

Chemin d'individualisation

Par **Geneviève Cailloux, Pierre Cauvin**

Jung emploie le terme d'individuation pour désigner "un processus par lequel un être devient un individu psychologique, c'est-à-dire une unité autonome et indivisible". L'individuation se caractérise notamment par une bonne différenciation des fonctions psychiques, un rapport équilibré avec la norme collective, une expérience du Soi comme centre régulateur de la psyché.

Ce processus peut prendre diverses formes, s'appuyer sur différentes démarches. Pour ce soir, en voici deux :

.. la démarche typologique, développée par Isabel Myers sous la forme d'un indicateur de personnalité, le MBTI ou Indicateur Typologique de Myers-Briggs

.. le dialogue intérieur, développé par deux thérapeutes, Hal et Sidra Stone

La démarche typologique

Elle part de la constatation que les différences de comportement que nous observons sont dues non seulement aux contraintes de l'environnement mais également à des préférences individuelles sur des dimensions fondamentales du fonctionnement psychique. Ces préférences sont à entendre non comme des exclusions mais comme des polarités en tension dynamique ; la "préférence" est le fait naturel d'avoir un accès plus facile et mieux maîtrisé à une polarité plutôt qu'à l'autre. Le développement de la personne, ou individuation, consiste de ce point de vue à clairement identifier les polarités préférées et à améliorer l'accès à celles qui sont plus liées à l'inconscient.

Les 4 dimensions du fonctionnement psychiques

Les attitudes :

L'orientation de l'énergie :

- Soit elle est globalement orientée plutôt vers l'extérieur, la personne se ressource au contact des personnes, des événements, et l'on parle d'extraversion (E)
- Soit elle est globalement orientée plutôt vers l'intérieur, la personne se ressource de préférence dans le monde interne de ses sentiments, idées, sensations, et l'on parle d'introversion (I)

Le style de vie. Cette dimension indique ce que nous privilégions dans le monde extérieur

- Une fonction de jugement (J), la Pensée ou le Sentiment, ce qui donne un style de vie

méthodique et organisé

- Une fonction de perception (P), la Sensation ou l'Intuition ce qui donne un style de vie flexible et adaptable

Les fonctions

Les modes de perception :

- La Sensation (S), qui perçoit de manière factuelle et détaillée
- L'Intuition (N), qui perçoit de façon globale et immédiate

Les critères de décision :

- La Pensée logique (T pour Thinking), qui décide en fonction de principes impersonnels, objectifs
- Le Sentiment (F pour Feeling) qui décide en fonction de valeurs personnelles, de convictions subjectives

Les combinaisons de polarités

Les polarités préférées sur chacune des quatre dimensions forment une combinaison de base appelée "type". Il y a ainsi 16 types possibles, dont les caractéristiques résultent de l'interaction, et non de la simple addition, des polarités. Ces types sont décrits dans des "portraits".

Il est d'autres combinaisons possibles (par 2, 3 dimensions) ; chacune met plus particulièrement en lumière certains aspects du fonctionnement psychique (communication, résolution de problèmes, exercice de l'autorité etc ...)

La dynamique des fonctions et le développement.

Une des principales originalités du MBTI consiste à décrire le processus d'évolution de la psyché pour chacun des 16 types. Les 4 fonctions (préférées et non préférées) peuvent prendre quatre "rôles" ou "fonctions" dans la psyché. On distingue ainsi :

La fonction dominante. Elle est la première des fonctions par ordre :

- d'apparition (enfance)
- de priorité d'utilisation
- de maîtrise consciente

Elle est extravertie pour les Extravertis et introvertie pour les Introvertis

La fonction auxiliaire. Elle équilibre la dominante à l'adolescence

- par nature de fonction (fonction de perception si dominante est une fonction de jugement et vice versa)
- par orientation de l'énergie (introvertie si la dominante est extravertie et vice versa)

La fonction tertiaire. Activée au début de l'âge adulte, elle est le pôle opposé de l'auxiliaire sur la même dimension.

