

## Le Selflike

### **Selflike: like the Self, comme le Self, un succédané de Self?**

Self, selflike: en as-tu déjà entendu parler? Qu'est-ce que ces mots évoquent pour toi, au-delà d'un vague lien avec tes cours d'anglais?

Avant de considérer le selflike, il est intéressant de se pencher sur la question du Self. Qu'est-ce que ou qui est le Self?

La notion de Self provient du modèle psychothérapeutique IFS (Internal Family Systems Therapy) développé dans les années '80 par Richard C. Schwartz. Dans cette approche reliée au mouvement cognitivo-comportementaliste traitant de ce que l'on appelle les ego states ou états du moi, nous considérons la personne dans sa globalité comme un système dans lequel évoluent différentes parts de la personnalité. Au cœur de ce système: le Self ou l'essence de l'être. Le Self est. Richard Schwartz dénombre huit qualités du Self, les 8 C: compassion, curiosité, calme, courage, connectivité, clarté, créativité, confiance. J'ai entendu, lors de divers échanges, que l'on pourrait en ajouter une neuvième et même une dixième et comme ces suggestions résonnent en moi, je les partage: deux C complémentaires - le choix et la conscience.

A titre d'illustration du Self, l'on peut prendre l'exemple du petit enfant curieux du monde, confiant et courageux pour l'explorer, dans l'émerveillement et la joie de la découverte. Et si je me réfère à mon expérience personnelle, je sais que j'interagis à partir de mon self quand j'ai conscience de cet espace de calme intérieur depuis lequel le lien à l'autre émerge. Une manière de repérer la présence du Self est la connexion à la joie, un sentiment de légèreté, que tout se passe de manière naturelle, sans effort.

### **Les états du moi, les parts: serions-nous tou.te.s schyzophrènes ?** ()

Le self, l'essence de l'être, espace de calme intérieur, de sérénité.

Chaque être humain qui vient au monde, interagit avec le monde extérieur, par défaut, depuis le self. Si, en revanche, une situation active la souffrance que porte l'une de nos parts, il y a de fortes chances que nous réagissions à partir de celle-ci, c'est-à-dire par un schéma de fonctionnement automatique et non l'accueil conscient et compassionnel de ce qui est présent.

Alors d'où viennent-elles, ces parts?

L'être humain est un système vivant complexe et merveilleux, regorgeant de ressources et capacités d'auto-guérison et d'auto-réparation. Un bon exemple de cette capacité d'auto-réparation est le traitement adaptatif de l'information de notre système nerveux ou TAI. Le modèle du TAI - mis en lumière par Francine Shapiro, créatrice de l'EMDR - stipule que notre système nerveux est capable de digérer un événement traumatique dans les trois semaines à un mois qui suivent le trauma, le faisant passer de l'état de souvenir traumatique à un état de souvenir neutre, témoin d'une partie de notre histoire de vie.

Les parts - ou ego states, états du moi - apparaissent au cours de notre vie, y compris in utero, pour certaines d'entre elles. Une part est une partie de notre système énergétique qui se coupe de l'essence de vie et reste bloquée dans une capsule traumatique. Cette coupure se renforce éventuellement au fil du temps et des expériences de vie.

Si je schématise : au centre de notre système est le self et autour de lui existent nos parts. Chaque part reste bloquée à l'âge de la personne, au moment de l'épisode à l'origine de son apparition. Si, par exemple, une part apparaît en moi suite à un accident de la route, qu'il s'agit pour moi d'un épisode unique et qu'au moment de l'accident, j'ai

35 ans: cette part de moi qui porte la souffrance en lien avec l'accident a 35 ans. Ce qui signifie que si, dix ans plus tard, je me décide à traiter le trauma en thérapie, la même part en lien avec l'accident a toujours 35 ans, alors que j'en ai 45. Au moment de l'accident, j'ai fait du mieux que j'ai pu et cette part de moi m'a permis de survivre à l'événement. Si elle est apparue, c'est parce qu'elle s'est sentie en danger de mort, sans secours; elle n'a pas ressenti, au moment de l'accident, la connexion au self, elle a eu l'impression que c'est à elle de tout gérer et que si elle ne fait rien, elle va mourir. C'est à partir de ce traumatisme que se construit le fardeau, la souffrance que porte la part. Nombreuses de nos parts apparaissent à un âge précoce, alors que l'enfant n'a pas encore acquis les ressources qui lui permettraient de traverser certains événements avec une plus juste distance émotionnelle, comme nous sommes capables de le faire à l'âge adulte.

