Institut Européen de formations Professionnelles en Relation d'Aide

Formation de
Thérapeute/Psychopraticien Certifié
TPC

Les parts du Moi
et le leadership compassionnel du SOI

Yves Wauthier Freymann

1ère année

info@iepra.com
www.iepra.com

Les liens entre le leadership compassionnel du SOI et la Pleine Conscience du Coeur

Qui n'a jamais connu le sentiment de ne pas vraiment exprimer ce qu'on ressent, de ne pas être réellement celle ou celui qu'on est à l'interieur, de porter un masque social ?

Et contrairement avez-vous déjà eu l'expérience de ce que ca fait quand votre ressenti, votre monde intérieur, et ce que vous exprimez, votre monde extérieur, sont en accord ? Et plus encore, avez vous déjà pu observer ce que l'un ou l'autre a comme impact dans vos relations ?

On peut facilement constater que, **plus nous pouvons être présent à ce qui se passe réellement dans le moment et être en contact avec ce qui est « vrai », plus il est probable que nous jouirons d'une expérience de connexion qui est très riche et enrichissante.** La qualité de présence s'apparente à celle d'être soi-même. (Ginter, 2015)

Bien que les modèles de psychothérapie comme les Ego States therapy ou l'IFS et la tradition de Meditation, que ca soit une forme de mindfulness, de zen ou d'autres méditations, aient des origines bien différentes, ces

deux pratiques possèdent plusieurs dimensions complémentaires. Les deux peuvent etre considérés comme des méthodes ou outils puissants de thérapie, de guérison, ou de dévéloppement personnelle.

Les parts du MOI et le SOI compassionnel

La méditation de pleine conscience, et particulièrement la Pleine Conscience du Cœur, permettent ou facilitent la **création d'un équilibre au sein du système interne** d'une part, et de **renforcement du leadership du SOI** d'autre part. C'est cette reconnection au **SOI** qui est capable d'agir d'un point **compassionnelle, curieux, calme et soutenant** envers toutes les parts du système et **d'être au même temps accepté par toutes les parts, au fur et à mesure qu'il est mis en lien avec elles.** C'est cette reconnection qui est l'intention de tout travail thérapeutique – explicitement ou implicitement.

En même temps, le travail sur le système intérieure facilite aux personnes qui ont des difficultés à être et rester ancrés dans le moment présent. En comparant des caractéristiques clés des deux méthodes nous découvrons facilement la complémentarité des deux approches.

Au cœur des modèles des Ego States ou du système familiale intérieur, il y a le concept selon lequel des **parts, ou sous-personnalités, existent en chacun de nous** et que ces parts peuvent être travaillées de manière à **permettre à notre SOI d'etre connecté à toutes les parts du MOI et d'assumer une position de leadership compassionnel**. En arriver là c'est un vrai changement de paradigme pour la personne, car si les parts peuvent avoir tendance à être critiques envers d'autres parts, ou jugeantes, surprotectrices etc., le Soi est capable d'être toujours compatissant, respectant et non-jugeant.

Les états du MOI

Quand des parts prennent les commandes à la place du SOI, il peut y avoir un **conflit entre differentes parts, et cette situation peut alors mener à des polarisations internes** (par exemple, une part de nous peut nous pousser à relever de nouveaux défis, tandis qu'une autre nous pousse à nous reposer ou à tout lâcher). Quand nous arrivons à aider ces parts polarisées à être moins dans leurs positions extrêmes, nous aidons à créér un espace intérieur dans le quel les qualités de non-jugement et de

compassion du SOI peuvent devenir perceptibles pour les parts. **Le SOI de nature est capable de prendre une position meta, une vue de haut, une vue d'ensemble, ce qui lui permet de ne pas etre pris dans des réactions et des drames instantanés** qui appartnnent plutot au système du survie de notre organisme.

Le **SOI nous donne la capacité de prendre du recul** et de voir un contexte plus large, offrant une compréhension claire et équilibrée. Alors que **certaines parts peuvent avoir des pensées, des croyances, des émotions extrêmes qui déforment les perceptions et créent ou renforcent la souffrance.** Et cette déscription de l'état du SOI des thérapies du système intérieur se ressemble beaucoup à celle décrite dans les diverses pratiques spirituelles et de la méditation.

