

# GROUPE D'ETUDE SUR LA SIXIEME REVELATION

## Pages préparatoires à l'atelier N° X

### Clarifier le passé :

#### Héritage parental et mécanismes de domination

Tandis que notre personnage continue son voyage avec le père Sanchez à travers des routes de montagne de plus en plus étroites et zigzagantes, il a le temps de se demander s'il peut acquérir de l'énergie en se montrant indifférent. Comme pour répondre à cette question, un incident avec deux personnes sur la route démontre clairement qu'il a manqué une occasion de progresser, du fait de sa réticence à se livrer. Découragé, il demande à son mentor quelle sera l'étape suivante. Il apprend qu'il peut découvrir le but de sa vie et l'atteindre plus rapidement s'il réfléchit aux réussites, aux échecs, et à la philosophie de ses parents, mais à la seule condition qu'il cesse d'avoir recours à son mécanisme de domination. Il tombe très à propos sur le père Carl au milieu des ruines du Machu Pichu. Ce prêtre l'amène à éclaircir son passé : notre personnage principal commence à voir que tout ce qu'il fait tourne autour de la question centrale de sa vie, qui s'est formée dans sa petite enfance.

### LA SIXIEME REVELATION

La sixième révélation nous enseigne que chacun de nous représente une nouvelle étape de l'évolution par rapport à l'héritage que lui ont laissé ses deux parents. C'est en prenant conscience de ce que nos parents ont accompli et du point où ils se sont arrêtés que nous pouvons atteindre notre but le plus élevé sur Terre. En conciliant ce qu'ils nous ont donné et ce qu'ils nous ont laissé à résoudre, nous pouvons obtenir une image claire de ce que nous sommes et de ce que nous sommes appelés à faire. Pour quelle raison ne nous sentons nous pas comblés, ne sentons nous pas notre vie pleinement réalisée ? La sixième révélation nous enseigne que nous entravons notre évolution en nous obtenant à essayer de contrôler l'énergie par un processus appelé « mécanisme de domination ». Nous bloquons systématiquement l'évolution de notre destin en répétant un schéma de domination appris dans l'enfance, au lieu de permettre aux phénomènes synchroniques de nous faire progresser.

En général, il y a deux façons agressives et deux façons passives de contrôler l'énergie, modes que nous adoptons dès l'enfance. Si nous réussissons à identifier notre mécanisme de domination personnel, nous commençons à nous libérer de notre conduite limitative. A partir du moment où nous serons conscients de la manière dont nous bloquons le flux d'énergie qui nous entraîne naturellement vers notre objectif le plus élevé, nous commencerons à connaître notre vrai moi.

## ***Retour vers le passé***

Jusqu'à ce moment, notre personnage a suivi sa voie en étant pour ainsi dire aveugle. Il cherche des réponses mais sans connaître vraiment la teneur des questions. Il se sent tour à tour agité, énervé, confus, sur la défensive, épuisé, euphorique et intrigué. Il ne sait pas où il va et il ne comprend pas pourquoi il ne s'y trouve pas déjà, Cela vous rappelle quelque chose ?

Jusqu'à présent, la première révélation lui a appris qu'il ne cesse de vivre des coïncidences chargées de sens, qui lui montrent qu'il se passe quelque chose de mystérieux. Avec la deuxième révélation, il comprend que sa conscience se place dans un continuum historique et il veut dès lors prendre part à l'éveil spirituel. Avec la troisième révélation, il devient conscient de l'existence de l'énergie invisible de l'univers qui réagit à sa manière de penser. A partir de la quatrième révélation, il voit clairement que de nombreuses personnes, y compris lui, tentent désespérément de s'approprier l'énergie des autres et finissent par se sentir épuisées et insatisfaites. La cinquième révélation produit ses effets lorsqu'il se relie spontanément à l'énergie universelle au sommet d'une montagne. De ce point culminant, il réintègre le monde profane, prêt à participer plus activement au déroulement synchronique de sa destinée.

A ce stade du voyage, il sait qu'il peut se relier consciemment à l'énergie universelle et commencer à utiliser son nouveau niveau de conscience. Il est prêt à définir plus précisément la question centrale de sa vie pour que l'action mystérieuse de l'univers s'accélère. Il est prêt à se débarrasser de son besoin de domination.

## ***Le bilan parental***

Notre personnage est maintenant sur le point de comprendre ce qu'il a hérité de ses deux parents, On lui dit que sa véritable identité spirituelle lui apparaîtra s'il considère sa propre vie comme une seule longue histoire. Il doit réexaminer les événements de sa vie, de sa naissance jusqu'au moment présent, pour trouver leur signification la plus haute et se demander : « Pourquoi suis-je né dans cette famille là ? Quelle a été la raison de tout ce qui est arrivé ? » Le père Carl l'explique ainsi :

« Chacun doit repenser à son enfance, à sa famille, et doit chercher à comprendre ce qui s'y passait ... Une fois que nous avons découvert cette vérité, elle dynamise notre vie, car elle nous dit où nous sommes, sur quel chemin nous sommes, ce que nous sommes vraiment en train de faire. »

## ***Le décor est dressé dans la petite enfance***

La vie de l'écrivain Albert Camus, prix Nobel, illustre la manière dont les influences familiales spécifiques contribuent à ce qu'un individu change et évolue. Au moment de sa mort, dans un accident de la route, en 1960, il travaillait à un roman qui était largement autobiographique. Récemment publié, ce manuscrit inachevé décrit sa petite enfance, dominée par la perte de son père, tué au cours de la première guerre mondiale. Camus grandit dans un foyer où l'on ne communiquait pas, élevé par une mère presque sourde et une grand-mère sévère, toutes les deux illettrées. A la suite de cette éducation silencieuse, il produisit des livres au style très sobre et portant sur l'aliénation. Même les titres de ses ouvrages, *L'Etranger*, *La Peste* et *La Chute*, suggèrent que leur auteur est un intellectuel un peu en marge. Comme il détestait toute forme d'idéologie opprimant le peuple, il se refusa à soutenir les philosophies de gauche, à la mode en ce temps là. Dans son discours lors de la remise du prix Nobel, il parla de sa soif rageuse, rebelle, de « s'exprimer au nom de ceux qui n'ont jamais la parole ». Camus a donc été en mesure de transformer les premières et difficiles expériences de sa vie en une réflexion artistique sur l'aliénation d'une société toute entière.

### **Description de cas.**

Penney Peirce, conseillère et formatrice très intuitive, fournit un autre exemple de la manière dont les influences des parents créent des conditions favorables à la progression de la destinée de leurs enfants. Peirce, qui nous a fait part de son bilan parental, croit que sa vie avait un but dès sa naissance, et sent qu'elle a choisi ces parents là parce qu'ils créeraient les conditions préparant à ce but.

