se focaliser sur le drame humain. Le drame humain est très magnétique ; il fait partie de notre apprentissage. Développer une compréhension plus large des énergies à l'œuvre sur terre, comme dans le cosmos, voir le jeu multidimensionnel, permet de ne pas rester hypnotisés par ce drame. Nous pouvons devenir créatifs et avancer vers notre réel pouvoir, celui qui se manifeste lorsque nous sommes détendus et heureux.

Le Patriarche et le Critique Spirituel



Souvent, lorsque nous commençons à poser des limites dans notre vie quotidienne, nous pouvons entendre une voix intérieure qui nous juge. C'est particulièrement vrai pour les femmes qui ont été élevées avec l'injonction de rester personnelles et attentives aux autres mais aussi pour de nombreux hommes qui, aujourd'hui, ont cette même injonction intérieure : prendre soin de l'autre d'abord. C'est à la fois la voix de l'Empathe et celle du Patriarche Archaique chez les femmes et celle du Patriarche Moderne chez les hommes. Ce sont des voix venues de copersonnalités dont nous devons apprendre à nous séparer.

Même s'ils font la loi depuis toujours dans notre personnalité, nous devons maintenant leur poser des limites.

Ce sont des copersonnalités qui, lorsqu'elles sont inquiètes, nous blessent et nous maltraitent. Nous ne pouvons pas laisser leurs critiques sur nous se développer et penser qu'elles sont objectives. Nous pouvons prendre conscience que nous exposer à leurs informations biaisées, leurs discours négatifs nous éloigne de notre vie et de l'estime de nous-mêmes. Soit notre Patriarche est une source de confiance et de force, soit il a sa place « au coin du feu » avec nos parents et grand-parents intériorisés et, dans ce cas, il ne peut certainement pas faire partie de l'équipe dirigeante de notre psyché.

Il en est de même pour les injonctions du Critique Spirituel qui pense que nous critiquer et nous discipliner va faire de nous « quelqu'un de bien ». Bien sûr, une certaine discipline peut être nécessaire, mais ce Critique Spirituel -comme le Patriarche- ne fait que reprendre certaines injonctions parentales plus ou moins déguisées, et l'énergie qui se trouve derrière n'est certainement pas l'amour. Une réelle voix spirituelle distille l'amour, non la critique.

Il ne s'agit pas d'ignorer ces voix mais de reconnaître à qui elles appartiennent, d'entourer de patience ces copersonnalités qui ont peur pour nous, qui cherchent à nous protéger à leur manière, selon leur point de vue. Il s'agit de les reconnaître, de les honorer, non de leur obéir. Nous devons développer une réelle autorité qui va mettre une limite à ces énergies intérieures et à l'influence qu'elles ont sur nous.

Pour pouvoir mettre nos limites de façon saine dans nos relations aux autres, nous devons commencer par mettre aussi des limites à ces aspects de nous-mêmes.

L'ensemble des énergies personnelles

Lorsque nous sommes entourés de personnes positives, ouvertes, encourageantes, nous ressentons un sentiment d'expansion et nous sentons pleinement présents. À l'inverse, dans un groupe où les plaintes et l'agressivité sont présentes, nous perdons notre capacité d'expansion et nous nous sentons mal. Nous sommes dans une de nos énergies personnelles, nous absorbons l'énergie des autres au lieu de rayonner notre propre énergie. C'est le cas lorsque nous sommes dans la Mère, le Parent Responsable, l'Enfant Vulnérable, l'Empathe et toutes les énergies extrêmement personnelles.

Pour être présents à la souffrance de l'autre sans fusionner avec lui, nous devons apprendre à mettre des limites énergétiques à ces copersonnalités qui absorbent les énergies extérieures comme une éponge absorbe l'eau ; cette façon de fonctionner ne sert ni l'autre ni nous. Nous pouvons les équilibrer grâce à des énergies plus impersonnelles. Ce qui va nous demander de nous réconcilier avec ces énergies impersonnelles et de voir leur valeur.