Le Maître Zen *Thich Nhat Hanh*, suggère la méditation suivante: "En respirant, je sais que je respire dans ... En expirant, je sais que j'expire. » Simplement prêter attention à l'expérience de l'inhalation et de l'exhalation est supposé amèner la personne au moment présent (puisqu'on ne peut que respirer dans le présent). Quand l'esprit vagabonde, le pratiquant est appelé à doucement, sans jugement, ramener son esprit à la respiration.

Bien que cette pratique semble très simple, **il peut etre très difficile pour un système polarisé de rester ou revenir au moment présent**. En modifiant les schémas habituels de l'esprit (qui habite le passé ou le futur), en controlant la pensée, peut plutot renforcer une part qui essaye de controler sur le monde intérieur et extérieur, plutot que reconnecter au SOI qui a la capacité d'apporter de la compassion et de l'apaisement.

Revenir au moment présent est, en substance, **élever le SOI à une position de Leadership.** Contrairement aux parts, qui peuvent être préoccupé par le passé et le futur, le SOI réside dans le présent. Cela ne veut pas dire qu'on ne peut pas penser au passé ou planifier pour l'avenir dans le SOI, mais que l'état de conscience qui caractérise le SOI est celui qui est toujours ancré dans le ici et maintenant.

Les bases et objectifs communs de la PCC et des thérapies des états du MOI

La pratique de la Pleine Conscience du Cœur permet de développer une plus grande capacité à répondre à tout ce qui se passe (pensées

compulsives, la peur, la colère, l'ennui, la joie, etc.), avec une qualité d'esprit qui ne juge pas et qui ne critique pas. De la même manière que la pratique de **la Pleine Conscience du Cœur** peut cultiver des états d'esprit qui **permettent l'accès au travail avec les parts du MOI,** le **travail avec les parts peut faciliter,** et peut même être une étape préalable nécessaire, **à la pratique de la Pleine Conscience du Coeur.**

Si une personne a une part extrême, elle peut trouver peu d'intérêt à pratiquer la pleine conscience du cœur parce que c'est trop difficile. Pour illustrer : une personne pourrait avoir une **part anxieuse qui crée des pensées sans cesse**. En plus de l'esprit étant si actif qu'il est difficile de rester concentré sur une seule chose, si cette personne se met à pratiquer une forme de méditation avec rigeur, elle aura **probablement une part qui maintenant la juge négativement pour son incapacité d'arreter ces pensées incessantes.**

Dans cette situation, à la place de se forcer à rester calme et ainsi renforcer une part controlante et utiliser sa force pour supprimer les pensées qui arrivent, il serait **preferable de travailler avec ces parts jusqu'à ce qu'elles soient moins renfermées dans leur positions extrêmes**. Ainsi on permettra à la personne de découvrir que la part qui

produit des pensées sans cesse s'est chargée d'un rôle de protection pour le système et qu'elle a même une bonne intention pour le système.

Par exemple, **les pensées incessantes pourraient protéger la personne de l'expérience des ressentis ou des émotions très douloureuses ou perturbantes,** venant des parts extrêmemant vulnérables qui ont été refoulées.

Un autre lien entre les pratiques de Pleince Conscience et de travail sur le système de multiplicité intérieur, est la tendance de garder des expériences trop difficiles à distance ou de s'identifier trop avec. Dans la Pleine Conscience du Cœur comme en travaillant avec le SOI et les Parts, nous essayons **d'établir une relation compassionnelle et ouverte entre le SOI et un système harmonieux de parts**. Les deux facilitent une reconnection au SOI qui est capable d'être présent aux aspects de nous-mêmes sans être submergé par eux. Cela nous permet de **prendre conscience de la peur, la tristesse, la colère, la confusion, la culpabilité, etc., mais nous ne sommes pas « identifiés » à ces états, ces émotions.**

Une autre qualité de SOI qui est cultivée par les deux pratiques, est la curiosité. Pas la curiostité qui veut tout savoir, mais plutot un sens

d’ouverture, de découverte et de fascination. Le **SOI** nous permet de prendre du recul et de poser des **questions telles que: «N'est-ce pas intéressant que je ressens de la colère en ce moment. Je me demande ce qui se passe ? »** Dans cet état, on a la capacité de **voir les choses comme un enfant, comme si on découvrait** quelque chose **pour la première fois**, avec un sentiment d'émerveillement.

