

Richard Schwartz

POURQUOI NOUS SOMMES ESSENTIELLEMENT BONS



GUÉRIR LES TRAUMATISMES
RESTAURER LE SELF-LEADERSHIP
AVEC LA THÉRAPIE IFS

Richard Schwartz, PhD

POURQUOI
NOUS SOMMES
ESSENTIELLEMENT
BONS
(No Bad Parts)

Guérir les traumatismes
et restaurer le Self-leadership
avec l'IFS

Préface d'Alanis Morissette

Traduit de l'américain par Aline Weill



SOMMAIRE

Préface : Alanis Morissette	11
Introduction	15
PREMIÈRE PARTIE : Le Système Familial Intérieur	19
1 - Nous sommes tous multiples	21
Exercice : Faire connaissance avec un protecteur	40
Exercice : Cartographier ses parties	43
2 - Pourquoi les parties s'amalgament	47
Exercice : Désamalgamer et incarner	51
Première séance : Sam	60
3 - Cela change tout	71
Exercice : Méditation du dilemme	74
Exercice : Travailler avec un protecteur qui nous challenge	78
4 - Les systèmes	81
Exercice : Méditation IFS pour tous les jours	92
5 - Cartographier notre système intérieur	97
Deuxième séance : Mona	108
DEUXIÈME PARTIE : Le Self-leadership	115
6 - Guérison et transformation	117
Exercice : Le chemin	121
Exercice : Accéder au Self en se désamalgamant des parties	125
7 - Le Self en action	139
Troisième séance : Ethan et Sarah	142
8 - Vision et vocation	165
Exercice : Alerte incendie	171
Exercice : Méditation "penser à une personne triste"	174

TROISIÈME PARTIE : Le Self dans le corps, le Self dans le monde 187

9 - Leçons de vie et *tour-mentors* 189

Exercice : Affiner la cartographie de nos parties 193

Exercice : Travailler avec les déclencheurs 197

10 - Les lois physiques du monde intérieur 199

Exercice : Approfondir le travail avec vos protecteurs 203

Quatrième Séance: Andy 206

11 - Incarnation 211

Cinquième séance: TJ 218

Exercice : Méditation du corps 226

Conclusion 229

Remerciements 235

Notes 237

À propos de l'auteur 243

Préface

Alanis Morissette¹

San Francisco, Californie, Mars 2021

Je me souviens du jour où l'on m'a présenté le Système Familial Intérieur de Dick Schwarz. Je m'étais envolée pour Ashville, en Caroline du Nord, au milieu d'un deuxième épisode de dépression post-partum, afin de traiter les nombreuses causes sous-jacentes de ma tendance à me surmener, à faire preuve d'un dévouement excessif et à repousser constamment mes limites. Ce mode de vie est progressivement devenu la norme et est valorisé, même s'il nuit à notre équilibre, à notre vie sociale et à notre santé. À Ashville, je passais plusieurs jours avec Bryan Robinson, un spécialiste reconnu de l'addiction au travail. J'étais profondément déterminée à explorer ce qui, dans mon monde intérieur, me maintenait figée, m'empêchait d'avancer alors que dans ma vie, tout s'emballait. Je me rappelle très bien avoir regardé Bryan au milieu d'une séance et lui avoir demandé: "Qu'est-ce qu'on est en train de faire là?" Il m'a répondu: "C'est de l'IFS, le Système Familial Intérieur." J'ai souri en sentant la nature profondément bonne et universelle de cette méthode – qui me permettait d'accéder bien plus facilement au siège de ma conscience alors que je dialoguais avec de nombreuses parties à l'intérieur de moi, dont certaines

1. Chanteuse de rock canadienne qui a accédé à la notoriété internationale en 1995, avec son album Jagged Little Pill (N.d.T.)

cherchaient depuis très longtemps à se faire entendre. C'est en faisant de l'IFS que j'ai trouvé un ancrage, un lieu de neutralité chaleureuse et de présence curieuse, une autocompassion que je n'arrivais presque jamais à accorder à ma propre psyché.