### **Exilés, pompiers, managers => la guerre intestine:**

Toujours dans le modèle IFS, R. Schwartz nous explique que nos fonctionnements automatiques, les schémas répétitifs dans nos comportements, des symptômes tels que TOCs, ruminations mentales, addictions, figement, etc. sont mis en place par nos parts blessées (les exilés) et leurs protecteurs (pompiers et managers). Il distingue trois catégories de parts.

Les exilés qui portent le fardeau, la souffrance au départ de leur apparition, et deux sortes de protecteurs de ces exilés. Si un trauma n'est pas pris en charge, la souffrance continue d'exister à l'intérieur de nous et la partie qui la porte va avoir tendance à vouloir se faire entendre de plus en plus fort. La manière de se manifester d'un exilé est en lien avec son vécu lors de l'épisode traumatique et relève des trois F: fight (combat - physique ou une expression différente de la colère, d'un sentiment d'injustice, etc.), flight (fuite - physique ou je me renferme sur moi-même, je boude, je coupe la relation) ou freeze (figement - je reste sans voix, j'ai un trou de mémoire, je suis tétanisé.e, je suffoque...).

Si le réseau de mémoires attaché à l'événement traumatique n'est pas nettoyé, au bout d'un moment, le système de la personne va développer les parties protectrices pour chacun des exilés. Là encore, la catégorie des protecteurs est divisée en deux familles: les pompiers et les managers.

Les pompiers, comme leur dénomination l'indique, ont pour mission de couper le feu: ils arrivent sans crier gare, dès qu'ils s'aperçoivent que l'exilé risque de résonner une nouvelle fois avec la souffrance qu'il porte. En terme de comportement, cela se traduit par les TOCs, addictions - en tout genre des jeux au sexe ou au travail, en passant par les drogues, le sport et l'alcool -, troubles alimentaires, tout comportement excessif: la diversion pour oublier et éviter la souffrance. Il peut arriver que certains pompiers prennent de plus en plus de place, à leur tour, et que les comportements qu'ils déclenchent deviennent socialement inacceptables; c'est alors que peuvent intervenir les managers.

Les managers sont les garants de l'acceptation sociale, de la bonne image de soi que l'on souhaite envoyer vers l'extérieur ou celle que la société, la famille, les traditions, nous demandent de véhiculer. Les managers forcent le système à adopter des comportements encouragés par la société: une tenue vestimentaire particulière, une posture calme et un discours nuancé, le respect de convenances culturellement acceptées voire imposées... Les managers suivent les injonctions de ce que Taibi Kahler a nommé les cinq drivers: des messages contraignants que nous avons introjectés au cours de notre enfance et adolescence, en général. Ces drivers nous font adopter certains comportements lorsque nous nous retrouvons dans une situation de stress léger; leurs messages contraignants

sont les suivants: "Sois parfait", "Sois fort", "Fais des efforts", "Fais plaisir", "Dépêche-toi". Je suis presque certaine qu'ils résonnent en toi, si pas totalement au moins en partie. Je t'invite à explorer le sujet par toi-même, si tu en ressens l'élan.

La situation se complique encore un peu lorsque nos différentes parties commencent à entrer en conflit entre elles: la guerre des gangs s'installe. Un manager peut, par exemple, donner comme injonction à un pompier, d'arrêter son comportement excessif et lui infliger au passage de la culpabilité: "tu fumes trop, tu bois trop, t'as pas honte?, pour qui allons-nous passer maintenant?" Ou encore: "tu manges trop, t'as grossi, tu vas finir par avoir des problèmes cardio-vasculaires, t'es vraiment nul."

Les conflits entre nos parties mènent la plupart du temps à des situations d'indécision, de procrastination, au syndrome de l'imposteur et dans les cas plus graves, à une intensification des comportements excessifs, pouvant mener au burn-out ou à la dépression profonde, voire au suicide.