Une autre base commune des deux approches est le **regard systèmique**, l’idée que **si une part change**, inévitablement **les autres parts** du système seront **affectées**. De même, le concept d'interférence dans les traditions de méditation suggère un niveau profond de connexion entre toutes choses. C’est pour cela que les deux accordent une valeur particlulière à la cultivation de la compassion – d’abord envers nous-mêmes et la compassion pour tous ceux qui nous entourent qui en découle.

Et qu’est-ce que cela veut dire, le leadership du SOI?

Tout système cherche à rester ou à retablir l'equilibre et l'harmonie interne.

Cet équilibre dans les systèmes humains réquiert un leadership efficace. (Schwartz, 2009). Dans ce sens, **chaque membre du système doit avoir l'assurance** :

- D'être **respecté et reconnu** pour avoir la capacité d'aider par médiation en cas de polaristation et de faciliter le courant d'informations à l'intérieur du système
- Que tous les membres du système sont **protegés**, pris en charge en cas de besoin et qu'ils se sentent valorisés et encouragés à poursuivre leur vision personnelle dans les limites des besoins du système
- Que les **ressources, les responsabilités** et le niveau d'influence respectif de chaque individu sur le système, seront **attribués de facon juste**
- De **pouvoir apporter au système** un perspective et une vue d'ensemble qui tienne compte du contexte au sens le plus large
- Que le leader represente le système en interaction avec les autres systèmes
- Que le **leader interprète honnêtement** le feedback provenant des autres systèmes.

Comme dans le cas d'un noveau entraineur pour une équipe de sport, les autres doivent d'abord developper le respect et la confiance envers l'entraineur avant de pouvoir de facon optimal en équipe.

La capacité naturelle d'un système humain d'utiliser ses ressources pour un developpement sain est contrainte et limitée quand il s'agit d'un système dysfonctionnel, déséquilibré ou polarisé, ayant à naviguer la vie avec des croyances et émotions extrêmes.

Un **système** se voit ainsi **limité s'il a accumulé des fardeaux** sur son chemin, ce qui se produit quand le système est **impacté par des traumatismes avant de s'etre complétement dévéloppé**. Ce traumatisme a aussi tendance à laisser les parts du système figées dans le temps, figées au moment où le traumatisme survint. Ces parts ne contribuent plus à l'harmonie du système, et suite à leurs émotions extrêmes imposent au système une mal-utilisation des ressources, forcant d'autres parts a adopter des rôles surprotecteurs.

Que le dysfonctionnement soit observé au niveau de l'organisation interne, des déséquilibres ou polarisations, au niveau du leadership ou du dévéloppement, un travail avec les membres du système peut être

accompli pour identifier les contraintes (ou fardeaux) et libérer les ressources.

Les parts du MOI et le système relationnel intérieur

1. Les défis du début

Tout le monde a des parts, des voix intérieures, et cela n'implique pas qu'on est atteint d'une maladie mentale ou du syndrome de personnalités multiples.

Les approches inspirées de la théorie des personnalités multiples de Assagioli, de celle des Etats du Moi (Ego states) de Eric Berne (Analyse Transactionnelle) et du Système familial intérieur (IFS) de Richard Schwartz, docteur en psychologie américain et psychothérapeute systémicien, considèrent que la **personnalité humaine est envahie et parasitée par des pensées, images, émotions et sensations qui se**

regroupent par thèmes ou par événements, que nous appellons parts de la personnalité.

En écoutant le patient, nous **l'aidons à prendre conscience de l'existence de ces parts (ou parts) et des conflits qui peuvent naitre de la rupture de dialogue entre elles**. Il peut etre utile de donner au patient l'exemple de différentes ambivalences les plus communes (par exemple : « D'un coté, je voudrais manger ce gâteau, mais de l'autre, je vais grossir si je le fais ») et lui montrer que chaque coté dispose d'une voix propre pour s'exprimer. (Le Doze, 2006)

Par contre, il existe heureusement un **centre de la personnalité** qui reste en retrait de toute cette agitation et qui peut observer et accueillir tous ces phénomènes intérieurs : c'est le **Moi profond, l'Être ou le SOI** (Self en anglais). (Bailly 2016)