La fonction inférieure. Particulièrement activée à la mi-vie, elle est le pôle opposé de la dominante sur la même dimension et d'orientation opposée. Elle est tout à la fois :

- la fonction la plus difficile, source de nos erreurs, de nos susceptibilités, de nos projection
- le réservoir de l'inconscient créatif et le potentiel de notre développement

L'individuation consiste à identifier la place de chacune des fonctions dans la psyché et à faciliter leur accès.

Le Dialogue Intérieur

Hal et Sidra Stone distinguent 3 niveaux de conscience, chacun présentant des fonctions et caractéristiques propres.

La Vision Lucide.

La Vision Lucide est "la capacité d'être témoin de la vie dans tous ses aspects sans évaluer ni juger les schémas d'énergie qui sont vus et sans éprouver le besoin de contrôler l'issue d'un événement." Elle est une capacité de distanciation, de recul non impliqué. La Vision Lucide est regard éveillé, perception lucide. Elle ne juge ni n'agit. C'est l'état même de méditation.

La Vision Lucide donne la distance nécessaire au Moi Conscient. Elle n'est pas le Moi Conscient, mais lui procure le recul et l'information nécessaires pour se désidentifier d'une Sous-Personnalité primaire. En raison de sa permanence, à la différence du Moi Conscient, la Vision Lucide maintient un état de vigilance. Lorsque le Moi Conscient disparaît par rapport à une Sous-Personnalité, elle est là pour rallumer la flamme. C'est une sorte de "veilleuse".

La Vision Lucide :

· ne juge pas, n'agit pas

· est non identifiée à une Sous-Personnalité

“ se situe en dehors et au dessus du système psychique

“ se comporte en observateur détaché

L'expérience des Sous-Personnalités.

A l'intérieur de nous, de nombreuses voix se font entendre ; nous sommes composés d'un grand nombre de Sous-Personnalités. Chacune a sa place, et doit être expérimentée pour ce qu'elle est, pour ce qu'elle représente dans notre psyché, sans jugement de valeur. Il en existe deux sortes : les primaires et les reniées.

Les sous personnalités primaires

Le bébé qui vient de naître se trouve en état de vulnérabilité maximum, sans défense et sans protection. Il a sa propre vibration, son empreinte psychique. Mais très vite, il apprend que certains comportements sont appréciés de l'entourage et que d'autres ne le sont pas. Pour protéger cet enfant vulnérable, un schéma d'énergie se constitue qui tend à conformer l'enfant aux valeurs de son environnement immédiat. C'est ainsi que se développent les Sous-Personnalités primaires, adaptées aux valeurs et contraintes des différents environnements dans lesquels l'enfant évolue : la famille proche, élargie, l'école, les camarades, le sport etc....

Le nombre des Sous-Personnalités primaires est quasiment illimité. Leur ensemble forme le "*Moi opérationnel*". C'est la fonction exécutive, la partie visible et habituellement aux commandes de la psyché. Le Moi opérationnel est très proche de ce que certaines traditions appellent "l'Ego".

Les Sous-Personnalités reniées

A chaque Sous-Personnalité primaire correspond une Sous-Personnalité opposée. Toute action entraîne une réaction ; tout pôle n'existe dans la psyché qu'en rapport à un pôle opposé.

Ce pôle opposé peut être simplement inconscient ; il existe mais ne s'est pas encore manifesté, il n'a pas d'énergie propre. Mais dès que ce pôle s'est manifesté et a été rejeté comme inadapté, inapproprié, il devient une Sous-Personnalité reniée. "La Sous-Personnalité reniée est un schéma d'énergie qui a été puni chaque fois qu'il a émergé". Plus il a été puni, plus il est renié ; plus il est renié, plus il est enfoui profondément dans l'inconscient, plus ses manifestations sont fortes et difficiles à contrôler.

Le Moi Conscient.