### ◆ **Le selflike, roi des managers:**

Le roi des pompiers, celui qui ne voit plus d'autre solution et qui cherche absolument à stopper la souffrance, à tout prix, est le suicide. Il existe dans les pays francophones, des lignes téléphoniques que l'on peut appeler gratuitement: je t'encourage à te renseigner et à les communiquer autour de toi, dès que tu penses que cela peut aider quelqu'un. J'indique ceux dont j'ai connaissance dans les références, en fin d'article.

Quant aux managers, leur roi incontesté est le selflike, celui qui pense qu'il est le self. Il s'agit d'une part précoce, apparue souvent à l'âge préverbal; cela fait tellement longtemps qu'il existe et qu'il s'est donné pour mission de tout faire fonctionner au mieux, qu'il pense être le self. La plupart du temps, il ne connaît pas le self. La construction du self est effective au moment de l'acquisition de la conscience de soi, quand l'hippocampe du cerveau arrive à maturité, entre quatre et six ans, en général. Si les circonstances de vie ont amené l'apparition du selflike avant cet âge, il ne connaît pas la personne et pense lui-même être l'essence de l'être. Il est, de nature, très bienveillant pour le système et son seul désir est que tout fonctionne au mieux, en évitant la souffrance. Il arrive très souvent, qu'il ait appris et intégré les huit qualités du self: compassion, courage, clarté, connectivité, confiance en soi, créativité, calme, curiosité.

Alors peut-être te demandes-tu quel est le problème d'avoir un selflike et comment distinguer si l'on a affaire au self ou au selflike?

La réponse à la première partie de la question est qu'il n'y a aucun problème à avoir un selflike ou toute autre part, d'ailleurs: nos parts appartiennent à notre système et la finalité d'un accompagnement thérapeutique pourrait être de réintégrer toutes nos parts au self, qu'elles puissent ressentir l'unicité de notre être, le lien à la source, à l'essence de l'être.

La réponse à la seconde partie de la question s'avère intéressante pour toute personne cheminant vers l'amour de soi. Qu'est-ce que l'amour de soi, si ce n'est l'accueil compassionnel de toutes nos parts, de tous les aspects de notre personnalité, nos parts d'ombre, chères à C.G. Jung?

Alors comment distinguer si le maître à bord est notre self ou si le selflike est venu s'immiscer à notre insu dans la situation?

Répondre à cette question est, en réalité, assez simple: le selflike pense, réfléchit, élabore des stratégies, calcule, tient un agenda et attend un résultat; là où le self est. Le self accueille, observe, vibre la compassion, la curiosité, la confiance, il ouvre un espace de calme et de sérénité, dans lequel toutes les parties de nous qui en ressentent le besoin peuvent se déposer. A partir de cet espace de calme intérieur, dès lors que j'ai pu

accueillir les parts de moi qui avaient besoin d'être vues, reconnues, soutenues, entendues, je suis en mesure d'accueillir le vécu de celui ou celle avec qui je suis en lien. Si je suis plutôt dans un dialogue intérieur, que j'ai besoin d'opérer un choix et que je me demande si la petite voix que j'entends est le self ou le selflike... la réponse se trouve dans la question. Le self est, il accueille; celui qui s'agite, se demande, nourrit des attentes... est le selflike. La présence du self est subtile, tranquille, ancrée, presque imperceptible, au début. Le selflike, comme chacune de nos parts, attend quelque chose, s'attend à vivre quelque chose; il a un agenda.

### **🕒 Et on fait quoi, maintenant que nous avons appris tout cela?**

Faut-il combattre les parts et leurs modes de fonctionnement? Certainement pas: tout ce que l'on force se renforce. Peut-être qu'il te vient à l'esprit l'idée de nier leur présence, faire comme si elles n'existaient pas et qu'elles finiront pas arrêter "de nous embêter": c'est une manière détournée de forcer le système et les parts qui ne se sentent pas accueillies finiront par réclamer, tôt ou tard, notre présence, le lien avec le self et cela peut-être dans les circonstances les moins propices. Alors, l'invitation est d'accueillir ce qui est présent en nous, à chaque fois qu'une part de nous se manifeste. C'est dans un lien compassionnel que les blessures sont réparées.

### **✨ Un exercice pour expérimenter:**

=> Prends un moment pour toi, installe-toi confortablement et pense à une situation récente légèrement inconfortable pour toi.

