

# PASSAGES

*Les ancrages relationnels*

## **Nos attachements**

Sans lien avec d'autres humains, nous ne pouvons survivre. Sans relation à autrui, pas de vie possible. A l'image de nos premiers attachements de bébé vulnérable, nos relations se façonnent et balancent entre notre sensation de vulnérabilité et notre attraction pour la force et la puissance d'autrui. Nos premiers attachements de bébé se font envers un parent que nous nous représentons fort, puissant et capable de nous protéger de notre impuissance et de notre totale dépendance.

Adulte, quand nous entrons en relation avec autrui, nous le faisons avec toute notre famille intérieure, avec toutes nos subpersonnalités. De même, la personne en vis-à-vis, a son propre paysage énergétique différencié du nôtre, certaines de ses subpersonnalités primaires sont semblables aux nôtres, d'autres sont des subpersonnalités qui nous sont inconnues ou que nous rejetons ; elle a, elle aussi, des subpersonnalités reniées qui, pour nous, sont des subpersonnalités familières et puissantes.

Le dialogue intérieur permet d'observer comment opèrent entre les deux personnes les connivences ou les oppositions entre les subpersonnalités présentes chez les protagonistes de la relation en cours.

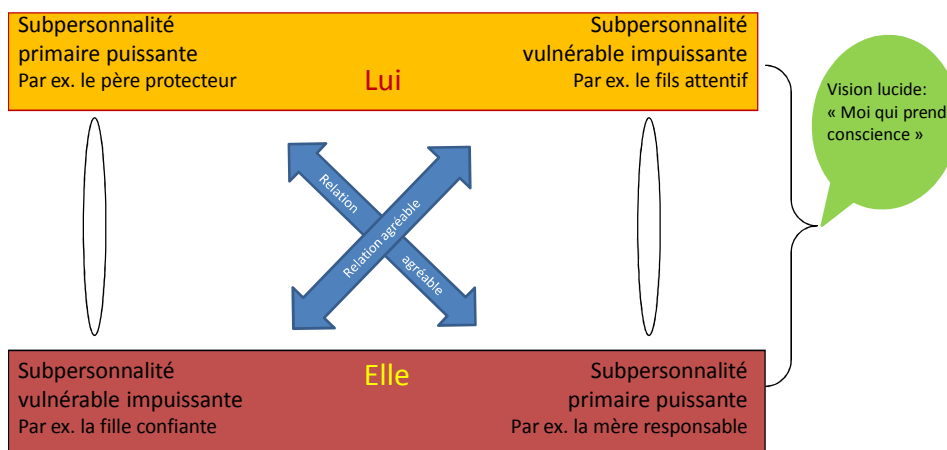
## Ancrage relationnel positif

Certaines fois, la relation permet une complémentarité harmonieuse des ressources des subpersonnalités des deux interlocuteurs. On parle alors d'ancrage relationnel positif. En arrière fond, la vulnérabilité de chacun est prise en compte ; tantôt la subpersonnalité puissante de l'un enrichit la relation avec des ressources inconnues dans le répertoire de l'autre, tantôt c'est ce dernier qui met ses propres ressources puissantes à disposition de la relation.

Quand le balancier entre les subpersonnalités puissantes des deux personnes est mobile, la relation est vivante. Chacun a des ressources qui s'activent en alternance et par lesquelles l'autre se sent attiré, comblé et protégé.

Dans les attachements conjugaux, nombreux sont les exemples de telles structurations duelles de la relation. Par exemple, l'un est bavard, expansif, l'autre est silencieux, sauvage. L'un cherche à capter l'attention à tout prix, l'autre se fait discret, retiré dans son monde. Et la variété de ces contrastes est infinie.

On représente cela par le schéma d'ancrage suivant dont nous sommes tous porteurs dans nos liens énergétiques avec nos proches :



En outre, dans une relation équilibrée, s'alternent les positions puissantes et impuissantes. Ainsi la relation reste mobile et vivante. Tantôt l'un est plus vulnérable et l'autre est dans une posture de puissance, tantôt l'inverse.

La construction de nos ancrages relationnels de prédilection s'est faite lors de notre enfance. Notre personnalité primaire puissante prend son origine dans nos rapports à nos parents

lorsque nous étions enfants. Caricaturalement, ou bien nous faisons tout comme eux, ou bien nous faisons tout contre eux. Ou bien nous investissons les mêmes qualités, ou bien nous cherchons à nous distinguer et refusons pour nous-mêmes d'adopter leurs qualités. Dans cette construction de notre identité, notre motivation a été de conserver l'attention et la relation avec notre parent. Dans tous les cas, nous sommes dépendants du schéma d'ancrage initial. Si l'attachement s'est figé, alors nous sommes confinés à n'être que puissants ou que vulnérables dans des circonstances données, sans jeu d'adaptation. Devenir adulte consiste à moduler un système de relations flexibles et mobiles.