« Mes parents, tous deux partis de petites villes, ont voyagé à travers tout le pays. Mon grand-père «était pasteur, mais mon père ne s'est jamais intéressé à l'aspect spirituel de sa vie. Il était très intelligent, il est devenu ingénieur puis consultant en gestion. Il n'est jamais allé à l'université, alors qu'il était très capable. C'était un organisateur, intéressé par la stabilité et l'ordre, et un philosophe manqué. Ma mère, elle aussi très intelligente, est devenue architecte et sculpteur. Elle s'était engagé dans la vie artistique bien qu'elle fut un écrivain manqué. Tous deux avaient de l'ambition et voulaient construire quelque chose de durable. Les voyages que j'ai fait dans ma jeunesse m'ont permis de connaître toutes sortes de situations – la grande ville, la vie à la ferme, différentes cultures- et aujourd'hui je m'efforce de faire la synthèse de visions du monde transculturelles et multidimensionnelles. J'ai repris l'élément spirituel que mon père avait rejeté et je donne maintenant des consultations sur la spiritualité dans les affaires. Ma soeur a poursuivi des études universitaires qu'aucun de mes parents n'avait poussé jusqu'au bout et elle a obtenu un doctorat. Mon prochain objectif, c'est d'achever mon livre sur le processus de l'intuition. »

### **Description de cas :**

Une personne étudiant la sixième révélation a décrit la manière dont elle voit l'influence de ses parents :

« Bien que j'ai suivi plusieurs thérapies pour analyser ma petite enfance, c'est la première fois que j'ai éprouvé de la compassion pour mes parents. Je n'avais jamais considéré que je pouvais tirer le moindre enseignement de leur vies, mais ce que j'ai découvert m'a stupéfié. Je peux voir aujourd'hui à quel point je leur ressemble, particulièrement à mon père, que j'avais toujours jugé si durement. Je suis agent comptable et j'anime aussi, le soir, des réunions contre l'alcoolisme. Mon rêve est de réaliser une vidéo éducative sur la désintoxication et la réinsertion des alcooliques et des toxicomanes, et pourtant je continue à avoir le trac et à ne rien faire pour concrétiser mon projet. Quand je regarde la vie de papa, je me rends compte qu'il est né coiffé et qu'il a eu toutes les occasions de faire ce qu'il avait envie. Mais, sorti de l'armée au grade de commandant, il est mort concierge. Quand j'étais petit, je me souviens de maman, pleurant, debout près de la table à repasser. Elle était intelligente et capable, mais totalement frustrée et paralysée par des peurs diverses.

« Je sais parfaitement que je *dois* mener à bien mon projet. Mes parents ont payé un prix trop élevé pour avoir refusé de réaliser leurs rêves; et, si je n'essaie pas de faire ma vidéo, il est certain que ce sera pour moi un terrible échec. Je suis en train d'apprendre que je peux conserver ma liberté tout en restant responsable parce que j'aime l'être et non parce que je veux faire plaisir à autrui. Ce bilan a changé ma façon de voir mes parents. Et ce qui est encore plus important, je suis beaucoup plus enthousiaste à l'idée de prendre de nouveaux risques et mes craintes ont diminué. »

### **Description de cas :**

Larry L. est un homme d'affaires Californien qui a lancé sa propre usine de boisson. Né et élevé au Texas, Larry avait des doutes sur l'importance des coïncidences et la nécessité de renoncer à son besoin de tout contrôler :

« J'ai effectué le bilan parental avec une certaine réticence, parce que, pour être franc, je m'étais soumis à de nombreuses thérapies et que je croyais avoir assez bien compris les influences que j'avais subies dans mon enfance. Mais, en faisant cet exercice, j'ai vu quelque chose qui était vraiment nouveau pour moi. Quand j'ai commencé, je désirais discerner les bonnes intentions derrière l'influence de mes parents. J'ai senti qu'ils étaient les esprits les plus proches de moi et qu'ils avaient dû me préparer, d'une manière ou d'une autre, pour ce qu'il me fallait faire dans la vie. Ce sont des gens adorables, qui réussissent, mais qui sont absolument décidés à tout dominer dans leur existence. La leçon générale que j'ai reçu d'eux se trouve résumée par la formule : »Tu dois apprendre à planifier ta vie. « Bien évidemment, j'ai passé mon temps à essayer de lutter contre ce précepte. Leur angoisse permanente devant l'inconnu m'a finalement amené à avoir davantage confiance dans l'univers. J'ai grandi en ayant l'impression que la nature était quelque chose de terrifiant. Je me sens plus à ma place dans le métro que dans une forêt. Je peux maintenant voir que les prétendus « choix » que j'ai fait dans mon existence étaient en réalité de simples réactions contre cette éducation.

« J'ai toujours été fier de mon point de vue sceptique, pessimiste, c'est pourquoi voir l'aspect positif des premières années de ma vie représente un grand changement. J'ai tellement plus de compassion pour mes parents, j'ai l'impression qu'une blessure à été réellement guérie en moi, blessure dont j'ignorais la présence jusque là.

« J'avais effectué un certain travail sur le but central de ma vie et conclu que j'étais là pour faire ce qui n'avait pas encore été fait. Je suppose que ces nouvelles données sur la façon d'apprendre à avoir confiance en l'univers sont le morceau du puzzle dont j'avais besoin. »

En aspirant, je calme mon corps,

en expirant, je souris.

Habitant dans le moment présent,

Je sais que c'est un moment merveilleux !

(Thich Nhat Hanh, *Present Moment Wonderful Moment*.)

### ***Bouleversements intérieurs***

Dans chacun des exemples ci-dessus, les individus ont subi un bouleversement de perspective. Ils ont été capables de voir leur propre histoire d'une façon nouvelle, ce qui leur a permis de se mettre en harmonie avec l'univers. Leurs histoires prouvent que les changements de paradigme intérieur sont possibles. C'est par de telles modifications de perspective que notre vision de monde change.

[...] [Le Bouddha] nous a appris que les institutions sociales grandissent avec nous. Ce ne sont pas des structures indépendantes séparées de nos vies intérieures, une toile de fond pour nos drames personnels devant laquelle nous pourrions faire étalage de nos vertus de courage et de compassion [...]. En tant que formes institutionnalisées de notre ignorance, de nos craintes et de nos appétits, elles ont acquis leur propre dynamique. Le moi et la société sont tous deux réels, et ont un rapport mutuel de cause à effet. (Joanna Macy, *World as Lover, World as Self*.)

### ***Votre question existentielle***

Dans *La Prophétie des Andes*, notre personnage s'entend dire : « Vous êtes ici parce que cela est nécessaire pour poursuivre votre évolution. Toute votre vie n'a été qu'un long chemin pour aboutir à ce moment. »

Comme le personnage principal du roman, vous en êtes arrivés au point où vous êtes prêts à évoluer consciemment. Interrompez votre lecture pendant un certain temps et méditez cette assertion en l'appliquant à votre propre cas.

Repensez à la manière dont vous êtes venu à lire *La Prophétie des Andes* et d'autres livres similaires sur la spiritualité et le développement personnel. Pensez-vous que toute votre vie vous a conduit à ce moment présent, où vous lisez cette page ? Votre étude des révélations vous aide-t-elle à poursuivre votre évolution vers vos objectifs existentiels ? Comment toutes vos réussites, tous vos centres d'intérêt, toutes vos déceptions et toutes les étapes de votre croissance personnelle vous ont-ils préparés à être ici et maintenant, pour étudier les révélations ?