Le travail en TRCC va inclure une composante de travail sur ces parts du MOI, facilitant une « **introspection dirigée** ». **Le patient va apprendre à** mettre de la place entre lui-même et ses parts (ou parts), pour pouvoir entrer en contact avec elles comme avec des vrais personnes. Ce récul et contact va lui permettre de donner aux parts ce dont ils auraient eu besoin au moment où le problème c'est installé : de l'écoute bienveillante, de la compassion, de la reconnaissance pour leur souffrance ou difficulté. Quand les parts se sentent vues, reconnues et comprises, elle s'apaisent. Cela permet finalement de soigner celles qui sont blessées, et de les aider à se libérer des fardeaux qu'elles portent. Elle peuvent alors récupérer des qualités qu'elle peuvent maintenant contribuer aux système.

Ces parts **ont toutes une intention positive pour le système**, quoiqu'il arrive, mais elles **peuvent porter des rôles négatifs et rigides** hérités du passé, notamment lorsqu'elles ont vécu des blessures ou des traumas et que certaines d'entre elles restent **figées dans le passé**. Les **parts utilisent tout le corps pour s'exprimer :** les tensions dans les muscles, les organes, la respiration etc… On peut les voir, les sentir, les entendre

(pensées). Ce peut être une expérience visuelle, énergétique, kinesthésique, auditive ou cognitive. (Bailly 2009)

Dans des systèmes fort polarisés ou dysfonctionnels suite à des traumatismes precoces, comme les troubles de l'attachement ou des traumatismes survenus pendant la petite enfance, la personne n'a pas vraiment une expéreince de connexion au SOI. Il est alors necessaire d'avoir bien **installé le lien thérapeutique** avant de commencer un travail sur les parts et de **« passer par » le SOI du thérapeute** avant que ce soit possible pour le patient d'acceder aux qualités du SOI, en lui-même.

A la question « Qu'est-ce que vous ressentez envers cette part de vous ? », dans ce cas, le patient peut repondre « je ne sens rien » ou « de l'indifference » ou encore « je ne sais pas ». Ce sont des indicateurs que d'autres parts ont pris une place « comme le SOI » pour permettre au système de fonctionner ou que la personne n'a jamais fait l'expérience d'un lien affective positif. Il est alors **essentiel pour cette personne de sentir le lien du thérapeute, sentir que le thérapeute est là avec lui, et qu'il ne la lâchera pas.**

1. Le SOI

La majorité d'entre nous avons fait l'expérience de ces moments lumineux de clarté et d'équilibre, dans notre vie et celle de nos patients. Ces états peuvent disparaître aussi vite qu'ils sont venus. Quelle que soit la facon dont ceux-ci surviennent, nous éprouvons soudain un sentiment de plénitude intérieure et notre cœur s'ouvreau monde, bien loin de l'état présent juste quelques minutes auparavant.

Le monologue incessant de notre pensée cesses soudain, nous atteignons un état de calme, spacieux, notre cœur, notre esprit et notre âme se dilatent et scintillent. Parfois aussi, nous éprouvons une vague de connexion joyeuse avec les autres qui efface toutes les irritations, la méfiance et l'ennui. Nous nous sentons enfin nous-même, vraiment qui nous sommes, libérés de la cacophonie intérieure qui nous assaille. (Le Doze, 2006)

Le SOI, le SEF, le MOI Supérieur, qu'on appelle aussi, dans d'autres approches « l'Observateur » ou « le Sage intérieur ». Le SOI n'est pas identifié à des émotions. Il peut par contre avoir de la compassion pour la personne et ce qui se passe à l'intérieur d'elle.

Les qualités du SOI ou les 8 Cs :

- Calme
- curiosité, l'ouverture
- clarté
- compassion
- confiance
- créativité
- courage
- connexion, connectivité

Mais on peut aussi considérer les qualités suivantes comme des qualités du SOI :

- la présence
- l'empathie, la tolérance, la compassion
- la clairvoyance
- la confiance, l'espérance
- la sagesse, la paix
- la joie, la gratitude

Ces qualités et aptitudes correspondent à celles reconnues par les neurosciences cognitives au fonctionnement du ***néocortex préfrontal gauche*** *(NPG)***,** la part du cerveau la plus évoluée. Le Soi observe en « ***position méta*** » ce qui se passe autour de lui, comme le NPG.