### **Ancrages relationnels négatifs**

Parfois il y a blocage dans une posture déterminée : l'un est constamment dans une subpersonnalité puissante, et l'autre se polarise dans une énergie inverse. Nous glissons alors dans un rapport de pouvoir. Si aucune conscience n'habite le champ relationnel, chacun exagère sa subpersonnalité primaire en s'opposant à celle de son partenaire, en cherchant à tout prix à être reconnu.

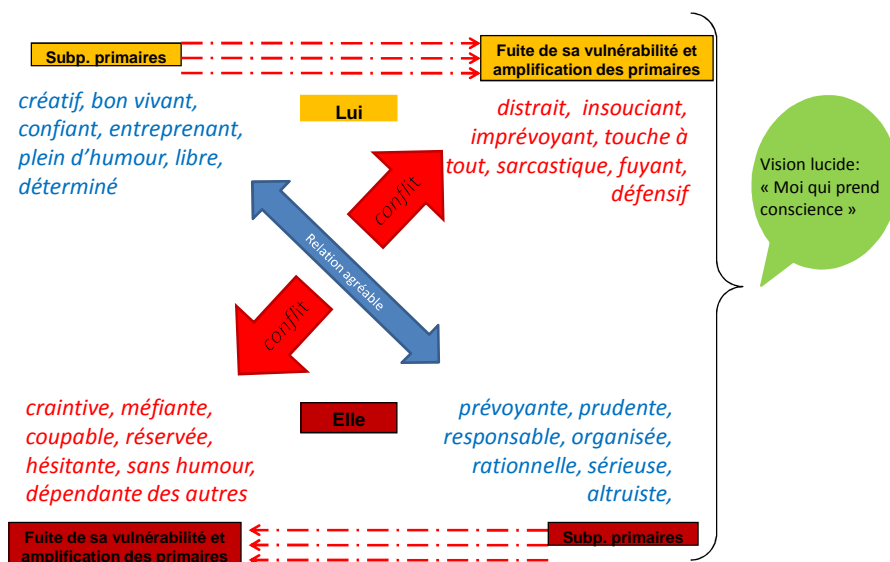
Cette bipolarisation à la fois s'exagère et, paradoxalement coupe le lien entre les deux personnes. Chacun se vit ignoré dans son besoin d'intimité et se réfugie dans un ancrage sécurisant. Le schéma d'ancrage ainsi tissé à deux, exagère une dépendance inter-mutuelle. Le scénario relationnel de positif qu'il pouvait être auparavant, devient négatif. Le conflit noue la relation dans un schéma qui fait souffrir les deux protagonistes. Chacun reproche à l'autre son emprise de contrôle puissant ou de contrôle vulnérable. La relation reste crispée dans un schéma répétitif qui oblige chacun à renoncer à une partie de son potentiel ou à le censurer. Par exemple, celui qui a épousé en continu la subpersonnalité d'enfant insouciant, s'oblige à rester tel et s'interdit de grandir, d'assumer des responsabilités et de progresser dans la faculté de décider pour lui-même. L'autre est maintenu dans une posture de bon parent responsable qui agit pour deux, sans s'autoriser ni l'insouciance ni le jeu ni les futilités. Chacun se cantonne dans une subpersonnalité antagoniste qui va dominer son schéma relationnel et renier simultanément les subpersonnalités inverses présentes chez l'autre.

La polarisation dans nos relations intérieures comme extérieures est comme une « aimantation » qui à la fois crée le charme et le problème de nos rencontres et de nos relations humaines. L'hypothèse sous-jacente est que nos attractions sont gouvernées de façon inconsciente. Nos enfants intérieurs vulnérables choisissent à notre insu leurs interlocuteurs : l'enfant blessé choisit un bon parent dont il rêve qu'il va le guérir ou le protéger de ses

