

# PASSAGES *Le critique intérieur*

Le critique intérieur est une Subpersonnalité archétype primaire. Il a la responsabilité majeure d'observer et juger nos comportements 24h/24 et de déterminer si nous observons les lois les plus éminentes pour nous adapter et survivre en société.

Souvent, par défaut de conscience intérieure à son sujet, par manque de reconnaissance sur son importance et sa valeur, il se transforme en gendarme permanent à propos de nous-mêmes ; il s'empare totalement de nos vies, en devenant complètement autonome, omniprésent et intolérant.

En tant que subpersonnalité majeure commune à chacun de nous, il est né en même temps que nous, chargé de notre surveillance pour déterminer comment être accepté par autrui, en premier lieu par nos parents puis par la société.

Il est à l'origine de notre discernement branché moins sur la sagesse que sur notre survie. On peut même imaginer qu'il a déjà été actif pendant notre vie utérine pour décoder des modes de réactions et d'adaptations aux évènements, et pour déterminer quelles stratégies les plus

favorables à l'objectif de survivre qu'il défend, sont à intégrer, notamment :

- le repli
- la maladie
- l'agression
- la conciliation
- le cri ou toute autre manière pour attirer l'attention
- l'anesthésie
- la passivité

L'important pour le critique intérieur est initialement de ne rien négliger des menaces tant physiques que psychiques de l'environnement. Il doit sélectionner tous les comportements à ses yeux efficaces et nous éviter ainsi de mourir. Le critique intérieur par l'ensemble des stratégies sélectionnées met en route la construction de notre personnalité, tout en édictant une sorte de balance ou de division des stratégies selon qu'il les estime, en réaction au contexte et aux événements rencontrés dans notre petite enfance, adaptées ou pas à la survie dont il se sent responsable. Lorsque son appréciation est négative, les comportements estimés dangereux sont désinvestis.

Les choses se compliquent au fil du temps, car le critique intérieur, par définition divisé, craintif jusqu'à devenir paniqué et suractivé quand il perçoit une situation à risque de vulnérabilité, peut s'en prendre simultanément à deux stratégies opposées, enfermant le sujet dans une impasse. Rien ne convient, ni dans un sens, ni dans l'autre. Et le critique s'acharne de plus belle. Le critique intérieur déteste l'apparition de l'enfant vulnérable. Et nous observerons souvent combien le critique s'amplifie en proximité de toute apparition de notre vulnérabilité. Si bien que systématiquement souvent notre critique est entièrement collé à notre enfant vulnérable. Lorsque notre critique émet un jugement de valeur à notre propos, nous pouvons supposer qu'il ressent de façon immédiate et à notre insu, une grande crainte face à ce qu'il s'imagine et interprète de la situation en cause; il importe de lui demander alors ce dont il a peur, et quel est le pire qui pourrait arriver à ses yeux...

Sa mobilisation est souvent hors de notre conscience. Il se mobilise quasi automatiquement et souvent de façon indépendante de notre réalité du moment. Il bastonne tous les comportements quels qu'ils soient. Le moindre reproche explicite ou implicite qui nous est adressé, interprété d'emblée par notre critique intérieur, fait monter notre inquiétude en

puissance. Comme le critique s'identifie à une fonction parentale à notre égard, il cherche à être un bon parent. Il est inquiet à l'idée que l'enfant dont il se sent responsable ne s'adapte pas, ne se débrouille pas...A force d'être inquiet et de redoubler d'efforts pour surveiller son enfant, il en devient malgré lui, le bourreau incessant, le houspillant et l'agressant de mille reproches, en amplifiant les dangers de toutes les situations qui se présentent.

Alors l'enfant qui seul l'entend, se sent doublement abandonné, la vulnérabilité de l'enfant intérieur augmente sous les coups du critique. L'emballement du système s'auto-renforce dans une escalade de peurs et de reproches intérieurs, contribuant à nous paralyser de façon quasi inévitable et empêchant notre vitalité de rester dans une relation créative avec la situation présente. Quand une personne se suicide, on peut sans doute faire l'hypothèse que c'est son propre critique intérieur qui l'a acculée à cette extrémité et « tuée ». Les dépressions sont souvent également causées par l'excès de critique intérieur en tant que facteur de dévalorisation systématique et continue. Toute joie de vivre est définitivement coupée : on est sans cesse fatigué, éreinté. Le perfectionniste fait souvent équipe avec le critique : il nous faut encore faire mieux, ce n'est jamais assez.