Les qualités du SOI sont toujours là, même après de multiples traumas. Il peut-être submergé, nié, refoulé mais il est toujours là. Toutes ses compétences sont toujours intactes et il faut simplement **laisser le mouvement naturel se faire**. Il a une motivation spontanée pour la santé, et la guérison. Il a une **perspective d'harmonie et de guérison**, de transformation et d'équilibre pour le système. Mais à la différence des managers ou des parts qui se prennent pour le SOI, il **n'a pas de projet** ou d'intention pour les parts du système. (Bailly 2009)

Au cours du travail thérapeutique, nous nous adressons au SOI on nommant le nom de la personne (la personne toute entière), « vous ici avec moi maintenant », ou « vous qui avez 47 ans ». Quand ce n'est pas possible, **il peut y avoir des parts, qui empêchent le contact du SOI avec les parts.** On peut s'adresser à une telle part et la laisser exprimer de quoi elle aurait besoin ou qu'est-ce qu'elle craint pourrait arriver, si elle laissait faire le thérapeute et le SOI.

Quand une part apparaît et la personne se met en contact avec elle, la question ***« Qu'est-ce que tu ressens pour cette part ? »*** permet de **vérifier si c'est le SOI qui agit, ou une des autres parts**. Si la réponse part d'une émotion, un jugement ou une intention specifique, il s'agit d'une part. Le Soi exprime uniquement des qualités nommées ci-dessus.

2. Les membres du système

Nous trouvons dans le système des parts qui veulent protéger, des parts qui veulent éteindre les incendies emotionnels et des parts fragiles, vulnerables dont les premiers deux assument la protection.

2.1. LES PROTECTEURS

Dans les protecteurs, nous avons une forme de « **manager** », dont le rôle est d'apprehender le monde, **d'assurer un fonctionnement** de haut niveau. Ils réalisent leur tâche en **s'efforcant à controler l'environnement intérieur et extérieur**. Ce sont des stratégistes proactifs, qui sont orientés vers l'avenir, vers la réalisation d'objectifs, ils anticipent. Ils ont des **rôles très utiles et honorables** : *l'altruiste, le juge, le rationnel, le perfectionniste, l'organisateur*. Ils sont très travailleurs, bien vus, valorisés et encouragés socialement.

Leur principal but est la prévention. Ils veulent **éviter que les exilés s'activent avec leurs émotions, les sentiments de vulnerabilité**. Pour ce faire ils focalisent sur la responsabilité, la perfection, la compétence et le « faire ce qu'il faut, comme il faut ».

<u>Les comportements typiques</u>

- Le raisonnement logique, l'analyse, l'intellectualisation
- l'attention aux besoins des autres, le sacrifice
- donner des conseils, rassurer
- juger, moraliser, critiquer – soi-même et les autres
- chercher à plaire aux autres, chercher leur approbation
- éviter le conflit
- se critiquer soi même
- l'ambition, le perfectionnisme, l'hyper-responsabilité
- l'inquiétude, le pessimisme

Ce sont les principaux **mécanismes de défense** du système qui ont comme **objectif de refouler et d'exclure ces parts** de nous qui portent les émotions des expériences traumatiques ou des besoins inacceptables et qui se croient sans valeur ou défectueuses, les Exilés.

Les pricipales peurs des protecteurs

- La peur du submergement par les exclus
- La peur de réactiver et de revivre le passé
- La peur de submerger le thérapeute
- La peur de déclencher un disjoncteur
- La peur de perdre son rôle
- La peur qu'un secret n'émerge
- La peur que le système ne s'effondre
- La peur des réactions du système extérieur

2.2. LES POMPIERS

Ce sont **les soupapes** du système, les réactions de **décharge de la pression** interne contenue par les protecteurs. Leurs comportements se

caractérisent par des **réactions impulsives, des comportements risqués**, qui se focalisent le désir de vivre « dans l'instant présent ». Leur objectif est de distraire, de soulager, de permettre la fuite, l'évasion ou une dissociations des émotions fragiles, des vulnerabilités que le système trouve intolérable, comme par exemple losque la honte nous assaille.