D'aussi loin que je me souviens, je me suis toujours sentie comme une "fille pleine de parts". J'ai toujours été obsédée par notre condition humaine complexe, fragile, multiple et fascinante. Quand j'ai commencé à faire de l'IFS, j'ai été portée par l'idée de retrouver mon intégrité naturelle, en accordant de l'attention et du soin à chacune des "parties" de moi, telle qu'elle se présentait, que ce soit de façon adorable, horrible, incessante ou parfois douloureuse. C'était encourageant de voir que chacune de mes parties – la partie en colère, la maternante, l'artiste, la financièrement responsable (ou irresponsable !), la non-conformiste – pouvait m'apporter une certaine sagesse si je lui ouvrais mon cœur avec curiosité. Que chacune – aussi effrayante, lumineuse ou mystérieuse qu'elle puisse paraître – pouvait m'offrir du réconfort, de la sagesse ou m'ouvrir les yeux. J'en suis venue à considérer ces parties intérieures comme des messagères. Le fait de dialoguer avec elles me permettait de bénéficier de conseils et de prises de conscience bénéfiques. L'ensemble de ces nombreux "moi" pouvait alors s'intégrer à ma personnalité et à ma vie quotidienne. Ces parties pouvaient même dialoguer entre elles, aidées par mon Self supérieur. En faisant ainsi, j'y voyais plus clair, des idées émergeaient et j'obtenais même des réponses à des questions qui semblaient jusque-là insolubles. Ces réponses jaillissaient tandis que je communiquais par l'écriture, les mots, l'art et le mouvement avec toutes mes parties – même et surtout avec celles qui m'effrayaient le plus.

Dans mon monde intérieur, j'ai rencontré ma propre rage meurtrière, ma honte, ma terreur, ma dépression, ma douleur, ma souffrance, mon aspiration, mon humiliation et mon chagrin. Outre ces parties "sombres" ou "mauvaises", qui semblaient vouloir me condamner à des schémas répétitifs et des habitudes pénibles, il y avait des parties "bonnes" ou "légères" qui me demandaient, elles aussi, du courage pour m'ouvrir aux parties visionnaires, aux parties généreuses, aux parties "leaders", aux parties intelligentes,

douées, empathiques et sensibles. Certaines parties semblaient se prêter plus facilement au dialogue. D'autres paraissaient d'un abord plus risqué et pouvaient même être franchement menaçantes. Plus je pratiquais l'IFS en profondeur, plus l'enseignement de Dick Schwarz me semblait juste et libérateur. Ainsi, chaque partie, si déroutante, cachée ou pénible soit-elle – voire éprouvante dans ses passages à l'acte – avait les meilleures intentions du monde pour moi et recelait de précieux messages. Sans exception, *chacune* de ces parties – qu'elle soit un Exilé, un protecteur ou un Manager – m'offrait des perspectives profondément bienveillantes et sages qui venaient de mon Self supérieur, pour peu que je prenne le temps d'être là avec elle.

En me familiarisant avec l'IFS, j'ai senti naître en moi un fort sentiment de spiritualité. C'était une récompense émouvante pour avoir laissé la curiosité ouvrir peu à peu mon cœur verrouillé. J'ai alors vu que ce Self, dialoguant avec toutes les parties de moi, *était* mon âme, et même l'âme du monde. Prolonger cet état de pleine conscience m'a permis d'avoir un "sens corporel" direct de dieu/amour/esprit/compassion. J'ai fini par comprendre que le vrai dialogue s'engageait quand je trouvais ce "siège" du Self, que je pouvais m'y asseoir. Je le reconnaissais dès que je sentais la nature "sans but" des "huit C" de l'IFS: la Créativité, le Courage, la Curiosité, la Connexion, la Compassion, la Clarté, le Calme et la Confiance. Ce qui, toute ma vie, m'avait paru intimidant – regarder en moi-même pour assumer ou examiner mes pulsions, compulsions, points sensibles et réactions – est peu à peu devenu passionnant. Tout le travail jungien que j'avais fait avant sur ma part d'ombre, Dick Schwarz l'avait mené à un tout autre niveau de guérison.