blessures. Ainsi dans nos rencontres amoureuses, des blessures similaires vont créer un courant de rencontres et de sympathie. Par contre, souvent, les ressources que chacun a développées pour survivre à sa blessure intérieure et à sa vulnérabilité essentielle vont être opposées; c'est pourquoi, les deux personnes ignorent qu'elles ont en commun des blessures similaires. Dans la phase initiale de la rencontre, ces ressources inverses vont nous plaire et développer chez nous un sentiment de complétude. Puis après la phase d'attirance où nous nous sommes dévoilés dans notre être essentiel et où chacun s'est montré dans sa nature de lumière avec le plein de toutes les ressources de ses subpersonnalités, viendra un temps de désenchantement. Notre relation deviendra terne, décevante ou tumultueuse. Dans les couples, la sexualité devient incomplète, mécanique ou peu satisfaisante. Des problèmes de santé du couple ou d'un des partenaires apparaîtront de façon insidieuse. S'ils ne sont pas reconnus et pris en compte comme étant une souffrance dont les deux enfants intérieurs sont accablés, les problèmes du couple peuvent s'intensifier jusqu'à la rupture.

Ainsi dans la phase initiale de nos rencontres importantes, chacun voit et montre à l'autre son trésor, son royaume intérieur et chacun l'a reconnu chez l'autre.

Nous pouvons nous représenter un exemple d'ancrage devenu négatif sous le schéma suivant:



En cherchant une solution au système, nous faisons un effort supplémentaire qui hélas contribuera encore à amplifier l'ancrage négatif: sans le savoir nous maintiendrons et entretiendrons le problème, et allumerons encore davantage le feu des conflits dans la relation.

## Conflits interpersonnels

Lors d'un évènement stressant ou potentiellement blessant, chacun sollicite à plein ses qualités dominantes. Chacun amplifie ses ressources à l'extrême. Les comportements de la subpersonnalité exacerbée s'exagèrent jusqu'à devenir défauts aux yeux du partenaire.

Apparaît chez l'autre un sentiment d'incompréhension voire de trahison, car il se trouve confronté à des comportements qui sont à l'inverse de ceux qu'il juge adaptés aux circonstances. Par exemple, quelqu'un dont la qualité dominante est d'être précis devient pointilleux, exigeant et compulsif. Quelqu'un d'optimiste devient irréfléchi, écervelé ou casse-cou.

Dans les formes intenses de polarisation figée, nous retrouvons le fameux schéma décrit dans l'analyse transactionnelle où se confrontent en permanence la victime (chez qui le bourreau est renié) et le bourreau (chez qui la victime est reniée). La responsabilité investie dans cette relation pervertie est commune aux deux partenaires. En effet, nous provoquons ce que nous n'investissons pas nous-mêmes. Cela nous permet d'affirmer que nos rencontres sont des occasions d'apprentissages et qu'elles ne doivent rien au hasard.

Quand nous sommes happés dans un conflit relationnel intense, notre critique intérieur s'emballe et amplifie toutes nos formes d'expressions primaires présentes. Par réaction à la peur du critique tout puissant, nos ressources se cachent, notre sensibilité se camoufle. Nous devenons aveugles à nos excès comme à nos blessures. Nous n'entendons que des accusations. Notre douleur s'amplifie et nous invite à la contre-agression: nous taillons notre partenaire en pièces. Par conséquent lors de nos conflits, nos enfants intérieurs sont complètement et douloureusement atteints. Dès que nous nous sentons menacés, nous revenons inévitablement à d'anciens comportements de survie dont les modes opératoires sont inscrits dans notre cerveau reptilien. Il n'y a pas lieu de nous en juger négativement, car quand notre maison brûle, il importe effectivement de nous mettre à l'abri. Néanmoins nous sommes adultes et de telles attaques ne sont pas des enjeux réels de vie ou de mort. Aussi nous pourrions désamorcer nos conflits par une prise de conscience des polarisations mutuelles qui sont entrées en jeu dans la relation.

Il nous faut reconnaître que dans nos relations douloureuses où nous nous sentons blessés, abusés ou humiliés, notre critique et notre juge sont largement entrés en scène. Le critique en parent inquiet, s'active pour nous expliquer en quoi nous sommes fautifs et nous enjoint impérativement de nous corriger. Le juge d'autre part, explique à notre interlocuteur ce qu'il a fait d'inapproprié, l'accuse et le culpabilise radicalement de tous les méfaits qui, d'après lui, ont altéré la relation. La dispute bouillonne dans notre pauvre crâne. Nous sommes ici au

croisement d'une part des stratégies de protection de nos subpersonnalités primaires qui s'amplifient intensément pour nous sauver de la situation, d'autre part des stratégies d'attaque du juge et du critique. Lorsque l'interaction se déroule sous le feu des juges et des critiques intérieurs, alors la distance se creuse encore un peu plus entre les deux enfants intérieurs en présence. Aucun ne se sent plus nulle part en sécurité. J'ai en tête un dessin proposé par Paul Watzlawick qui représente un couple où chacun fait des efforts désespérés pour stabiliser un bateau en équilibre ; le couple est assis en vis-à-vis, exagérant chacun son contrepoids dans une posture en rappel à l'extérieur du bateau...autant dire que ni l'un ni l'autre ne peuvent se s'asseoir confortablement et se reposer à l'intérieur de la coque.<sup>1</sup>