Ma mère jouait du piano presque sans discontinuer quand elle était enceinte de moi ... Je ne peux pas me représenter ce qu'aurait été ma vie si mes parents ne m'avaient pas encouragé à étudier la musique. (Glenn Gould, pianiste.)

Dans les exercices individuels ci-après, vous aurez l'occasion d'examiner en détail l'influence que vos parents ont exercée sur vous. Après avoir réfléchi sur la façon dont vous voyez leur vies et dont celles-ci vous ont influencé, continuez l'analyse de votre propre existence, que vous avez commencé au deuxième chapitre, avec votre bilan de vie personnel. L'étude combinée des influences parentales et de votre histoire personnelle devrait vous aider à découvrir la question existentielle qui vous a hanté jusqu'à ce jour.

### *D'où viennent les mécanismes de domination ?*

Rappelez vous que, selon la quatrième révélation, les humains sont en concurrence pour acquérir de l'énergie. Nous le faisons pour ressentir un mieux-être psychologique. Nous croyons que nous devons attirer l'attention, l'amour, la reconnaissance, le soutien, l'approbation des autres – ce sont là des formes d'énergie. L'attitude que nous adoptons pour détourner de l'énergie vers nous est analogue aux interactions que nous avons vécues avec nos parents pendant notre petite enfance.

Pour évoluer consciemment, nous devons d'abord nous débarrasser de nos attitudes passées, de nos craintes, de nos connaissances erronées et de notre besoin de maîtriser le flux d'énergie. Dans les premières années de notre vie, nous nous sommes inconsciemment adaptés à notre environnement. La manière dont nos parents nous traitaient et la manière dont nous nous sentions avec eux nous ont appris à récupérer l'énergie qui affluait vers nous.

Dans *La Prophétie des Andes*, on nous dit :

Chacun doit revivre son passé, surtout la petite enfance, pour comprendre comment ce mécanisme s'est formé. En le voyant se former, nous le rendons conscient. Il ne faut pas oublier que la plupart des membres de notre famille avaient leur propre mécanisme de domination et qu'ils cherchaient aussi à nous prendre de l'énergie, à nous les enfants. Il nous fallait bien une stratégie pour la reconquérir. Nous avons donc créé un mécanisme de défense. C'est toujours en relation avec les membres de notre famille que nous le faisons. Une fois que nous aurons identifié les schémas de la lutte pour l'énergie au sein de notre famille, nous serons en mesure de dépasser ces stratégies de contrôle, et de voir ce qui se passe vraiment.

Quatre grandes sortes de manipulations de l'énergie sont décrites dans le Manuscrit et elles se situent dans un continuum. Certaines personnes en utilisent plus d'une selon les circonstances, mais la plupart d'entre nous ne disposent que d'un seul mécanisme de domination, celui qui, était efficace avec les membres de notre famille, et nous tendons à le répéter.

## LES DIVERS MECANISMES DE CONTRÔLE

### L'INTIMIDATEUR

Les Intimidateurs attirent sur eux l'attention par un verbe haut, par la force physique, les menaces, les éclats brusques. Ils maintiennent les autres sous pression par la crainte de remarques embarrassantes, de réactions coléreuses et, dans les cas extrêmes, d'explosion de fureur. L'énergie va vers eux car leur entourage redoute et vit dans la hantise de la « prochaine explosion ». Les Intimidateurs tiennent toujours le devant de la scène. Ils vous font peur ou vous rendent anxieux.

Fondamentalement égocentriques, leur comportement s'appuie sur toute une gamme de procédés : donner des ordres aux autres, parler sans arrêt, se montrer autoritaires, inflexibles, sarcastiques, voire violents. Les Intimidateurs sont probablement les individus les plus coupés de l'énergie universelle. Ils attirent d'ordinaire les autres en créant un halo de pouvoir.

Chacun des quatre mécanismes de domination crée une dynamique spécifique appelée *mécanismes de défense*. Le mécanisme de défense créé par un Intimidateur s'adresse le plus souvent au Plaignant - une dynamique d'énergie particulièrement passive. Le Plaignant, sentant que l'Intimidateur est en train de lui dérober son énergie dans des proportions terrifiantes, essaie de faire cesser cet échange menaçant en adoptant une attitude humble et désarmée. « Regarde ce que tu me fais. Ne me fais pas de mal, je suis trop faible. » Le Plaignant tente de culpabiliser l'Intimidateur pour enrayer son attaque et récupérer un flux d'énergie. L'autre possibilité de résister, c'est d'adopter le rôle du Contre-Intimidateur. Ce mécanisme se produit quand l'attitude plaintive ne marche pas ou, probablement, quand la personnalité de l'autre est, elle aussi, agressive. Cette personne oppose alors une résistance semblable à l'attaque du premier Intimidateur. Si l'un de vos parents a été un Intimidateur, il est vraisemblable que l'un de ses parents était un Intimidateur ou un Plaignant passif.

### L'INTERROGATEUR

Les Interrogateurs jouent moins de la menace physique, mais ils ont l'habitude de briser le moral et la volonté en considérant avec suspicion toutes les activités et toutes les motivations. Critiques hostiles, ils cherchent des occasions de mettre les autres dans leur tort. Plus ils insistent sur vos fautes ou vos erreurs, plus vous tiendrez compte d'eux, plus vous serez sensible au moindre de leurs gestes. Plus vous vous efforcerez de montrer votre compétence ou de leur répondre, plus vous leur envoyez de l'énergie. Tout ce que vous direz sera sans doute utilisé contre vous à un moment ou à un autre. Vous vous sentirez perpétuellement sous tutelle. D'une vigilance extrême, leur comportement peut être cynique, sceptique, sarcastique, agaçant, perfectionniste, moralisateur, et même féroce manipulateur. Ils attirent l'attention des autres par leur esprit, leur logique infaillible, leurs connaissances précises et leur intelligence.

En tant que parents, les Interrogateurs engendrent des enfants Indifférents et parfois Plaignants. Les Indifférents veulent éviter d'avoir à fournir une réponse (et ainsi se trouver délestés de leur énergie) face à l'examen constant et au harcèlement de l'Interrogateur.

## **L'INDIFFERENT**

Les Indifférents sont pris dans le monde intérieur de leurs conflits non-résolus, de leurs craintes et du manque de confiance en eux-mêmes. Ils croient inconsciemment que, s'ils paraissent mystérieux ou détachés, les autres les feront sortir de leur coquille. Souvent solitaires, ils gardent leurs distances par peur que les autres ne leur imposent leur volonté ou ne contestent leurs décisions (à la manière de leurs parents Interrogateurs). Croyant qu'ils doivent tout faire par eux-mêmes, ils ne demandent pas d'aide. Ils ont besoin de beaucoup d'«espace» et évitent en général d'être mis en demeure de s'engager. Quand ils étaient enfants, ils n'étaient pas souvent autorisés à satisfaire leur besoin d'indépendance. On ne reconnaissait pas leur personnalité.

Enclins à glisser vers le rôle du Plaignant, ils n'imaginent pas que leur propre réserve puisse être la cause de la difficulté à acquérir ce qu'ils souhaitent (par exemple, l'argent, l'amour, l'estime de soi-même), ou qu'elle soit responsable de leur impression de stagnation ou de confusion. Ils voient souvent leur principal problème comme un manque (d'argent, d'amis, de contacts sociaux, d'instruction).