Je suis très heureuse que Dick ait continué à répandre l'IFS à travers le monde. Le voir pratiquer fait chaud au cœur et donne un profond sentiment de connexion. Je pense qu'aujourd'hui, nous avons besoin de l'IFS plus que jamais. C'est un puissant moyen pour chacun de cultiver la bienveillance, la sagesse et la responsabilisation – à condition d'être prêt à regarder en nous – et qui permet à chacune de nos parties de bénéficier d'un moment de

gloire. En prêtant attention à celles qui en ont le plus besoin, on accède réellement à la guérison. À mesure que la compassion pour nous-mêmes se développe, elle affecte le monde autour de nous, lentement mais sûrement, et soutient nos efforts pour grandir et évoluer vers un monde moins divisé, moins meurtri par les conflits et les souffrances inutiles. Et c'est là que nous voyons que nous partageons tous cette humanité fragile et lumineuse.

Introduction

En tant que psychothérapeute, je reçois de nombreux patients qui viennent me voir peu de temps après que leur vie s'est effondrée. Tout va pour le mieux jusqu'au jour où arrive un divorce, un infarctus ou le décès d'un enfant. Si ce séisme n'avait pas ébranlé leur vie, ils n'auraient jamais songé à consulter un psy, parce que jusque-là ils avaient l'impression que tout allait bien.

Après cette épreuve, ils n'ont plus la même envie, les mêmes désirs, la même détermination. Ce à quoi ils aspiraient – avoir une bonne réputation ou une grande maison – n'a plus de sens. Ils se sentent étrangement déroutés et vulnérables et cela les effraie. Mais quelque chose de nouveau s'est ouvert en eux. Un rai de lumière peut passer entre les fissures de leur armure de protection.

Ces événements peuvent être ce que j'appelle un "appel au réveil", c'est à dire qu'ils peuvent déclencher en eux une prise de conscience à la condition que je puisse les aider à faire en sorte que les parties d'eux-mêmes, ambitieuses, matérialistes ou compétitives, ne gouvernent plus leur vie comme avant. Ce qui leur permet d'aller explorer ce qu'il y a de différent en eux. En faisant cela, ils peuvent alors accéder à ce que j'appelle *le Self* – une essence de calme, de clarté, de compassion et de connexion – et commencer à écouter les parties d'eux-mêmes qui avaient été exilées par d'autres parties plus dominantes. À mesure qu'ils découvrent qu'ils peuvent aimer les plaisirs les plus simples – la nature, la lecture, les activités créatives, jouer entre amis, aider les autres, être plus dans l'intimité avec leur partenaire ou leurs enfants – ils décident de changer de vie pour faire de la place à leur Self et aux parties d'eux-mêmes qu'ils viennent de découvrir.

Ces patients, comme nous tous, n'ont pas laissé ces parties ambitieuses, matérialistes ou compétitives contrôler leur vie par hasard. Ce sont ces mêmes parties qui régissent la plupart des pays du monde – notamment le mien, les États-Unis d'Amérique. Lorsque des gens sont sous l'emprise de ces parties-là, ils ne se soucient guère du mal que cela peut faire à leurs proches ou des conséquences sur leur santé. De même, les États obsédés par une croissance illimitée n'ont que faire de l'impact que cela a sur la population, le climat ou la santé de la Terre.

Un entêtement aussi aveugle – des pays ou des hommes – mène généralement à la catastrophe. À l'heure où j'écris ces lignes, nous sommes au beau milieu de la pandémie de Covid-19. Cette pandémie pourrait être ce signal d'alarme dont nous avons besoin pour ne pas être confrontés à pire plus tard : "Il est temps de réagir, de nous réveiller". Reste à savoir si nos leaders profiteront de cette pause forcée pour écouter la souffrance de nos semblables, et s'ils apprendront à collaborer au lieu d'être en compétition les uns avec les autres. Pouvons-nous changer, comme mes patients en sont souvent capables, tant au niveau national qu'international ?

