



Le point de vue de Richard Schwartz sur Vice Versa

J'ai vu le dernier film des studios Pixar, *Vice Versa*, avec plusieurs regards différents en même temps. Des parties de moi ont été saisies par le côté dramatique, l'excitation et le pathos de l'histoire. Plusieurs fois je me suis retrouvé à pleurer, et j'ai été subjugué d'un bout à l'autre. Ces parties de moi s'identifiaient aisément à Riley, héroïne de l'histoire, une fillette de 11 ans qui subit un déménagement. Vu de l'extérieur elle devient maussade, alors qu'elle cache sa tristesse intérieure et sa peur. Ces parties-là de moi ont pu s'identifier avec les parties de Riley, que nous connaissons de mieux en mieux, vu qu'elles tiennent les rôles principaux et partagent avec Riley les feux de la rampe, tout en ayant leurs propres difficultés et aventures.

D'autres parties de moi ont été éblouies. C'était comme si je visionnais l'oeuvre de ma vie, mise en scène devant mes yeux, et ceci à l'aide de moyens que je n'aurais jamais imaginé pouvoir créer. En chemin pour la séance, je craignais que les cinq émotions ne soient les seuls personnages intérieurs, qu'ils n'aient pas de relief, qu'ils n'évoluent pas ni ne changent, à la fois en tant qu'individus et dans leur relations.

En fait, dans l'optique IFS, chaque partie était semblable à un être humain - une personnalité à part entière quoique dotée d'un tempérament émotionnel de base, comme chacun d'entre nous. Chaque partie était capable de ressentir et d'exprimer toutes sortes d'émotions, et d'évoluer depuis un état extrême et rigide vers un état non extrême, de valeur et flexible.

En plus il y avait une multitude d'autres parties, des personnages secondaires dans des rôles comparables à nos managers, pompiers et exilés. Il y avait même un territoire pour exilés, "l'Abysse", où se trouvait un délicieux ami imaginaire relégué dans la poussière en compagnie de nombreux souvenirs d'enfance.

L'intrigue qui m'a le plus frappé, c'est la relation évolutive entre Joie et Tristesse. Au début du film, Riley vit une enfance heureuse au Minnesota, et Joie joue un grand rôle dans sa vie alors que les autres parties-clé, Tristesse, Colère, Peur et Dégoût, vont et viennent avec naturel en réponse aux événements de la vie. Mais à l'âge de 11 ans elle déménage subitement à San Francisco.

Les parents de Riley sont désemparés et préoccupés, alors que sa peur et sa tristesse sont fortement mises à l'épreuve. Joie glisse dans un rôle de ce que nous appelons pseudo-Self et devient une partie Self-like, elle cherche frénétiquement à remonter le moral des autres. Comme le ferait un enfant intérieur dans un rôle de parent, Joie tente de maintenir un masque de gaïté sur le visage de Riley,

pour éviter qu'elle ne pèse sur ses parents. Ceux-ci n'ont qu'une mince bande de fréquence émotionnelle à disposition d'une enfant malheureuse, en plus de tous leurs autres soucis. La maman de Riley la félicite d'être aussi positive et lui demande de continuer.

Comme c'est le cas dans les familles intérieures, les parties se polarisent entre elles lors de crises. Joie se polarise de plus en plus avec Tristesse, les deux devenant rigides, unidimensionnelles et extrêmes. Joie est maintenant une pom-pom girl déterminée qui a besoin de déformer la réalité pour nous faire croire à son message positif. Mais nous voyons aussi le prix qu'elle paie - la frustration et la fatigue qu'elle accumule dans ce rôle non naturel, en aidant Riley à affronter sa nouvelle vie pleine d'enfants qu'elle ne connaît pas, qui lui paraissent effrayants, loin de tout ce qu'elle aimait au Minnesota. Tristesse devient un poids constant et encombrant que Joie doit traîner partout en la contenant. De plus, Tristesse a la capacité de rendre tristes (bleus) les souvenirs fondamentaux en les touchant. Ceci montre à quel point nos managers doivent faire des efforts et déformer la réalité pour nous maintenir hors de l'eau, et pourquoi ils cherchent à se débarrasser d'exilés dont les émotions sont devenues contagieuses à faire peur.

Cependant, une série d'événements va faire germer dans l'esprit de Joie l'idée que Tristesse peut être utile. La vulnérabilité et la franchise de Tristesse suscitent la compréhension et le soutien d'autrui, et sa capacité d'empathie aide les autres, quand ils n'ont pas le moral, d'une manière inaccessible pour la gaîté de Joie. Celle-ci commence à saisir que son optimisme n'est pas toujours nécessaire, et à respecter Tristesse. A la fin du film, Joie remet les commandes à Tristesse, qui parvient à réunifier la famille. Joie est soulagée d'être délivrée de sa lourde responsabilité et peut à nouveau être détendue et aimable. Tout comme dans les familles extérieures, quand les parties parviennent à voir les ressources de l'autre et vice-versa, plutôt que leur facettes extrêmes, elles se dépolarisent et collaborent. Pour finir, nous sommes en compagnie d'une grande et heureuse famille intérieure doublée par le bonheur renouvelé de la famille extérieure de Riley.