Lors de nos conflits, nos natures essentielles sont oubliées et nos ressources lumineuses respectives restent dans le brouillard. Pour sortir de cet oubli catastrophique pour notre relation, il s'agit de renouer en conscience un lien vrai, intime avec notre être vulnérable, incomplet, imparfait. Nous mettre en dialogue conscient et bienveillant avec nous-mêmes et avec l'autre à travers une vision lucide éclairant chacune de nos faces d'ombre et de lumière, est le chemin pour résoudre nos problèmes de relations à nous-mêmes comme avec autrui.

### **Prendre conscience d'un scénario relationnel négatif**

Le dialogue intérieur propose de prendre conscience des polarisations que nous répétons dans notre champ relationnel habituel. Puis des exercices seront proposés pour équilibrer notre propre système de subpersonnalités, c'est-à-dire offrir davantage – ne serait-ce qu'à dose homéopathique – de place et d'expériences concrètes à nos subpersonnalités reniées afin de revitaliser la vie relationnelle. Toutes nos relations en bénéficieront.

Par exemple, une personne très structurée qui ne laisse rien au hasard peut apprendre à être parfois fantaisiste et spontanée. Inversement une personne fantaisiste peut apprendre à se structurer. Sans cette ouverture à l'énergie de l'autre, le moindre évènement stressant poussera chacun dans sa ressource primaire initiale. Dès lors, cela ouvre la porte à de petits conflits insidieux, chacun reprochant à l'autre son excès soit de structure soit de fantaisie.

Prendre conscience de nos propres ressources et énergies et observer celles que nous n'avons pas développées et que nous retrouvons dans nos vis-à-vis, puis développer ces dernières et les investir pour nous-mêmes, permettra à terme davantage de relations pacifiées. Nous serons

---

<sup>1</sup> P. Watzlawick/J. Weakland/ R. Fisch CHANGEMENTS paradoxes et psychothérapie, trad. Ed.Seuil Paris 1975

alors capables d'accueillir avec indulgence, humour et légèreté les différences et la diversité des ressources des personnes rencontrées.

L'invitation est de renoncer à nos armures : pour aimer ce n'en sera que plus confortable! En effet, lorsque l'excès d'une subpersonnalité prend toute la place dans la relation avec l'autre, alors nous sommes en danger. Il faut avoir conscience et confiance que nos armures respectives ne sont qu'illusions, c'est-à-dire qu'il s'agit seulement de subpersonnalités importantes auxquelles nous nous agrippons, mais qui ne disent rien de notre être essentiel, que nous avons rencontré lors des premiers moments amoureux et qu'elles ont mission de protéger.

Le dialogue intérieur suggère de faciliter une subpersonnalité primaire avec l'enfant vulnérable que celle-ci cherche intensément à protéger, puis de rencontrer la subpersonnalité reniée dont notre critique intérieur a éliminé la présence dans notre système relationnel. Seul le lieu de la rencontre consciente et bienveillante avec chaque facette de notre impuissance ouvrira une voie possible à un changement, et par conséquent à une transformation de l'ancrage relationnel.

Il n'y a pas de possibilité de dénouer nos ancrages relationnels négatifs si on refuse d'acquiescer à notre impuissance. Il nous faut être d'accord de souffrir, d'apprendre à rester dans l'inconfort. Il nous faut renoncer à fuir ce qui nous est désagréable, ce qui suscite angoisse et douleur. Il nous faut regarder en face ce qui nous donne une sensation de néant, et accueillir notre douleur intense.

La difficulté est de renoncer à fuir comme nous en avons l'habitude et de renoncer à notre stratégie de défense préférée. Pourtant nous agiter dans notre subpersonnalité primaire ne fait qu'amplifier, paradoxalement, notre souffrance et notre sensation d'être une pauvre victime.

Pour nous extraire d'un système relationnel souffrant et réparer une relation constellée de conflits, il nous faudra donc procéder par étapes successives :

1. Accéder à notre propre vulnérabilité est un premier pas,
2. Le second est de la reconnaître lucidement et d'accorder notre attention intime à ce qui nous fait souffrir.
3. Le troisième pas est de reconnaître la vulnérabilité potentielle de notre partenaire, lui aussi – à son insu, probablement - terrorisé et anéanti par la situation.