La bonté intrinsèque

Nous ne pouvons pas accomplir ces réformes essentielles sans un nouveau modèle de l'esprit. D'après l'écologiste Daniel Christian Wahl, "l'humanité arrive à maturité et a besoin d'un "nouveau récit", suffisamment puissant et pertinent, pour galvaniser une entraide mondiale et guider une réponse collective aux crises convergentes auxquelles nous sommes confrontés... Dans le système planétaire foncièrement interdépendant et interconnecté [...], la meilleure manière de prendre soin de soi et de ses proches est de commencer à se soucier davantage du bien commun (de toute forme de vie). Métaphoriquement parlant, nous sommes tous dans le même bateau : le système qui nourrit notre vie sur cette planète ou, comme le dit Buckminster Fuller, "le vaisseau spatial Terre". L'idée du "eux-contre-nous" qui a trop longtemps régi la politique entre les nations, les entreprises et les peuples est profondément anachronique^[4]."

Jimmy Carter fait écho à ce sentiment : “Ce qu’il faut à présent, plus que jamais, c’est un leadership qui écarte la peur et favorise une plus grande confiance en la bonté intrinsèque de l’humanité et en son ingéniosité^[5].” Or, nos leaders ne peuvent pas faire cela avec notre conception actuelle de l’esprit, car celle-ci met l’accent sur le côté sombre de l’humanité.

Nous avons besoin d’un nouveau paradigme qui montre de façon probante que l’humanité est fondamentalement bonne et interconnectée. Si nous comprenons cela, nous pourrions enfin passer d’une vision centrée sur l’ego, la famille et l’ethnie à une vision centrée sur l’espèce, le vivant et la planète.

Un tel changement de paradigme ne sera pas facile. Trop d’institutions fondamentales reposent sur cette vision négative. Prenons, par exemple, le néolibéralisme, la philosophie économique de Milton Friedman qui sous-tend le capitalisme sauvage régnant dans de nombreux pays (dont les États-Unis d’Amérique) depuis l’époque de Ronald Reagan et de Margaret Thatcher. Le néolibéralisme se fonde sur la croyance que l’homme est fondamentalement égoïste, et que c’est donc chacun pour soi dans un monde où règne la loi du plus fort. Les gouvernements doivent s’effacer pour que les plus forts puissent aider les autres à survivre, mais aussi à prospérer. Cette conception de l’économie a engendré de très fortes inégalités, une perte de liens et une polarisation de la société, ce que nous constatons aujourd’hui de manière si dramatique. Le temps est venu d’adopter une nouvelle vision de la nature humaine, qui permette de faire éclore l’envie de collaborer et la bienveillance qui dorment dans nos cœurs.

La promesse de l’IFS

Je sais que cela paraît grandiose, mais ce livre offre un nouveau paradigme et une série de pratiques inspirantes qui nous permettent d’accomplir les changements dont nous avons besoin. Il regorge d’exercices qui confirmeront mes thèses radicalement positives sur la nature de l’esprit et qui vous permettront d’en faire vous-même l’expérience (et non juste de me croire sur parole).

Je développe l'IFS (*Internal Family Systems* – Système Familial Intérieur) depuis bientôt quarante ans. Cela m'a entraîné dans un long voyage, fascinant et – ainsi que je le souligne dans ce livre – spirituel, que j'aimerais partager avec vous. Ce voyage a bousculé mes croyances sur moi-même, sur la nature même de l'Homme, sa bonté fondamentale et sur l'ampleur de la transformation possible. L'IFS a évolué au fil du temps, passant d'une approche exclusivement psychothérapeutique à une sorte de pratique spirituelle, sans pour autant qu'il soit nécessaire d'être croyant pour la pratiquer. À la base, l'IFS est une manière d'entrer en relation avec amour à l'intérieur de soi (avec ses parties) et à l'extérieur (avec les personnes qui font partie de notre vie). C'est donc aussi une manière de vivre au quotidien. Quelque chose que l'on peut pratiquer chaque jour, à tout moment, seul ou avec d'autres.

Il se peut qu'une partie de vous soit sceptique. Il est vrai que je fais beaucoup de promesses au début de ce livre. Tout ce que je demande, c'est que cette partie sceptique vous laisse suffisamment d'espace à l'intérieur afin que vous puissiez expérimenter ces idées pendant un certain temps, et essayer de pratiquer certains exercices et ainsi vérifier par vous-même. D'après mon expérience, il est difficile de croire en ce que promet l'IFS tant qu'on ne l'a pas essayé.