Le seul aspect de l'IFS qui ne soit pas explicitement représenté dans le film est le Self, en tant que leader actif du système ou que parent intérieur. Il n'est pas visible et pourtant il est clair qu'à la fin de l'histoire Riley et ses parents manifestent chacun plus de présence de Self. Je ne suis d'ailleurs pas sûr d'avoir une idée claire de la façon dont le Self aurait pu être représenté dans le film en tant que personnage, puisqu'il est le siège de la conscience et non une image que nous pouvons voir lorsque nous faisons du travail à l'intérieur de nous-mêmes. Ainsi que l'a suggéré un membre de l'assemblée, durant notre discussion après la projection, lorsque nous regardons le film, nous devenons le Self – comme si nous regardions nos parties interagir et voulions « entrer » et les aider. Je suis stupéfait que Pete Docter, sans rien connaître de l'IFS lorsqu'il a écrit le scénario avec son équipe, ait eu de telles intuitions à propos de bien des aspects des systèmes intérieurs, alors qu'il m'a fallu 30 ans pour les glaner. L'absence d'un Self dans le système de Riley paraît dès lors plus qu'excusable.

Il y a un aspect de la psyché de Riley que nous n'abordons pas en IFS et qui est assez intrigant. Avec le temps, Riley semble construire des « îles » intérieures, qui paraissent être des structures de son esprit contenant des souvenirs, émotions et croyances liés à des aspects spécifiques de sa vie. Elle a ainsi l'île de la Famille, l'île de l'Amitié, l'île du Hockey (le hockey est sa passion), l'île de l'Honnêteté et l'île des Fous-fous. Elles apparaissent comme des piliers de sa propre représentation intérieure qui sont entretenus par des mémoires fondamentales. Lorsque ces îles sont intactes et en état de fonctionnement, Riley peut s'y référer et elles sont autant de rappels qu'il y a du bon en elle et dans le monde. Au fur et à mesure que la situation empire pour Riley, chacune d'entre elles commence à s'effondrer, son esprit devient de plus en plus sombre et désert et elle recourt alors dans sa vie

quotidienne à une solution extrême, dictée, en termes d'IFS, par un « pompier ». Fort heureusement, une fois sa famille intérieure et extérieure réunifiée, ces structures sont rapidement restaurées. Il me paraît effectivement correct de concevoir que nous construisons de telles structures, et nous pourrions les appeler nos concepts intrinsèques ou nos visions du monde extérieur. Peut-être constituent-elles des schémas neuronaux qui organisent les actions des parties. Je partage l'avis de Jim Hopper qu'il s'agit là d'un aspect à explorer plus avant au sein de notre communauté IFS. Cela aurait été intéressant si, comme je le remarque avec mes clients, les îles « positives » ne s'étaient pas désintégrées, mais avaient été remplacées par des îles « négatives » conditionnant sa conception d'elle-même.

Ce film était tellement riche en subtils composants de la vie intra-psychique qu'il faudra que je le revoie plusieurs fois avant d'en appréhender pleinement tout le potentiel. J'ai beaucoup aimé que les parties principales utilisent un tableau de contrôle chacune à leur tour pour gérer le comportement et les sensations de Riley, car c'est toujours ainsi que j'ai considéré que les parties opéraient. Les petits managers équipés d'un aspirateur, qui suppriment de la banque de mémoire de Riley tout souvenir inutile, me parlent totalement. De même les faiseurs de rêve et ce qu'il a fallu pour réveiller la fillette. De plus, la représentation des parties de chaque membre de la famille durant la scène du repas était une description étonnamment précise de la façon dont les parties de chacun interagissent et déclenchent des séquences d'interactions problématiques dans le monde intérieur autant qu'extérieur. J'ai depuis montré cette séquence à différents publics et les gens comprennent le principe immédiatement.

Enfin, j'espère et attends que ce film soit un grand succès afin qu'il puisse à la fois faire connaître et amener de la considération pour le monde des parties. Cela rendra notre travail bien plus facile car à présent nous pourrons faire référence au film lorsque nous essaierons d'introduire la notion de parties auprès de nos clients. D'une façon que je n'aurais jamais imaginée possible, ce film peut inverser la façon jusque là pathologisante de considérer les parties qui s'est installée dans notre culture en raison de diverses théories de psychologie ou de psychothérapie.

Est-ce que cela ne serait pas tout simplement génial si les gens cessaient d'avoir peur ou de détester leurs parties et au lieu de cela, commençaient à prendre du temps pour aller vers l'intérieur à leur découverte afin d'apprendre à mieux les connaître et à les aimer ?

(Traduit de l'anglais par Christine Meyer et Ariane Girard)