Ils réagissent dès que les exilés sont activés. Ils luttent contre la souffrance en déclenchant **des réactions compulsives qui dissocient, distraient et anesthésient.**

<u>Les comportements typiques</u>

Varient d'évasion minimes comme regarder la télé, jusqu'au comportements beaucoup plus incapacitants tel que les abus d'alcool ou de drogues.

Socialement acceptés

- Regarder la télé, surfer l'internet, les jeux online, shopping,
- Trop manger, dormir, suivre un régime alimentaire
- Flirter, des relations sexuelles
- Boire trop de café, prendre quelques verres d'alcool
- Prendre des médicaments prescrits

- Faire de l'exercice, sport
- Etre impulsif
- La colère, le sarcasme
- Le paris, la course automobile
- Mentir, la rêverie, la procrastiantion

Socialement moins acceptés

Les comportement des pompiers extrêmes, dysfonctionnels ou addictifs

- La boulimie, l'anorexie, l'idéation
- Les tentatives suicidaires
- Le vol, le vol à l'étalage
- Les crises de panique
- Les compulsions sexuels
- Les compulsions autodéstructrices – auto-mutilation, suicide
- L'abus d'alcool, de drogues, de médicaments
- L'abus émotionnel, la violence domestique et des gangs
- L'abus physique et sexuel des enfants
- Les violences sexuelles et le meurtre

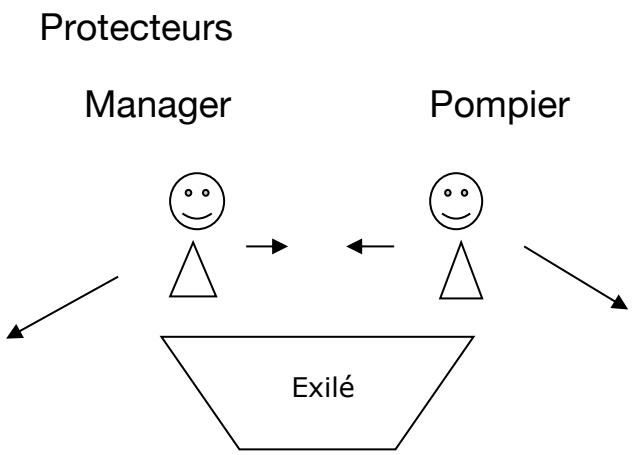
Les pompiers sont « ingérables », créént un **chaos** ou la **confusion** et perturbent le système. Ils **portent** ouvertement **de la honte,** car ils sont associés à des comportements pas forcément appreciés par la société.

<u>Le rôle double des pompiers :</u>

1. relâcher la pression mise par les protecteurs pour tenir leur rôle
2. diminuer la souffrance des exilés en détournant l'attention

La polarisation :

Il existe une polarisation naturelle entre les protecteur et les pompiers. Comme nous l'avons dit dans l'introduction, un système tend vers l'équilibre et l'harmonie intérieur. Dans la barque, chacun des protecteurs a peur que l'autre ne déstabilise la barque.



Le but de la thérapie est de **les rapprocher et de les reconnecter au SOI**. Le thérapeute va les rassurer qu'il va travailler avec les deux ensemble et les aide à prender conscience qu'ils protègent souvent la

même part exilée. Le travail sur les polarisations se fait alors en mettant le Self en contact avec chacune des parts à tour de rôle.

La majorité du travail avc les parts du MOI est de **rassurer et comprendre le rôle et les peurs des managers et des pompiers** pour qu'ils acceptent de laisser le thérapeute, et au SOI, établir un lien compassionnel **avec les parts blessées et en souffrance,** qui portent des émotions très intenses.

2.3. LES EXILÉS

Les parts de la personnalité dont les managers et les pompiers assument la protection, ce sont les Exilés. Ce sont les parts fragiles, vulnerable du psychisme, qui ont été réleguées dans l'oubli et l'indifference. Depuis long temps, elles ne participent pas au quotidien de la personne.

Les exilés portent les souvenirs douloureux, les croyances rigides, les **blessures psychiques et les traumas**.

La personne n'a pas eu la possibilité d'explorer ses émotions et expériences en sécurité ou de les intégrer dans leurs souvenirs et dans

leur histoire de vie de manière cohérente et résiliante. **Ces parts ne font alors pas explicitement parts de l'idnetité** de la personne.