=> Comme tu es reconnecté.e à cette situation, tu peux porter ton attention à ce qui est présent en toi, ici et maintenant; observe les sensations corporelles - quelles sont-elles? Y a-t-il aussi des émotions présentes? Lesquelles?

Pense à bien respirer, des respirations amples et agréables, à ton rythme.

=> Il se peut que dès l'instant où tu t'es installé.e pour faire ce petit exercice, une petite voix ou une présence se soit manifestée, à vérifier si tu fais bien, qui se demande peut-être si ce que tu es en train de faire, de ressentir, c'est cela qui est demandé dans l'exercice? Peut-être que cette part analyse ce qui est présent et en fait un compte-rendu détaillé? Il est possible que différentes parts soient présentes et que l'une d'entre elles, justement, soit le selflike.

=> Le selflike est aussi une part très collaborative et il peut faire en sorte d'installer le calme et veiller à ce que ton système soit stable et que toutes les autres parties se sentent accueillies. En même temps, étant donné qu'il s'agit d'une part au même titre que les autres, il arrive un moment où l'agitation revient, que ce soit entre différentes parts ou juste celle qui vérifie que tout se passe au mieux: tu sais alors que tu as affaire au selflike.

=> Tout en restant connecté.e à ta situation inconfortable et en portant ton attention sur ce qui est présent, je t'invite à respirer maintenant en cohérence cardiaque au rythme de 5 secondes par inspiration et 5 secondes par expiration. Respire comme cela pendant au moins une minute. (Je t'indique dans la bibliographie le lien vers une vidéo qui te guide pour cette respiration).

=> Observe à présent si quelque chose a changé entre le début de l'exercice et maintenant, en termes de vécu, de sensation, d'émotions présentes, de pensées éventuelles,...

=> Je t'invite à continuer la respiration en cohérence cardiaque et à poser l'intention de compassion à l'expir, compassion pour toi dans cette situation.

=> Prends le temps de respirer de cette manière pendant plusieurs minutes.

=> A nouveau, observe ce qui est présent à toi, si quelque chose a changé dans ton système.

=> Si de l'agitation s'est montrée, je te propose de poser les mains sur le cœur et de respirer par des respirations amples et agréables. Tu peux ajouter un léger mouvement de bercement d'avant en arrière ou de gauche à droite, selon ce qui est agréable pour toi.

=> Je t'invite à continuer ce mouvement ou juste la respiration, jusqu'à ce que tu ressenties du calme à l'intérieur de toi.

Dès lors qu'il n'y a rien d'autre que du calme, tu es en train d'expérimenter la connexion à ton self.

=> Je t'encourage à explorer la connexion au self, notamment par la cohérence cardiaque compassionnelle. Tu peux aussi l'expérimenter au départ d'un événement qui te met en joie: de cette manière, tu ancras en toi la connexion à la reine des ressources: le Self.

Plus tu l'expérimentes, plus la connexion devient aisée, y compris dans des moments plus difficiles, où tu peux alors prendre de la hauteur plutôt que laisser des parts activées par la situation prendre le gouvernail de ton être et réagir d'une manière que tu pourrais peut-être regretter, par après.

Plus tu apprends à accueillir ce qui est présent en toi, mieux tu es capable de le faire avec les éléments extérieurs à toi et plus tu installes la paix en toi et alentour. Tu deviens alors un exemple pour les autres.

Voici un outil que nous avons à notre disposition à chaque instant, une ressource inépuisable, nous permettant de créer, à notre échelle, plus de paix dans le monde; ce serait dommage de nous en priver. 😊

#### Quelques références bibliographiques:

- *Internal Family Systems Therapy* - Richard C. Schwartz

- *Analyse transactionnelle et psychothérapie*. Eric Berne

- *Lien vers la vidéo ressource sur les trois cerveaux et les niveaux de dissociation* par Yves Wauthier-Freyman

<https://www.youtube.com/watch?v=z6Ey5qife2E>

- *Lien vers la vidéo de respiration en cohérence cardiaque* sur la chaîne Catherine Darbord.

<https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E&t=18s>

- Centre de Prévention du Suicide, Belgique:

+32 800 32 123

- Suicide Action Montréal:

+1 866-277-3553

- Centre de Prévention du Suicide de Québec:

+1 866-277-3553

- Numéro national Souffrance et Prévention du Suicide, France:

3114

infosuicide.org