En réalité, notre critique intérieur ne demande qu'une seule chose : être rassuré. En même temps c'est lui qui nous connaît le mieux. Mais comme il se sent seul responsable de notre survie, sa panique prend le dessus, et il n'écoute rien. Livré à lui-même et sans une prise de position consciente et ferme à ses côtés, le critique n'est pas conscient de lui-même et de sa propre inquiétude qui le submerge, il n'imagine pas un instant être lui-même vulnérable.

Nous en avons tous fait l'expérience : quand on juge autrui ou quand on se juge, cela nous évite de sentir, de nous sentir, et ainsi nous devenons ou du moins nous nous croyons devenir forts.

En outre comme le critique assume depuis la nuit des temps sa fonction de surveillance et de veilleur pour notre survie intérieure comme extérieure, tant qu'il ne se sent pas pris en compte dans sa motivation et dans son effort incessant pour nous protéger, il ne lâchera pas son contrôle permanent.

Si en vis-à-vis nous entrons dans une controverse ou dans une opposition avec lui, le critique redouble de violence, d'arguments péremptaires et inflexibles. Sa mauvaise foi est totale. Si nous ne nous mettons pas en relation vraie avec lui, il s'interpose arrimé à notre épaule et contrôle tout de notre vie, nous jetant dans la confusion : tout ce qui nous arrive, toutes nos perceptions et toutes nos appréciations sont sous sa dictée. Sous sa gouverne, nous ne nous aimons pas nous-mêmes, et par ricochet nous nous méfions des autres et de tout. Et nous

n'aimons pas autrui. Aigri, amer, son intensification malheureuse déteint sur tous nos liens avec nous-mêmes et avec les autres. Plus fort est notre idéal, plus nous sommes munis d'un critique renforcé en conséquence. Si nous nous contentions d'être des gens ordinaires, le critique serait moins actif, et nous nous porterions sans doute mieux.

Le critique se vit comme un parent qui doit éduquer un enfant récalcitrant. Lorsque on lui donne l'occasion de s'exprimer, il peut aller jusqu'à se critiquer lui-même. Il se voit comme un parent hyper-responsable bouleversé par ses propres échecs, malheureux d'avoir été abusif, excessif, et de n'avoir jamais été satisfait. Il souffre de ne rien savoir apprécier sans y mettre son grain de sel, même si sa motivation profonde est l'amour qu'il porte à l'enfant intérieur dont il veut protéger ou éliminer la vulnérabilité. Le critique et nous avec lui, fuyons notre propre impuissance. Il ne peut lâcher sa mission de protéger, d'éduquer. Il s'accroche à tout ce qui lui résiste, même une vétille. Il ne peut renoncer. Tel Sisyphe, il est sans cesse dans le recommencement d'une tâche incommensurable.

En épousant le message du critique, nous nous paralysons et ne pouvons être ou rester créatif. Seule notre souffrance parviendra à nous motiver pour la regarder de près, puis la dépasser. Par contre, ce n'est guère le critique hurlant et déchainé devant celle-ci, qui se fera le levain de nos réussites. Le critique est arrimé à ses croyances ; elles-mêmes sont bâties sur son expérience réelle chaque fois qu'il a perçu une menace et que nous devons réellement nous défendre. Avec lui nous apprenons à nous défendre toute notre vie contre des ennemis dont nous ne savons plus s'ils sont imaginaires ou réels. Nous nous défendons surtout d'être une mauvaise personne.

Nous ne pouvons pas nous débarrasser du critique, ni d'aucune de nos subpersonnalités « désagréables ». La tentation de la changer, de l'exiler, de la censurer, de la corriger a pour effet une montée en puissance et en violence du critique qui intensifie ses manœuvres agressives, et l'effet est nul. Seule la bienveillance est préconisée. Mais comment aimer un monstre ? C'est impossible si on ne cherche pas à comprendre sincèrement quelle est la souffrance qui l'a motivé, et le motive encore et encore pour devenir et être ce qu'il est. Seul un amour inconditionnel permet éventuellement de le transformer, de le rassurer. Il a un profond besoin que quelqu'un le rassure jusqu'à ce qu'il se sente autorisé à lâcher prise et à restreindre son champ d'attaques incessantes. Il s'agit d'une bienveillance non pas molle, soumise, gentille ou effrayée par le personnage. Lorsque le critique est excessif, « pète les

plombs » et pour ne pas sombrer avec lui dans son affolement, nous avons à poser un acte de fermeté relié à notre moi conscient. Il s'agit de contenir, retenir, relier, et de prendre fermement les rênes du bateau. Une fermeté enracinée, non agressive, propre à le rassurer, validera son intention première et son inquiétude, « oui, je t'entends, merci d'attirer mon attention là-dessus, je comprends que tu es inquiet, que tu crains que je dise ou que je fasse une sottise, mais j'ai décidé de prendre le risque, et je serai là quoi qu'il arrive... ». Il importe de faire un choix clair de qui nous décidons d'écouter en priorité. A qui donnons-nous le gouvernail de nos décisions, de nos actes, de nos paroles, de nos vies ? Est-ce au critique ? Ou au « Moi qui prend conscience » ?