Leur comportement va du désintéret, du manque de disponibilité, du refus de coopérer à la condescendance, au rejet, à l'opposition et à la dissimulation.

Doués pour utiliser le détachement comme une défense, ils tendent à couper le flux de leur propre énergie avec des expressions du genre : « Je suis différent des autres », « Personne ne comprend vraiment ce que j'essaie de faire », « Je n'ai pas les idées claires », « Je ne veux pas jouer leur jeu », « Si seulement j'avais ,, ». Les occasions leur échappent tandis qu'ils ne cessent de couper les cheveux en quatre. Au moindre signe de conflit ou de confrontation, les Indifférents se font vagues et peuvent littéralement disparaître (en filtrant les appels téléphoniques ou en ne se rendant pas aux rendez-vous convenus). Au début, ils attirent l'attention par leur personnalité mystérieuse, insaisissable.

Les Indifférents engendrent en général des Interrogateurs, mais ils peuvent aussi entrer en interaction avec des Intimidateurs ou des Plaignants, parce qu'ils sont au centre du continuum.

## **LE PLAINTIF OU LA VICTIME**

Les Plaignants ne considèrent jamais qu'ils ont suffisamment de pouvoir pour affronter le monde d'une façon active, ils attirent l'énergie vers eux en provoquant la sympathie. S'ils réagissent par le mutisme, ils peuvent glisser vers le rôle de l'Indifférent, mais en bons Plaignants, ils s'assurent que leur silence ne passera pas inaperçu.

Toujours pessimistes, les Plaignants attirent l'attention par un visage soucieux, des soupirs, des tremblements, des pleurs, ils regardent fixement au loin, répondent lentement aux questions, et ressassent des tragédies et des situations douloureuses. Ils s'effacent et s'inclinent toujours devant les autres. Leurs deux mots favoris sont « Oui, mais ... ».

Les Plaignants séduisent d'abord par leur vulnérabilité et leur besoin d'aide. Mais ils ne tiennent pas vraiment à trouver des solutions car, alors, ils perdraient leur source d'énergie. Ils peuvent aussi afficher une attitude exagérément conciliante, qui les mène finalement à considérer qu'on profite d'eux, ce qui renforce leur méthode d'acquisition de l'énergie. Etant accommodants, il leur est difficile de définir des frontières et des limites, et la gamme de leurs attitudes va de la persuasion, de la défensive, des excuses, jusqu'aux explications interminables, au bavardage surabondant, aux tentatives pour essayer de résoudre des problèmes qui ne les regardent pas. Ils se laissent utiliser comme des objets, parfois à cause de leur beauté ou de leurs faveurs sexuelles, et ils ont ensuite l'impression d'être considérés comme quantité négligeable.

Les Plaignants consolident leur position de victimes en attirant les gens qui les intimident. Dans les cycles extrêmes de la violence domestique, un Intimidateur fera au Plaignant des scènes de plus en plus terribles, jusqu'à atteindre un paroxysme. Ensuite, l'Intimidateur battra en retraite et s'excusera, émettant ainsi de l'énergie qui ramènera la Plaignant dans le cycle.

**TABLEAU RECAPITULATIF  
DES MECANISMES DE DOMINATION**

**AGRESSIF**

COMPORTEMENT EXTERIEUR

COMBAT INTERIEUR

**Intimidateur**

Négation de l'autre, refus d'écouter  
Colère  
La réussite par tous les moyens  
Arrogance  
Moi d'abord  
Domination  
Fureur  
Violence

*Effet sur autrui*

Peur  
Colère  
Soif de vengeance  
Sentiment d'être nié

Peur d'être dominé  
Peur de manquer  
Quelqu'un d'autre peut y arriver avant moi  
Personne ne me remarque  
Personne ne s'intéresse à moi  
Je dois le faire tout seul  
Personne ne s'occupe jamais de moi  
Je suis mort

*Mécanisme de résistance*

Plaintif : Ne me fais pas de mal, je ne te menace pas.  
Intimidateur : Tu n'as pas le droit de me faire du mal, je me défendrais.  
Interrogateur : Tu n'es pas aussi fort que tu en as l'air. Quel est ton point faible ?  
Indifférent : Je ne t'affronterais pas.

**Interrogateur**

Qu'est-ce que tu crois ?  
Où vas-tu comme ça ?  
Pourquoi n'as tu pas ... ?  
Pourquoi ne fais tu pas ... ?  
Je te l'avais dit.

*Effet sur autrui*

Sentiment d'être surveillé  
Sentiment d'être nié  
Sentiment qu'on lui fait du tort

Pendant mon enfance on n'a jamais reconnu mes qualités.  
Les gens m'abandonnent et j'ai peur.  
Je veux une preuve de ton amour.  
Tu vas me quitter.  
Tu as besoin de moi, j'ai besoin de toi.

*Mécanisme de défense*

Indifférent : Tu ignores ce que je pense.  
Indifférent : Tu es plus fort que moi. Tu comptes plus que moi.  
Martyr/Plaintif : Un jour, tu verras ce que je vaux vraiment.



# PASSIF

## COMPORTEMENT EXTERIEUR

## COMBAT INTERIEUR

### **Indifférent**

Je ne suis pas prêt à ...

Je ne suis pas sûr de survivre

J'ai besoin de plus ... (d'argent, d'instruction, de temps)

Je n'ai pas confiance en moi-même, j'ai peur.

Je ne sais pas, je ne suis pas sûr, peut-être.

Je serai piégé et je ne pourrai pas m'acquitter de ma tâche.

Je te le ferai savoir.

Je ne sais pas ce que je ressens.

*Effet sur autrui*

*Mécanisme de résistance*

Incertitude

Interrogateur : es tu fâché contre moi ?

Suspicion

Interrogateur : Qu'est ce que j'ai fait de mal ?

### **Plaintif**

Je suis fatigué.

J'en fait tant et personne ne me remarque.

Je suis comme ça.

Je ne sais pas comment obtenir de l'énergie d'une autre façon.

Je fais du mieux que je peux.

Si je change, tu ne m'aimeras plus.

Je suis très bien.

Tu ne t'intéresse pas vraiment à moi.

Laisse moi faire.

Tu as besoin de moi, j'ai besoin de toi.

Ne t'inquiète pas pour moi.

J'ai besoin d'être reconnu.

*Effet sur autrui*

*Mécanisme de résistance*

Culpabilité

Intimidateur : Tu veux me dominer.

Interrogateur : Tu ne penses qu'à toi.