4. En dernier lieu, il sera nécessaire d'exposer à voix haute notre propre fragilité, dire combien nous souffrons avant de faire valoir nos besoins profonds dans la relation.

C'est donc un mouvement à l'opposé de notre mouvement naturel qui est de critiquer l'autre ou de nous critiquer nous-mêmes. Ce chemin emprunte les mêmes propositions que la Communication Non Violente (CNV) développée par Marshall Rosenberg.

### **Se transformer et transformer nos relations aux autres**

Nos ancrages relationnels se reproduisent sans cesse et, jusqu'à la fin de notre vie, nous retrouverons les mêmes ingrédients constitutifs de nos schémas relationnels. Sans prises de conscience, nos ancrages relationnels négatifs peuvent se répéter à l'infini, même en changeant nos partenaires. Néanmoins ils peuvent s'atténuer si nous choisissons délibérément une posture lucide, réactivée constamment via des facilitations et des mises en perspectives où notre conscience se met et se remet en relation bienveillante avec nos systèmes ultra-connus.

Faciliter en dialogue intérieur une de nos voix puissantes puis donner de la place à une voix reniée en vis-à-vis, nous offre de nouveaux potentiels d'action et de choix pour notre vie relationnelle. Cette expérience d'exploration de subpersonnalités reniées ou inutilisées dans nos vie, réveille une énergie ludique et ressuscite notre vitalité. Puis quand des conflits, ou des événements stressants nous prennent au dépourvu et activent nos stratégies primaires de survie, notre prise de conscience immédiate de ce qui se joue, diminuera leur durée et leur intensité. Lorsque nous devenons notre propre abri protecteur par l'effet d'un moi conscient actif et déployé, alors nous pouvons renoncer à nos subpersonnalités érigées en armures. Et nous pourrons mieux cibler des ressources nuancées et adaptées pour assumer le contexte contrariant.

Pour transformer nos relations, il importe d'offrir de façon consciente et régulière à nos énergies reniées des espaces pour exister ne serait-ce que de façon atténuée, en nous efforçant de transgresser sciemment notre système de valeurs habituel. La suggestion est de nous octroyer régulièrement de mini-transgressions pour sortir sciemment de nos états d'être habituels. Sans quoi, nous nous condamnons à rester confinés dans une position figée. Et comme dans une marmite à pression, l'énergie immobilisée, contenue, menacera d'exploser à la moindre occasion.

Il importe de se rappeler qu'en nous aussi, tout excès est dommageable, dans nos comportements comme dans l'usage de nos ressources. La conscience développée à propos de subpersonnalités primaires et reniées, nous permettra, tel un peintre, de mélanger un peu de



pastel à nos couleurs les plus vives. Quand une subpersonnalité primaire est activée à tout propos, elle s'empare de notre champ énergétique, elle nous coupe de notre lien à notre intimité profonde, et sans ce lien intime à soi-même il est impossible de vivre une relation aimante et bienveillante avec autrui.

Développer une vision lucide de ce qui se joue dans la rupture du lien avec nous-mêmes et avec autrui devient notre responsabilité, si nous voulons déjouer nos polarisations relationnelles. A nous de renoncer à nos paysages intérieurs connus, à nous de nous propulser au-delà de notre sécurité, de nos habitudes, de nos règles établies ; il importe d'aller volontairement « brouter » dans le pré de l'autre côté de nous-mêmes. Et si, au lieu d'exagérer notre tendance ultra-connue, nous allions nous asseoir pour une fois à proximité des ressources d'autrui ? Et si, au lieu de jouer toujours de la même corde à notre instrument, et de dissoner sans fin avec la corde de notre interlocuteur, nous changions nos appuis et nous mettions à explorer des sons nouveaux, proches des cordes utilisées par notre partenaire ? Et si au lieu de nous asseoir sur le banc le plus éloigné de notre interlocuteur, nous allions poser nos fesses sur le banc près de lui ? Cela suppose certes d'appivoiser notre peur de l'inconnu, mais au final, il est à parier que cela nous donnera de belles opportunités d'intimité partagée, à la grande joie de nos enfants intérieurs, curieux, férus de découvertes et de nouvelles expériences. Le dialogue intérieur n'est pas uniquement un instrument de découverte de soi, il offre simultanément une gamme infinie d'opportunités de déployer de nouvelles capacités de rencontres avec autrui...