Nous ne voulons pas repousser l'autre, devenir froids, fermés, totalement impersonnels,



nous voulons développer un processus dans lequel nous sommes conscients de la valeur et de l'utilité des énergies personnelles et de la valeur et de l'utilité des énergies impersonnelles. Nous voulons rester dans la compassion sans perdre notre lumière et notre capacité à rayonner cette lumière.

Plus nous sommes multidimensionnels dans notre façon d'être et de vivre, de voir les choses et de les ressentir, plus nous pouvons aller dans une présence à l'autre qui n'entraîne pas nécessairement de fusion avec lui. Nous pouvons garder nos contours, et rayonner notre énergie au lieu d'absorber la sienne. Cela nous demande d'être, au niveau énergétique, séparés de nos énergies personnelles sans pour cela donner toute la place à nos énergies impersonnelles.

Exemple 1

Prenons un exemple simple. Un de nos amis se plaint régulièrement de sa femme dont il se sent victime. Nous avons un point de vue différent sur ce sujet, et surtout nous ne supportons plus ses plaintes. Nous avons là une occasion de poser notre limite.

Une limite, ce n'est pas seulement dire à une personne que nous ne voulons plus la voir en raison de la manière dont elle nous parle ou de son comportement. Les limites commencent bien avant. En général, lorsque nous en arrivons au clash, c'est que nous n'avons pas fait attention à mettre notre limite. Lorsque nous connaissons notre vulnérabilité et la prenons au sérieux, nous allons partager et fixer ou négocier nos limites, selon les situations, bien avant le clash. Comme nous l'avons dit, non du haut de notre supériorité ou de notre certitude de ce qui est normal ou non, mais en étant quelque peu désolés que notre vulnérabilité nous demande de mettre cette limite. En sachant clairement également que si nous ne faisons rien la relation dérapera.

Nous pouvons donc parler gentiment à cet ami, lui dire que ses plaintes régulières sont difficiles pour nous ; elles érodent notre plaisir à partager un moment avec lui. Nous pouvons aussi, éventuellement, lui proposer de voir la situation avec sa femme d'une perspective différente.

Notre peur de le blesser ne nous oblige plus à nous taire, tout en accumulant des jugements sur lui. Nous partageons notre malaise et lui offrons un autre point de vue. Offrir n'est pas tenter de convaincre, il n'est pas obligé de voir ou de ressentir la situation de la même façon que nous. Mais nous pouvons dire à haute voix ce que nous pensons et expliquer pourquoi nous voyons les choses différemment. Nous n'essayons pas de l'éloigner de ce qu'il ressent, nous respectons la façon dont il vit les choses. Nous sommes simplement attentifs à ce que nous vivons et nous mettons notre limite : « C'est trop difficile pour moi de t'entendre te plaindre régulièrement de ta femme lorsque nous sommes ensemble. Cela gâche le plaisir que j'ai à être avec toi. Peux-tu voir les choses différemment ou simplement cesser de te plaindre quand tu es avec moi ? » Il est souvent plus facile de se taire et de se déconnecter de cet ami. Nous nous refusons alors, à nous-mêmes comme à lui, la possibilité de grandir et de changer.

Hal Stone disait qu'exprimer sa vulnérabilité est la chose la plus difficile qui soit. « C'est l'enfer », disait-il. Il le faisait pourtant avec gentillesse et fermeté pour que la connexion reste vivante, réelle, nourrissante, avec deux personnes réellement présentes l'une à l'autre. Exprimer sa vulnérabilité est l'enfer parce que nous avons appris à la cacher et à la négliger, car la société en général, et certaines de nos copersonnalités en particulier, la méprisent.



Exemple 2

Lorsque nous tentons de dire notre vérité, le faisons-nous pour essayer de créer un nouveau mode de fonctionnement entre nous et l'autre ou dans un esprit de revanche ? Disons que le nouvel amour de Danielle arrive constamment en retard à ses rendez-vous. Elle a partagé avec lui la vulnérabilité dans laquelle cela la met. Arriver en retard n'est ni bien ni mal, mais, en ce qui concerne Danielle, elle a besoin que l'autre arrive à l'heure. Rien qui soit bien ou mal, normal ou anormal, simplement un besoin.