Il est souvent plus facile d'observer ces mécanismes chez les autres. Une jeune femme nous a, par exemple, récemment déclaré, après avoir lu *La Prophétie des Andes* :

« J'ai vu un mécanisme de domination se mettant en place hier, alors que j'étais chez un marchand de chaussures. Une mère est entrée avec sa petite fille de neuf ans pour acheter des chaussures; Celle-ci, qui s'ennuyait, a demandé à sa mère : « M'man, m'man ! Tu vas acheter des souliers de quelle couleur ? » Absorbée par sa recherche de souliers dans les rayons, sa mère ne lui a pas répondu. Elle a alors répété sa question sur un ton plus perçant : « M'man, m'man ! Tu vas acheter des souliers de quelle couleur ? » La mère n'a pas davantage répondu. »

Notre interlocutrice nous a dit :

« Comme je suis mère moi-même, avant d'entendre parler des mécanismes de domination j'aurais considéré cette enfant comme une petite peste. Hier, j'ai eu envie de dire à la mère : « Dites, vous ne voyez donc pas que votre attitude indifférente est en train de créer une petite Interrogatrice ? »

## Les mécanismes de domination se fondent sur la peur

Tous les modes de contrôle de l'énergie reposent sur la peur originelle qui veut que, si nous perdons la source d'énergie qui nous reliait à nos parents, nous serons incapables de survivre. Quand nous étions enfants, nos parents *étaient* effectivement la source de notre survie et, quand nous avions besoin d'énergie pour nous sentir en sécurité, nous utilisions alors le mécanisme de domination qui semblait le plus efficace.

Maintenant, nous sommes conscients qu'il existe une source universelle d'énergie disponible pour tous, nous n'avons plus besoin de persister dans notre vieux schéma de domination et de survie. Si nous transformons le mécanisme fondé sur la peur en nous reliant à notre source intérieure, nous existons à un niveau de vibration supérieur. Les mécanismes de contrôle, quand ils sont amenés à la conscience, peuvent devenir des atouts.

Une jeune femme de trente et un ans, mère célibataire, qui travaille comme réceptionniste, attend davantage de la vie. Elle a un rêve, et sa principale question existentielle est la suivante : « Comment pourrais-je devenir suffisamment indépendante financièrement pour vivre là où je voudrais dans ce pays et enseigner aux autres à être autonomes ? » En faisant son bilan parental, elle a mis au jour les credo de ses deux parents :

- « Il faut parfois faire des choses dont tu n'as pas envie. »,
- « Attends pour vivre »,
- « Prépare-toi au pire »,
- « On n'a pas le temps de tout faire »,
- « Jamais un moment de repos »,
- « Tu as une bonne place, ne la quitte pas. »

Ses parents, gens pleins de bonnes intentions qui travaillaient dur, n'avaient ni passion ni joie dans la vie. Leur fille a analysé son désir de devenir financièrement indépendante et de vivre là où elle en aurait envie, et elle a compris que les principes que son père et sa mère lui avaient inculqués ne pouvaient lui permettre de réaliser son rêve. D'un côté, elle comprenait qu'il était important d'avoir une stratégie, mais, d'un autre côté, leur vie démontrait qu'une prudence exagérée ne mène pas à une vie pleinement réussie. Elle s'aperçut aussi qu'elle reproduisait l'opinion de ses parents en considérant que son emploi actuel était une « bonne place ». De plus elle avait mis sa vie en suspens (« Attends pour vivre ») dans la perspective d'une indemnisation financière à la suite d'un procès. Elle suivait obscurément les vieux préceptes de ses parents. Il vous serait utile de répondre aux questions suivantes :

- Qu'est ce qui faisait peur à votre mère ? Quel comportement affichait-elle ?
- Qu'est ce qui faisait peur à votre père ? Quel comportement affichait-il ?
- Qu'est ce qui vous fait peur ? Comment vous comportez-vous ? En quoi ressemblez-vous à vos parents ?

## Comment transformer les mécanismes de domination ?

Une fois que nous sommes centrés sur nous-mêmes, nos mécanismes de domination émergent à la surface de la conscience et ces vieilles habitudes peuvent se transformer en forces positives;

### INTIMIDATEUR/DIRIGEANT

Quand il est relié à la véritable source du pouvoir, un Intimidateur verra augmenter l'estime qu'il a de lui-même s'il fait usage de ses qualités de dirigeant. Sûr de lui sans être dominateur, confiant dans ses possibilités sans être arrogant, il a plus de chance d'avoir un esprit positif et d'obtenir la coopération d'autrui.

Un consultant en management de soixante ans avait autrefois dirigé une usine qu'il possédait. Il se décrivait lui-même comme « un salaud », triomphait presque toujours dans les discussions et se réjouissait de son pouvoir illusoire et de ses capacités d'intimidation. Une faillite et un divorce se révélèrent pour lui des expériences salutaires car elles lui montrèrent à quel point sa vie était peu équilibrée. Aujourd'hui, il est conseiller d'encadrement, pour aider les responsables à discerner les raisons de certaines de leurs décisions et à se relier avec leur vrai pouvoir. Le fait de connaître ses propres sentiments et la manière dont ils peuvent l'aider à se conduire avec droiture l'ont libéré de l'exil qu'il s'était imposé.

## **INTERROGATEUR/AVOCAT**

L'Interrogateur, une fois transformé, canalise sa prédilection pour les questions dans un travail où il peut se livrer à des recherches et il utilise de façon plus harmonieuse ses dons pour la communication dans les emplois de professeur, de conseiller ou d'avocat.

Une femme de quarante-cinq ans, qui faisait partie d'une équipe de direction dans une multinationale de services financiers, était réputée pour ses analyses impeccables et sa capacité à repérer les défauts d'un projet. Mais son statut et sa respectabilité ne remplissaient pas le vide émotionnel qu'elle éprouvait. La vacuité de sa vie personnelle la désespérait. Elle finit par tomber gravement malade. Obligée de faire le point, elle commença à étudier la psychologie et possède aujourd'hui une clientèle à elle.

## **INDIFFERENT/PENSEUR INDEPENDANT**

Libérés du besoin de se placer en marge de la société, les Indifférents investissent leur intuition profonde, leur sagesse et leur créativité dans leur raison de vivre, ce qui convient particulièrement aux prêtres, aux artistes et aux membres des professions de santé.

Notre prédisposition à nous abandonner et à croire aux vertus du processus de l'évolution nous aide à remplacer notre propre volonté et permet à notre inconscient de prendre le dessus. Lorsque cela se produit, l'idée d'un pouvoir supérieur nous paraît acceptable. Nous renonçons à vouloir absolument échapper à notre attitude dépendante et nous commençons à comprendre que la vie est un processus. (The twelve Steps : A Way out : A Working Guide for Adult Children of Alcoholic & other Dysfunctional Families).
--

Un ancien pasteur, qui se cachait littéralement derrière sa chaire, a connu une profonde transformation en devenant professeur d'université. Au début, il se voyait dans le rôle du « prédicateur », ce qui créait une distance artificielle avec ses fidèles. Après que ses paroissiens l'aient critiqué très durement, il fut frappé de découvrir sa nature décidément très humaine. Faisant preuve de davantage d'humilité, il ne put vivre plus longtemps dans l'isolement de ses croyances rigides.

## **PLAINTIF/REFORMATEUR**

Une fois qu'il a fait un travail de développement personnel et découvert l'harmonie universelle, le Plaignant est capable de puiser dans sa propre source intérieure et de devenir un réformateur plein de compassion, un travailleur social ou un professionnel de la santé.