Le Moi Conscient est un processus qui régule la tension entre les pôles opposés de la vie psychique. Ce qu'on peut expérimenter à un moment donné, c'est un Moi Conscient relatif à une Sous-Personnalité. Mais à ce même moment, il n'y aura pas le même niveau de Moi Conscient par rapport à une autre Sous-Personnalité. Et le moment d'après, le Moi Conscient

par rapport à la première Sous-Personnalité aura changé.

Le Moi Conscient est donc en perpétuel changement. Par définition, le Moi Conscient ne s'identifie à aucun état, à aucune Sous-Personnalité. Il est l'instance qui peut se tenir entre les opposés et maintient la tension entre eux, sans s'associer à aucun, sans en juger aucun. Dès lors qu'il s'associerait à un état ou une Sous-Personnalité, il ne serait plus le Moi Conscient mais le Moi Opérationnel.

Le Moi Conscient est alimenté par la Vision Lucide et l'expérience des Sous-Personnalités. Quand la Vision Lucide change, le Moi Conscient change ; quand l'expérience des Sous-Personnalités change, il change également.

La Vision Lucide seule ne fait pas le Moi Conscient. On peut avoir une Vision Lucide forte et un Moi Conscient faible. C'est pourquoi la conscience de ce que l'on est ne suffit pas à entraîner le changement ; il faut que la prise de conscience entraîne la désidentification d'avec les Sous-Personnalités primaires.

Le Moi Conscient amène à un mode de vie très différent de la manière dualiste fréquente de fonctionner. Lorsqu'une personne est associée à l'une de ses polarités (fonctions jungiennes, Sous-Personnalités) elle vit dans un monde où il y a le vrai et le faux, le bien et le mal, "nous" et "eux". Cette certitude qui donne naissance à des jugements catégoriques est due à une scotomisation de la polarité opposée ; le monde est simple car il est coupé en deux.

Vivre dans le Moi Conscient est à l'opposé de cette dualité. Plus le Moi Conscient est développé

- plus consistante, cohérente est l'approche de la vie
- plus petit est le critique intérieur,
- le moins catégorique est-on par rapport à ses décisions
- mais en sens contraire plus il a de choix au moment de prendre une décision, plus il se sent bien avec la décision prise et moins il est accessible à la critique, qu'elle soit externe ou interne
- moins il y a de Noeuds Relationnels dans lesquels la personne est ficelée

Les relations

Les Relations sont indissociables du Dialogue Intérieur parce qu'elles sont un véritable chemin de croissance. Il ne s'agit pas de quelque chose de périphérique ou d'une activité supplémentaire ; comme si l'on était d'abord et qu'on entrait en relation ensuite. Il s'agit d'une manière essentielle d'exister ; l'homme n'existe qu'en relation. Le chemin d'individuation passe par la relation. Comme le disent Hal et Sidra Stone "la relation est un voyage de l'âme". Ceci est d'autant plus vrai que la relation est plus forte, plus longue, plus

consciente.

Toute relation se traduit par des Nœuds Relationnels : deux personnes se rencontrent et leurs Sous-Personnalités entrent en résonance selon un certain scénario.

Un Scénario de Nœuds Relationnels est la relation qui s'établit entre :

- .. une Sous-Personnalité enfant de l'un et une Sous-Personnalité parent de l'autre
- .. et symétriquement une Sous-Personnalité parent de l'un et une Sous-Personnalité enfant de l'autre

Ce scénario peut prendre une forme positive ou une forme négative.

La pratique du Dialogue Intérieur

Le Dialogue Intérieur, que chacun peut au demeurant pratiquer lui-même, est aussi une démarche de développement personnel que l'on peut effectuer avec le soutien d'un praticien. Une séance comprend le plus souvent :

- .. un temps de préparation et d'exploration
- .. l'expérimentation de une ou plusieurs Sous-Personnalités, en commençant généralement par une Sous-Personnalité primaire
- .. un exercice de Vision Lucide en fin de séance
- .. un retour au Moi Conscient entre chaque expérimentation de Sous-Personnalité

Février 2001

Geneviève Cailloux, Pierre Cauvin

<http://www.osiris-conseil.com>