Elle a donc partagé ce besoin à plusieurs reprises, mais elle est dans une impasse car son bel amour continue d'arriver avec 45 mn de retard. La première opportunité qui s'offre à Danielle est de rester en contact avec son besoin et de découvrir ce qu'il y a derrière. Elle peut se rendre compte que si elle n'aime pas attendre si longtemps, c'est que cela déclenche chez elle un sentiment d'abandon ou celui de ne pas être importante pour l'autre. Son temps, également, est précieux, elle a peu de temps libre et passer 45 minutes à attendre la met en colère.

L'autre opportunité qui s'offre à elle est de vérifier quelle est sa façon de mettre ses limites. Est-elle dans une Mère Réprobatrice qui entraîne la réponse d'un Rebelle Passif ?

« Je n'arrive pas à croire que tu m'aies encore fait attendre 45 mn... Pourtant, je t'avais bien dit et bla, bla, bla, c'est quand même normal que bla, bla, bla... » ? L'énergie qui se cache sous les mots de la Mère Réprobatrice est le désir de faire des reproches, de punir, la volonté de faire reconnaître à l'autre qu'il a fait quelque chose de mal.

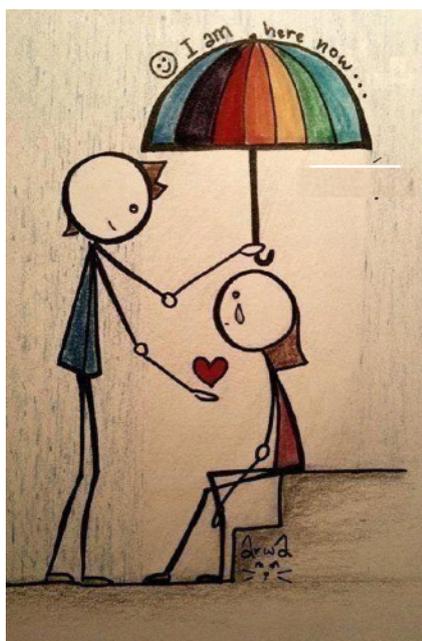
Est-ce que notre façon de mettre des limites vient d'une colère refoulée, d'un ressentiment, d'un besoin de prouver qu'on a raison, ou traduit-elle simplement notre vulnérabilité ? Si nous l'avons communiqué clairement et que l'autre ne peut pas changer, il est temps de changer le mode de rencontre avec lui, de devenir beaucoup plus créatifs pour que nous puissions tous deux prendre soin de notre vulnérabilité respective. Si, aucune solution créative ne peut être mise en place, il est possible d'envisager que cette relation ne convienne ni à l'un ni à l'autre.

Plus nous comprenons les raisons de notre besoin de mettre une limite, plus nous améliorons notre capacité à les partager. Cela permet de négocier des solutions gagnant / gagnant, lorsqu'elles sont possibles, ou de renoncer à la relation dans le cas contraire.

Créer des liens qui nous conviennent

Nous avons souvent l'impression de faire quelque chose de déplaisant lorsque nous mettons nos limites ; nous pouvons même le voir comme quelque chose à faire en dernière extrémité. Pourtant, mettre des limites ajustées pour les deux parties conduit à la transformation d'un lien qui ne nous convient pas -ou plus- en un lien qui, à nouveau, nous convient. Et, en dernier ressort, mettre fin à un lien qui ne nous convient plus permet de créer un espace pour qu'une autre personne entre dans notre vie, ou de commencer une relation avec nous-mêmes beaucoup plus respectueuse.