Une jeune femme, qui avait été victime d'un inceste et avait essayé de se suicider à quinze ans, avait passé des années en thérapie pour essayer de trouver la cause de sa dépression. Après avoir enduré plusieurs liaisons avec des Intimideurs, perdu son travail et découvert que son frère avait le Sida, elle s'est rendu compte qu'elle devait absolument trouver une explication globale à tous ses malheurs. Aujourd'hui, guérie intérieurement, elle a trouvé la possibilité d'aider les autres à découvrir la vérité à travers leurs épreuves.

Dans la plupart des cas, la transformation subie par ces hommes et ces femmes a été catalysée par un événement apparemment négatif, tel qu'un divorce, une faillite ou une maladie. La douleur, la déception, l'humiliation, la solitude et un sentiment d'échec ont fini par provoquer un choc salutaire, *parce que chacune de ces personnes était désireuse d'assumer ce qu'elle avait besoin d'apprendre.*

## Comment analyser les mécanismes de domination ?

L'une des questions que nous posent le plus fréquemment les lecteurs est la suivante : « Comment puis-je me délivrer de mon mécanisme de domination ? Que dois-je faire ? »

Devenez conscient de votre comportement. Pour abandonner votre schéma de comportement, vous devez d'abord identifier le mécanisme que vous avez adopté dans votre petite enfance. Relisez les descriptions ci-dessus et commencez à observer votre attitude, surtout quand vous êtes en état de stress ou d'anxiété.

Devenez-vous querelleur, impatient, ultra-strict, coléreux, intimidez-vous ou dominez-vous les autres ? (Intimidateur.)

Etes-vous soupçonneux à l'égard des autres, ou considérez-vous qu'ils ne vous accordent pas assez d'attention ? Les asticotez-vous, leur faites-vous des remarques, les interrogez-vous ? (Interrogateur.)

Gardez-vous vos distances et jouez-vous les inaccessibles, en évitant les situations où vous devriez découvrir vos batteries, par peur d'être jugé ? (Indifférent.)

Vous plaigniez-vous toujours des difficultés, tout en étant obsédé par elles, en espérant que les autres viendront à votre secours ? (plaintifs.)

Prenez conscience des types de personnalités que vous attirez. Cessez de répondre à leur mécanismes. Observez la nature de vos relations quotidiennes et soyez déterminé à vous dégager du jeu.

Par exemple, passez-vous votre temps à fréquenter des Intimidateurs ? Si c'est la cas, vous sentez probablement que vous avez perdu le contrôle de votre vie et que vous êtes impuissant. Vous êtes peut-être en train d'essayer de tirer de l'énergie d'eux parce que vous êtes vous-même un Intimidateur (la croyance dans la rareté de l'énergie donne l'impression que la compétition est indispensable). Ou bien, si vous sentez que vous êtes victimes de leurs actes, votre réaction consiste peut-être à essayer de justifier votre impuissance, plutôt que d'assumer la responsabilité de votre vie. Si vous êtes victime d'un Intimidateur, analysez le moment où vous avez besoin d'être en contact avec vos propres sentiments de colère ou votre impression d'injustice. *Comment vous sentez-vous obligé d'agir dans votre propre vie ?* Guettez les déclarations défensives, qui sont la preuve que vous vous êtes installé dans une posture de Plaignif et que vous essayez de soutirer de l'énergie à votre interlocuteur.

Un étudiant de quarante ans nous a confié :

« Je suis devenu conscient du fait que, lorsque je téléphone à ma mère (une Intimidatrice), j'ai aujourd'hui encore tendance à commencer la conversation par les problèmes qui me sont arrivés, genre panne de voiture ou difficultés d'argent. Inconsciemment, je voudrais qu'elle sente que j'ai encore besoin de son soutien et de son énergie. Si je dis quelque chose de positif sur moi, j'ai l'impression qu'elle va me critiquer pour le « remettre à ma place ».

Divers Plaignifs se bousculent-ils pour vous raconter une histoire mélo-dramatique ? Vous avez peut-être commencé à être davantage responsable de vous même et cela doit vous rappeler de ne pas retomber dans la mauvaise habitude de critiquer les autres. Vous vous sentez peut-être peu sûr de vous, déprimé ou effrayé, mais sans distinguer la cause de ces sentiments. Cela signifie que, sans le savoir, vous avez projeté à l'extérieur vos sentiments de Plaignif et attiré des individus qui vous ressemblent. Le conseil que vous donnez à un ami Plaignif pourrait valoir pour vous.

Avez-vous un grand Interrogateur dans votre vie ? Vous lui cachez peut-être tous vos sentiments et vous ne lui dites pas toute la vérité sur un sujet donné. Demandez vous comment vous soutirez de l'énergie à cette autre personne ? Souhaitez-vous qu'elle comprenne quelque chose sur vous que vous ne voulez pas lui dire directement ? Vous sentez-vous mal à l'aise tout en essayant de paraître « à la hauteur » ? Comment avez-vous perdu le contact avec la source universelle ?

Quelqu'un se montre-t-il Indifférent avec vous ? Inaccessible, distant ou mystérieux , Recherchez-vous un contact permanent avec lui ? Etes-vous curieux de tout ce qu'il pense, de ce qu'il fait ou de ses raisons ? Vous agissez peut-être comme l'un de ses parents agissait avec lui – l'interroger ou le surveiller. Il fait peut-être le mystérieux pour éviter de se sentir envahi ou d'avoir à agir.

Souvenez-vous que vos réactions sont enracinées dans les angoisses de l'enfance.

Gardez le contact avec votre corps ; observez, par exemple, si vous devenez glacial en cas de critique ou de question. La raideur, le sentiment de froid et de peur sont le signe que vous luttez pour obtenir de l'énergie et que vous avez perdu votre centre.

## Nommer le mécanisme

Dans *La Prophétie des Andes*, Julia explique au principal personnage : « Tous les mécanismes sont des stratégies cachées pour obtenir de l'énergie ... Ces manipulations cachées pour obtenir de l'énergie ne peuvent pas fonctionner si on les mets en évidence en les désignant ... La vérité sur ce qui se passe dans une conversation prévaut toujours. Ensuite l'interlocuteur est obligé de se montrer plus réaliste, et plus honnête. »

Le fait de nommer les mécanismes met au jour la vérité de la rencontre. Mais cela ne signifie pas nécessairement que vous deviez analyser sur-le-champ votre échange, ni que vous deviez être capable de décréter que vous avez affaire à un Intimidateur et que vous réagissez avec une attitude d'Indifférent, ou n'importe quelle autre explication psychologique. Le fait de donner un nom au mécanisme signifie que vous êtes *en mesure de remarquer qu'une lutte de pouvoir est en cours et que vous vous sentez accablé, bloqué, intimidé, impuissant, etc.* Le fait de le nommer signifie que vous êtes conscient de vos véritables sentiments et que vous avez pris des mesures pour vous en libérer. Remarquez les moments où vous essayez de convaincre l'autre, de vous défendre, où vous vous sentez menacé ou bien coupable parce que quelqu'un vous rend responsable de ses problèmes. Quand vous avez l'impression d'être dans une impasse, bloqué, et d'avoir l'esprit très confus, c'est que vous êtes pris dans une lutte de pouvoir. Le processus même de l'élucidation consciente vous permet de décider si vous voulez continuer à vivre dans cette situation ou la modifier.