Il existe deux moments où le critique se repose un peu : d'une part quand « le Moi qui prend conscience » manifeste son autorité, d'autre part quand nous sommes amoureux ! Quand le critique entend quelqu'un d'autre que lui – tel le « Moi qui prend conscience » – prendre position avec fermeté, rassurer notre enfant intérieur sur ses qualités, offrir accueil, amour inconditionnel à toute notre personne, alors il se sent rassuré. Et il peut s'apaiser devant la solidarité fondamentale affirmée et répétée quoi qu'il arrive, quels que soient les aléas ou les jugements d'autrui. Il peut renoncer à être sur le qui-vive en observant la sécurité fondamentale dont l'enfant est dorénavant entouré par la Conscience qui s'éveille à son encontre. Par conséquent il peut relâcher sa vigilance, atténuer sa virulence et offrir sagesse et discernement qui sont ses qualités propres et la grande ressource qu'il met à notre disposition.

Il faut également se rappeler que le critique n'adresse pas forcément des messages explicites. Sa présence est décelable parfois dans un message subliminal qui se glisse dans un malaise diffus, un tonus inadapté (trop tendu, ou trop mou) un problème corporel, ou dans d'autres manifestations particulières et désagréables.

Les domaines attaqués par le critique intérieur sont le plus souvent:

- La vulnérabilité
- Le féminin
- La sexualité
- Le parent
- Soi-même comme conjoint
- L'activité professionnelle
- L'activité mentale

- Notre développement intérieur
- Non activités, nos comportements
- Toute nouveauté dans notre vie...

Il s'associe au perfectionniste pour édicter les lois du « bien faire » et affirme sans cesse des « tu devrais » ou « tu n'aurais pas dû » dans une surenchère sans fin, rien n'étant suffisant. Il est juste impossible d'obtenir son assentiment. Nous ne pouvons pas être assez bien à ses yeux. Sous son pouvoir, nous sommes incapables d'accepter et d'accueillir des compliments, ou des remerciements.

Il opère par double injonction contradictoire : par exemple, « sois active, fais tout ce que tu as à faire » et « repose-toi, arrête toi ». Le critique ne loue aucune occasion de donner son commentaire ; rien n'obtient grâce à ses yeux quoi que nous fassions ou disions. Il est même capable de s'adresser à lui-même des reproches rétroactifs. Par exemple il se condamnera d'avoir loupé sa tâche de parent responsable. Il s'accusera d'avoir été abusif, excessif et de n'avoir jamais permis à l'enfant d'être satisfait, heureux. Il se reprochera de n'avoir pas su, pas pu, etc. Il est alors bouleversé par ses propres échecs. Il révèle ainsi sa propre vulnérabilité et dévoile sa motivation première d'avoir tant cherché à faire que l'enfant réussisse à être heureux. En effet, c'est par amour pour notre enfant intérieur qu'il a tout tenté pour lui éviter d'être rejeté et mal-aimé.

Dans la dualité Critique-Juge, si l'un est réprimé ou moins opérant, l'autre est inversement plus dodu et omniprésent. Si je suis peu jugeant vis-à-vis d'autrui, il y a fort à parier que je sois très autocritique. Ce qui est assez répandu, c'est que nous reprochons aux autres cela même que nous nous reprochons à nous-mêmes. Par contre, nous avons souvent plus de compassion pour les autres que pour nous-mêmes. Est-ce parce que nous avons appris à craindre les représailles ? Ou bien cherchons-nous à tout prix à nous faire aimer des autres tant et si fort que nous nous abstenons de juger ? Il est sans doute intéressant de chercher ce que nous pardonnons aux autres et que simultanément nous ne nous pardonnons pas à nous-mêmes.

Dans un processus d'évolution de notre « Moi qui prend conscience » si nous acceptons de collaborer avec notre critique, il devient un sage, un agent de discernement qui nous donnera de connaître ce qui est bien et ce qui est mauvais pour nous.