Ces evenements qui ont fait naitre ces blessures peuvent varier en gravité, allant d'un sentiment de solitude ou d'etre négligé lors des changements dans la famille liés au divorce, jusqu'à l'abus chronique par un parent.
Les conclusions tirés de ces vécus et les croyances qui en suivent, sont ressenties comme essentielles à leur sens d'identité. « Personne ne m'aime vraiment, je suis nul, je ne suis jamais assez bon, je ne vaux rien » ou simplement le sentiment profondement ancré de honte.

<u>Les sentiments typiques</u>

- Elles se sentent **impuissantes**
- en plus d'avoir été traumatisées, **elles se croient** intrinsèquement **mauvaises**
- Elles sont **figées dans le passé** *(amygdale limbique),* et identifiées à leur histoire
- Elles portent de lourds fardeaux qui sont des souvenirs, des **charges émotionnelles et des croyances erronnées et bloquantes**

Très souvent, **les exilés sont des parts enfant** – mais il peuvent aussi être des parts adultes. Ils sont vulnérables, démunis, parfois terrorisés mais peuvent se montrer innocents, spontanés, imaginatif, vivants, joyeux et émerveillés quand ils sont déchargés de leurs fardeaux.

Souvent, l'enfant se sent coupable, arrive à s'expliquer qu'il doit avoir mérité, qu'il doit lui etre mauvais, si son parent le maltraite, le puni. L'enfant **ressent de la honte.** Contrairement à cette croyance erronnée, si un adulte maltraite un enfant, cela ne dit rien de la valeur de l'enfant. Quand l'exilé est activé, il y a souvent une peur d'effondrement intérieur.

C'est dans le contacte avec le SOI, d'abord du thérapeute et de plus en plus avec celui de la personne, **qu'ils prennent confiance** et qu'ils peuvent accepter une nouvelle vision d'eux mêmes et des événements. Quand le thérapeute et la personne lui font comprendre – ce qu'un adulte aurait dû leur dire à l'époque – que

l'adulte a mal agit et n'a pas rempli son rôle de protecteur et de guide, qu'ils acceptent de se décharger de leur fardeau.

Les 7 étapes d'aider l'exilé

1. **L'accueillir** et l'apprivoiser
2. Vérifier s'il est **en sécurité** ou le mettre en sécurité
3. **Ecouter** son histoire avec compassion
4. Le ramener dans le **présent**
5. Le libérer de ses **fardeaux**
6. Intégrer les **qualités** qu'il souhaite retrouver ou acquérir
7. Le présenter et **l'intégrer** au système

Toutes **les parts** du système intérieur **ont une bonne intention** pour le système.

- **Les managers/protecteurs** protègent la personnalité de l'effondrement et luttent courageusement pour trouver des solutions de survie et d'insertion dans la famille et la société.
- **Les pompiers** rééquilibrent la pression dès qu'il y a activation des émotions et des exclus ou trop de rigidité de la part des protecteurs.

- **Et les exilés** portent courageusement leur souffrance et leurs fardeaux dans la solitude et le secret pour ne pas déranger les autres ou l'équilibre du système intérieur.

La guérison se fait quand chacune des parts peut s'exprimer et se montrer sous le regard aimant et bienveillant de la personne et du thérapeute. Seul le Soi peut apporter cette transformation avec sa compassion et son soutien.

Les éléments sur lesquels nous allons nous baser pour faciliter cette guérison et transformation chez notre patient, ce sont les differentes outils et méthodes enseignés :

La PCC vous permet de vous centrer dans votre SOI en tant que thérapeute pour que le patient ressente cette sécurité emotionnelle.

La TRCC vous aidera a établir le lien compassionnel dans lequel il peut aller à la rencontre de ces parts qui sont restées dans leur solitude.

Le SEB et les autres outils énergétiques vous aideront à calmer les protecteurs et les pompiers, et à rassurer et décharger les exilés.

Bibliographie

Bailly CH. (2016), *TRI-IFS La thérapie relationnelle intérieure : le système familial intérieur*

Ginter P. (2015), *IFS and Mindfulness Meditation*

Le Doze F. (2006), Self Therapy Formation

Schwartz R. (2009), *Système Familial intérieur : blessures et guérison,* Elsevier Masson