Personne ne peut nous dire comment poser nos limites et lesquelles poser. Elles sont différentes pour chacun. Les limites ne sont pas des standards à appliquer systématiquement. Elles viennent de nos besoins particuliers qui répondent à certaines blessures non encore cicatrisées. Limites et connexions se tissent ensemble dans un lien guérisseur qui convient aux deux personnes ou à la famille. Reconnaître ses limites, les partager avec l'autre est le plus beau cadeau que nous pouvons nous faire à nous et à la relation. Comprendre ses limites, les honorer, c'est se protéger comme un parent aimant protégerait son enfant. Imaginez que nous devenons pour nous-mêmes un Protecteur aimant, doté d'une grande patience, qui nous aime de façon inconditionnelle, ne nous juge jamais, et qui essaie de se comporter de cette même façon pour l'autre. Lorsque chacun prend soin de soi, et permet à l'autre de prendre aussi soin de lui, une sécurité existe dans le lien, une sécurité qui permet à chacun d'évoluer et de déployer ses couleurs avec le soutien de l'autre.



Conclusion

Lorsque nous nous sentons déconnectés de nous-mêmes, nous ne savons plus où est notre place et nous ne désirons plus vivre ; nous ne voulons plus jouer le jeu. Cela arrive lorsque nous avons été pris dans des situations traumatisantes et / ou lorsque nous ne nous sommes pas autorisés à mettre en place les conditions qui nous permettent de nous épanouir au sein d'une relation. Cette déconnexion, surtout lorsqu'elle est à long terme, est moins basée sur les circonstances extérieures que sur le fait que nous ne nous donnons pas le droit de mettre en place ce qui va nous permettre d'être pleinement présents.

Pour que notre cœur et notre corps soient pleinement présents, nous devons observer la façon dont nous réagissons aux autres personnes, aux activités, aux événements, et identifier ce qui nous déprime ou nous irrite. Nous avons besoin de prendre conscience de ce dont notre corps et notre esprit ont besoin. Qu'aimons-nous faire ? Quels sont les lieux, les activités, les personnes qui nous rendent heureux ? Quelles sont les limites que nous devons nous fixer à nous-mêmes ou négocier avec les autres pour amplifier notre sentiment de paix et de joie ?

Nous pouvons d'abord reconnaître que ce à quoi nous nous exposons, les personnes avec qui nous passons notre temps affectent ce que nous ressentons. Une fois que nous avons identifié les habitudes, lieux, activités, personnes ou copersonnalités qui ne nous conviennent pas, nous pouvons apporter certains changements. Nous pouvons poser des choix qui vont réduire ce qui diminue notre capacité à être présents ou affaiblit notre lumière. Nous pouvons prendre conscience de la façon dont nous traitons notre corps et favoriser ce qui nous donne un certain niveau de bien être, de calme, de paix.

Il s'agit là d'un travail de prise de conscience nécessaire à l'établissement de nos limites. Nous devons commencer par remarquer : « Ah, ceci me contrarie. Ceci me fait du bien », sans pour cela porter de jugement. Nous n'essayons pas d'être parfaits. Nous essayons de permettre à une plus grande partie de nous-mêmes d'être présente. Nous vivons une période où les hauts et les bas émotionnels sont plus intenses et plus rapides que jamais, mais où les énergies de guérison sont aussi plus disponibles que jamais. Nous devons d'autant plus avoir des limites claires en ce qui concerne les personnes, les lieux, les événements et activités avec lesquels nous engageons notre énergie.

L'intention est de développer des niveaux de connexion plus profonds, ceux que nous recherchons instinctivement dans nos relations personnelles, notre travail, notre rapport à notre environnement au monde et à l'univers. Ceux qui nous satisfont et nous rendent heureux.

Comme pour toute intention, lorsque nous pouvons la soutenir par des actions, la magie opère. L'invitation est donc d'explorer consciemment notre vulnérabilité qui nous permet de ressentir le monde extérieur visible et invisible, et de développer notre capacité à créer des limites qui vont permettre cette connexion plus profonde, plus vivante, magique, à la vie, aux autres, à nous-mêmes.