La subpersonnalité critique est associée à la division constante que fait l'être humain entre le Bien et le Mal. Effectivement, nous observons que notre monde entier est duel : nos chromosomes vont par deux, la nuit s'oppose au jour, le féminin se différencie du masculin, le yang du yin, lourd s'oppose à léger, rien du réel n'échappe à la dualité. Parce que nous devenons exclusifs, et voulons exclure un des éléments de la dualité intrinsèque de chaque chose au monde, nous émettons des jugements de « valeurs », pensant qu'une forme seule vaut mieux que l'autre alternative.

Notre division intérieure constante s'incruste en nous comme une tension interne continuelle. Elle nous rend plus vulnérable aux malaises physiques ou psychiques. Dès lors que nous nous attachons à être moins divisé, moins autocritique, nous nous autorisons à devenir moins maladroit et moins vulnérable à la maladie. Ainsi, nous nous offrons de mieux goûter la vie sous toutes ces formes, heureuses ou malheureuses, sans douter de notre unicité enracinée dans notre origine divine. Ne serait-ce pas alors cela être « heureux » ?

Dès que nous nous sentons mal, il importe de chercher le critique, de chercher la blessure, l'enfant terrorisé qui motive le critique intérieur à s'activer.

Enfin, si le critique se manifeste d'une façon ou d'une autre, cela nous indique que le moi conscient est absent momentanément ou durablement et permet ainsi au critique de tenir le gouvernail de notre vie, tout en reniant la subpersonnalité du juge.

Face à un juge renié, il importe de nous autoriser à juger autrui même sans fondement, même méchamment, histoire d'apporter un peu d'équilibre entre les deux subpersonnalités antagonistes.

Dans ce que nous ne choisissons pas, dans ce que nous renions il existe une énorme énergie gaspillée et perdue.

Si l'opportunité d'une « mauvaise action » aux yeux du critique se présente, et que nous souhaitons passer outre son conseil abusif, il importe de savoir parfois sciemment choisir de la faire pour en tirer du plaisir, sinon la culpabilité diffusée par le critique va tout abîmer du plaisir attendu.

Transgresser en conscience les prescriptions du critique peut être gain d'une énorme source d'énergie. Ce souffle d'énergie renouvelé n'est pas certain : il n'apparaîtra que si la décision de transgression part d'un « Moi qui prend conscience » actif. Par contre, à l'inverse si la transgression part d'une subpersonnalité reniée qui hurle son désir dans un mouvement vengeur, la proposition alors suggérée fera monter l'angoisse et la culpabilité ultérieures. C'est ce qui arrive lorsque nos transgressions proviennent d'un mécanisme de rejet réactif momentané, sans clairvoyance ou autorisation donnée sciemment avec bienveillance par soi-même à soi-même.

Néanmoins, nous donner la permission ne veut pas dire approuver la méchanceté, ou approuver des actes répréhensibles. Il s'agit d'affirmer d'emblée, que quoi que je ferai, même si des jugements ultérieurs seront émis face à ces actes inadéquats ou pires encore, je serai accueillie et aimée, et ensemble nous ferons face à ce que nous devons assumer et réparer pour retrouver la paix.

En toutes occasions si nous sommes critiqués, nous devenons dysfonctionnels, anxieux : nous ne savons plus, nous devenons maladroits, comme captifs du miroir de nos défauts. A l'inverse, faire le miroir de ses qualités peut aider notre vis-à-vis à s'exprimer, et lui donner des ailes. Avec nous-mêmes, c'est le même phénomène. A vouloir changer l'autre en le corrigeant et en ciblant avec véhémence ses incapacités, il est vraisemblable que nous allons échouer impuissants et perdre notre énergie en pure perte.

Pour rassurer le critique, il faut que la prise de position du « Moi qui prend conscience » rassure notre enfant intérieur sur ses qualités et sur ses capacités. Alors, le critique peut devenir le sage qui met à disposition de la personne son discernement très aiguisé, intuitif et expérimenté. Un critique transformé devient comme un grand-parent : il n'a plus de responsabilité directement engagée comme un parent ; il est plus cool, plus doux, plus patient plus tolérant et ouvert. Cela peut nous aider d'utiliser cette représentation du critique comme un grand-père ou une grand-mère attentive et tolérante. Cette nouvelle image proposée dans un miroir au critique offrira des possibilités à la personne facilitée de se reconnaître, et de transformer son critique jusque là irréductible, par un recadrage bienveillant et respectueux de ses ressources et de son énergie critique utile et experte.