Mais le fait de nommer les mécanismes peut-être rendu plus difficile si la personne est fortement émue ou a peur. L'essentiel est de mettre la vérité au jour. Envoyez toujours de l'amour et de la compréhension à l'autre et fiez-vous à votre jugement pour reconnaître le moment où il convient de prendre la parole.

Essayez plusieurs méthodes :

### **Avec les Intimidateurs :**

- « Pourquoi est-tu (êtes-vous) tellement en colère ? »
- « On dirait que tu (vous) veux (voulez) me faire peur. »

### **Avec les Interrogeurs :**

- « Je t'(vous) aime, mais quand je suis avec toi(vous), je me sens toujours critiqué. »
- « Y a-t-il quelque chose d'autre qui t'(vous) ennueie en dehors de cette affaire ? »

### **Avec les Indifférents :**

- « J'ai l'impression que tu te retires (vous vous retirez) et que tu deviens (vous devenez) distant. Quels sont tes (vos) sentiments ? »

### **Avec les Plaintifs :**

- « On dirait que tu me rends (vous me rendez) responsable de ce qui ne va pas dans ta (votre) vie. »
- « Ce n'est peut-être pas ton (votre) intention, mais on dirait que tu essaies (vous essayez) de me culpabiliser. »

N'ayez pas peur d'être maladroit au début. Vous êtes en train de modifier un schéma de comportement aussi ancien que vous-même et vous ne pouvez de prime abord être trop prudent dans la gestion de cette énergie. Il arrive souvent que l'objet apparent de l'affrontement diffère des enjeux véritables. Cherchez la vérité qui gît derrière l'évidence.

## **Au-delà du mécanisme, regardez la personne réelle**

Demeurez concentré sur votre propre énergie et souvenez-vous d'envoyer vers l'autre autant d'énergie que vous le pouvez. Comme nous l'a enseigné la première révélation, chaque être que nous rencontrons détient un message pour nous, de même que nous en détenons un pour lui. Si nous sommes enlisés dans une lutte sans issue pour l'énergie, nous manquons le message. Après avoir identifié le mécanisme, nous devons donc considérer notre interlocuteur sans idée préconçue et lui donner volontairement de l'énergie pour que, de son côté, il soit en mesure d'en recevoir et de nous en envoyer.

Écoutez les indications que les gens donnent sur ce qui se passe en eux effectivement. Dans la chaleur d'une dispute, un Intimidateur cria, par exemple : « J'en ai assez de ces gens ! J'en ai marre d'être bousculé de tous les côtés. Depuis que je suis gamin, on me donne des ordres. » Cela aida sa partenaire, qui était en train d'évoluer rapidement vers une attitude de plaintive, à comprendre qu'elle n'avait aucune responsabilité dans leur conflit, qui provenait d'un problème plus profond et plus ancien. Elle put alors parler à son ami plus franchement et avec plus de sympathie. Dans ce cas, parce qu'elle le connaissait assez bien, elle fut en mesure de découvrir le pouvoir des influences parentales et de les mettre en parallèle.

### Reflets dans votre miroir

Dès que vous avez le temps de réfléchir sur un mécanisme de domination dans lequel vous êtes impliqué, observez l'autre personne et vous même aussi objectivement que possible. En quoi cette personne ressemble-t-elle à l'un de vos parents ? Dans quelle mesure réagissez-vous comme vous le faisiez étant enfant, Cela peut vous aider de réfléchir à cette rencontre et de passer quelques minutes à noter vos impressions dans votre journal; Laissez la situation vous apprendre quelque chose et évitez de porter un jugement sur ce qui vous arrive.

D'ordinaire, ce qui nous dérange chez les autres, c'est un point qu'il faut repérer en nous-même, mais que nous n'avons nullement envie de regarder en face. Le fait de critiquer est le signe que nous préférons faire des reproches plutôt que d'essayer de comprendre.

Un consultant en restructuration d'entreprises nous a dit :

« J'étais mécontent d'un cadre qui ne cessait de taxer certains employés d'idioties, au lieu de voir que tout le problème provenait d'un manque de communication. Puis j'ai compris que je faisais la même chose avec l'un de mes collègues en le traitant mentalement de tous les noms sans chercher à me poser des questions plus profondes. »

Les reproches ne font pas apparaître la vérité, si bien qu'en fin de compte rien n'est jamais résolu. Chacun y perd de l'énergie.

Posez-vous les questions suivantes :

- Qu'est ce qu'un mécanisme de domination me montre, que j'aurais particulièrement besoin de savoir en ce moment ?
- Dois-je définir des bornes plus précises au début de mes rencontres ?
- Est-ce que je fais une affaire personnelle d'évènements qui ne me concernent pas réellement ?
- Est-ce que j'essaie de pousser un avantage quand je sens de la faiblesse chez l'autre ?

### Ayez la volonté d'abandonner le terrain quand vous sentez que vous êtes piégé

**Les Plaintifs** se laissent ainsi coincer dans leur mécanisme avec un Intimidateur ou un Interrogateur en essayant sans cesse de s'expliquer, de se défendre ou de convaincre. Si vous réagissez de cette façon, notez le temps que vous perdez à vous demander comment vous pourriez finalement, une fois pour toutes, convaincre cette personne de quelque chose. Quand vous aurez cessé de vouloir accumuler de l'énergie selon vos vieilles méthodes, peut-être ne serez-vous plus tenté de chercher sans cesse à convaincre.

**Les Intimidateurs** se font piéger par le flux d'adrénaline que produisent la volonté de dominer et l'appétit de victoire. Si vous réagissez de cette façon, demandez-vous : « Qu'est-ce que je souhaite le plus ? Ne puis-je l'obtenir que de cette façon ? » Ayez le souci de demeurer souple et ouvert ; cessez de vouloir tout maîtriser. La coopération avec autrui sera peut-être plus bénéfique que vous ne le prévoyez aujourd'hui.

**Les Interrogateurs** sont piégés par leur illusion d'avoir toujours raison. Si c'est votre cas, pensez à examiner la situation du point de vue de l'autre. Que pouvez-vous en apprendre ? Exprimez vos sentiments réels et faites quelque chose pour gagner de l'énergie par vous-même au lieu de poursuivre quelqu'un qui est en train de se retirer.

**Les Indifférents** sont piégés par la volonté de cacher leurs craintes, les doutes qu'ils ont sur eux-mêmes et leur perplexité. Si vous réagissez de cette façon, acceptez de demander de l'aide. Admettez que vous ne disposez pas de tous les éléments. De quel appui avez-vous besoin en ce moment ? Que ressentez-vous, Ayez le souci d'aller vers quelque chose. Fuir serait une solution de facilité.

Description de cas :

Quand Jane, courtière dans l'immobilier, lut le passage sur les mécanismes de domination dans *la Prophétie des Andes*, elle prit la décision de changer d'attitude. Cette déclaration d'intention très résolue provoqua de façon synchronique des occasions lui permettant d'abandonner son mécanisme. En l'espace de quelques mois, elle rencontra deux personnes aux caractères très difficile qui lui rappelèrent sa mère très tyrannique. Elle prit conscience qu'elle avait l'habitude d'essayer de recevoir de l'énergie en devenant une Plaintive toujours dans son bon droit. Elle comprit que ces rencontres allaient lui permettre de changer ses vieilles habitudes.