Dialoguer avec le critique intérieur est difficile surtout parce qu'aucune subpersonnalité ne veut être mauvaise, et qu'il craint tout particulièrement lui aussi en s'exposant et en se montrant, d'être rejeté et jugé.



Le critique comme tout le monde a envie d'être entendu, apprécié, respecté. Le critique se sait non aimable et peu apprécié de la tribu de nos subpersonnalités intérieures. En plus il souffre d'avoir fait du mal par amour pour son enfant intérieur. Il n'est pas conscient de sa propre angoisse intérieure. En outre son identification est totale avec un travail permanent de flic et de surveillance. Tel un parent soucieux il nous juge préventivement en peignant le diable sur la muraille et en radicalisant tout. Pour lui la chose est jugée d'avance. Quand notre critique est en proie à sa panique et à notre propre panique, il peut aller jusqu'à nous anéantir d'un jugement péremptoire « t'es nul », jusqu'à nous convaincre que le suicide est la seule issue logique tant tout est radicalement anéanti et vain.

Entrer en relation avec lui et l'inviter à se confier, amène le critique à s'entendre dire de lui ce qu'il peut amener de positif, à ce qu'il avoue et reconnaisse sa propre souffrance et son désespoir lorsqu'il prend conscience de tout le mal qu'il a pu provoquer ; il a un immense besoin d'être validé dans l'intention d'amour qui est à l'origine de son activité intense pour préserver la survie de la personne facilitée.

Un critique actif entend de travers les compliments qui sont adressés à notre personne : par exemple si on nous dit « tu es bien habillée » ou « tu es bien coiffée », il entend le message inverse, et en conclut par ex, « pour une fois t'es un peu moins moche » et pour lui cela veut dire « t'es moche ». Il tronque l'information, ou le compliment, le transforme à sa guise : « tu as une belle robe » devient pour lui « cette robe est trop belle pour toi », et « tu es laide dans cette belle robe ».

A tout malaise qui se ressent, nous pouvons chercher immédiatement le critique, car il est immédiatement en piste pour chercher ce qui ne va pas dans la situation.

Et pourtant dans son rôle éducatif à poser des limites et des jugements, il nous a permis de nous développer. Sans lui il y a inmanquablement des choses et des aspects de nous-mêmes que nous n'aurions pas su exploiter, ou faire advenir dans notre vie et dans notre personnalité. Nous nous développons dans l'adversité! Hélas simultanément, il y a eu de grosses pertes dans tout ce que le critique a exigé que nous reniions, ou écartions de nos possibilités d'agir. En même temps, le critique s'est souvent allié avec une énergie propice à nous faire évoluer, progresser, et maximiser nos efforts pour changer, être mieux, apprendre et nous corriger. Il importe de faire justice au critique et de lui reconnaître cette énergie de stimulation dont il nous a fait bénéficier même si ce fut souvent dans la douleur et les larmes. Faire justice au critique c'est faire justice à nos propres parents. Quand nous questionnons le critique sur le

modèle à l'origine dont il s'est inspiré pour exercer son influence à notre égard, nous constaterons souvent que les éléments sont importés de nos propres parents, grands-parents et éducateurs. Ainsi, cela nous permet de nous distancer et d'examiner ce que nous voulons prendre pour nous ou refuser des modèles proposés. Nous pouvons alors mettre en place un espace de choix et de liberté potentielle pour adhérer volontairement à des valeurs et non plus être automatiquement gouvernés par des valeurs héritées.

C'est important également de nous souvenir que quand nous sommes heureux, nous devenons bons. Quand nous sommes malheureux, nous devenons ou critique ou juge, c'est-à-dire nous nous défendons soit à l'interne soit contre l'extérieur, et toujours en activant des comparaisons avec autrui.

Le critique est la plus malheureuse des subpersonnalités. Toujours sur la brèche, il est facilement insomniaque, angoissé. Il fait des cauchemars, souvent il est très fatigué, en plus il ne peut imaginer son avenir s'il n'est pas sur le qui vive en permanence. En effet, il craint de devenir inutile ou nocif et de se voir congédié.

Il est important qu'il puisse reconnaître que nous avons grandi, que nous ne sommes plus en permanence le petit enfant inexpérimenté, vulnérable dont il avait initialement la garde, mais que nous sommes dorénavant adultes, capables en cas de pépin de prendre soin de l'enfant intérieur qui immanquablement revient sur le devant de la scène. Simultanément il sera rassuré de savoir que nous aurons toujours besoin de son discernement et de sa sagesse vigilante, de ses conseils dont le « moi qui prend conscience » saura faire usage.