Dans la relation la plus conflictuelle, Jane se trouva dans une impasse face à un client très intimidant qui refusait de transiger sur le prix de sa maison. En outre, comme cette vente prenait du retard, il devenait de plus en plus agressif. La première réaction de Jane fut de se justifier en expliquant combien elle travaillait dur, etc. (Plaintive). La situation s'envenima. Elle en vint bientôt à se concentrer entièrement sur la manière dont elle pourrait prouver qu'il avait tort et elle raison.

Jane, à ce moment là, avait perdu de vue son but : vendre la maison. Elle était piégée dans le schéma de son enfance : se sentir critiquée par quelqu'un possédant une personnalité écrasante (comme sa mère), ce qui l'amenait à essayer de recouvrer de l'énergie en prenant une position de Plaintive.

Jane constata d'abord qu'elle était épuisée et prit chaque jour un peu de temps pour retrouver son énergie.

Ensuite, elle se souvint que la façon de sortir d'un mécanisme de domination, c'est de le nommer – de le dévoiler et d'en faire une situation ouvertement déclarée et non plus tenue secrète. Décidée à essayer cette nouvelle attitude, elle appela son client. Elle lui dit qu'elle se sentait perplexe quand aux démarches qu'elle pourrait faire désormais, parce qu'elle commençait à se sentir critiquée pour les décisions qu'elle avait prises jusque là. Elle ajouta qu'elle avait fait de son mieux pour trouver un client au prix qu'il avait fixé et qu'elle comprenait qu'il ne voulût pas le baisser. Sa capacité à exprimer son point de vue leur permit d'entamer une discussion sur les différentes manières de continuer à travailler ensemble.

Par la suite, elle a admis qu'il lui était difficile de rester centrée sur elle même quand il la bombardait de ses commentaires interrogateurs et de ne pas jouer le rôle de la Plaintive face à son Intimidateur/Interrogateur.

Intellectuellement, je comprenais parfaitement qu'il était obligé de vendre et qu'il essayait en même temps d'exercer sa domination. Pourtant, généralement, il me glaçait littéralement. J'étais tourmentée par l'idée que c'était ma faute si la maison ne se vendait pas. Je pensais vraiment que l'enjeu était pour moi de trouver quelle était mon erreur. J'ai cessé de me sentir coupable et de ne pas résoudre ses « problèmes », et compris qu'il essayait de résoudre des difficultés qui me concernaient assez peu. Quel soulagement j'ai éprouvé ! »

Lorsqu'elle essayait de surmonter son problème à sa place et de le « sauver », elle répétait purement et simplement le rôle qu'elle avait tenu dans sa petite enfance, quand elle prenait soin de sa mère handicapée. Dans ce cas, elle a cessé de vouloir contrôler une situation qui lui échappait. Ayant compris que cette vente ne serait pas la seule qu'elle ferait dans sa vie, elle a pu prendre du recul.

### **Ce que nos mécanismes peuvent nous apprendre**

A partir de l'exemple de Jane, récapitulons les principes qui étaient à l'oeuvre.

*Les rapports établis avec les parents se répètent dans d'autres relations.*

Le bilan parental a fourni à Jane des aperçus supplémentaires sur la manière dont les vieux mécanismes se reproduisent.

« J'avais fait mon bilan parental, mais sans grand résultat, jusqu'au moment où j'ai commencé à réfléchir sur le mécanisme de domination entre mon client et moi. Ce fut une leçon grandeur nature sur ce qu'il me restait à apprendre après avoir commencé à examiner mon passé. Une fois perçue la dynamique qui me mettait dans une posture de Plaintive, j'ai vraiment compris l'effet que ma mère avait eu sur moi. Au bout du compte, c'était peut-être, malgré tout, un bon entraînement pour mon travail dans l'immobilier ! »

## **Chaque situation recèle un message.**

Alors qu'elle s'intéressait plus précisément au problème de l'influence de ses parents, le synchronisme mit Jane en rapport avec un client qui était un parfait reflet de ses croyances et de ses jugements personnels sur elle-même.

*Son corps lui a livré des indications.* Jane a compris qu'il était important de prêter attention à ses intuitions et à ses sensations d'inconfort. Ces indications physiques lui permettent de remarquer les moments où elle ne tient plus compte que des besoins des autres. Plus elle apprend à faire confiance à ses impressions, plus tôt elle peut enrayer le mécanisme.

*Elle a dit la vérité et elle n'en est pas morte.* Elle a compris qu'il lui fallait prendre conscience de son propre inconfort et en faire part aux autres d'une façon appropriée, même si elle n'était pas sûre de trouver les mots qui conviendraient. Il faut apprendre à faire face et à donner un feed-back d'une façon amicale si nous ne voulons plus nous en tenir à un comportement dissimulateur.

*Elle a demandé de l'aide* et compris qu'elle n'était pas obligée de résoudre la situation toute seule. En mettant cartes sur table et en restant sincère, elle a eu la possibilité d'associer son partenaire à la solution. Elle s'est rendue compte qu'elle ne pouvait répondre que d'elle-même, et non résoudre tous les problèmes.

*Elle a adopté une vision plus large.* Jane a repris son bilan parental et en a tiré de nouvelles perspectives. Elle a conclu :

« Certaines de mes impressions étaient si profondément enfouies qu'il a fallu un certain temps avant que je sois prête à les découvrir. »

## **Des progrès, pas la perfection**

La vie est un voyage, non une fin en soi, et il est important d'accepter les autres et nous mêmes tels que nous sommes. Nous pouvons ne pas aimer les autres, ou ne pas approuver leur conduite, mais la vie repose sur l'expérience et doit nous conduire à l'harmonie et à l'amour. Faire des reproches, juger et comparer nos « progrès » ou notre degré « d'illumination » à ceux des autres ne nous aide guère. Si vous voulez éliminer votre mécanisme de domination, il faut le mettre en perspective et conserver votre sens de l'humour. Chaque fois que vous le pouvez, mettez vous dans un état d'harmonie et de paix.

## **Ne soyez pas dur avec vous-même**

La conscience est un miroir qui réfléchit les quatre éléments, La beauté est un coeur qui engendre l'amour et un esprit ouvert. (Thich Nhat Hanh, Present Moment Wonderful Moment.)
---

Tandis que vous vous efforcez de devenir plus lucide sur les mécanismes de domination, rappelez-vous que ce savoir nouveau est un outil pour vous transformer et non une arme pour « éclairer » les autres ou devenir vous-même un peu plus frustré. Soyez tolérant avec vous-même quand vous commencez à changer de comportement. Souvenez-vous qu'il est toujours plus facile de repérer les mécanismes chez les autres. Quand vous vous sentez en colère, intolérant, fermé, déprimé ou isolé, c'est que vous vous êtes laissé aller à chercher une solution et de l'énergie selon d'anciennes méthodes.

Vous êtes relié à votre propre énergie quand vous pouvez sentir sincèrement que votre coeur est ouvert et que vous êtes en paix quoi qu'il arrive. Lorsque le doute vous prend, respirez, cherchez ce qu'il peut y avoir d'humoristique autour de vous et tentez quelque chose pour accroître votre énergie.