

Le point de vue du modèle IFS sur le
processus d'addiction :
la compassion pour les Parts extrêmes

Cece Sykes

Sykes, C.C. (2016) "An IFS Lens on Addiction; Compassion for Extreme Parts," in Sweezy, M. & Ziskind, E.L. (Eds), *Innovations and Elaborations*; New York, NY; Routledge

Traduction par Carole Bronner, relecture Nadine Faingold.

Le point de vue du modèle IFS sur le processus d'addiction : la compassion pour les Parts extrêmes

Cece Sykes

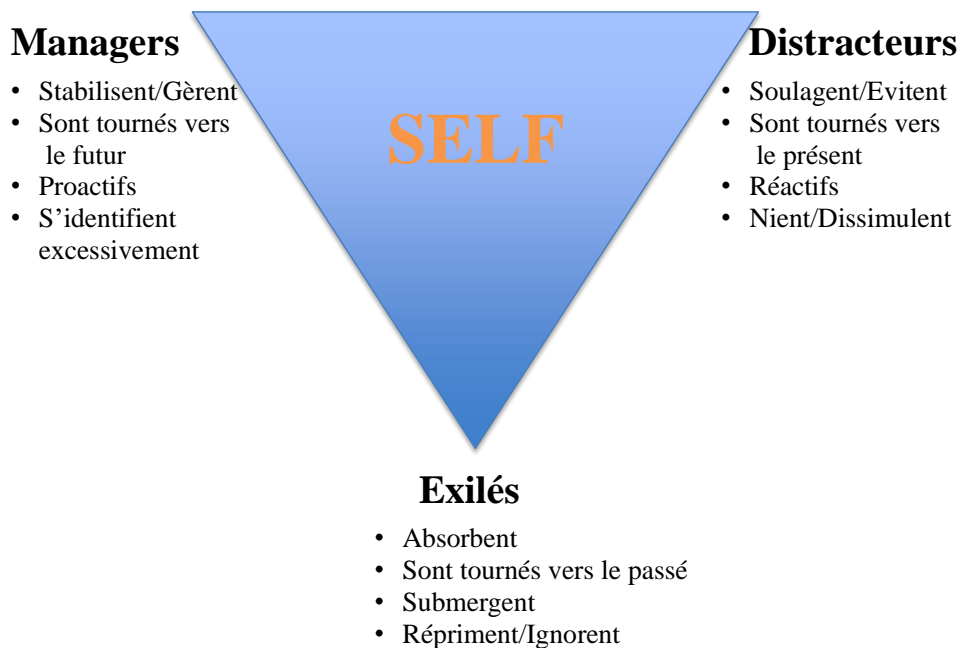
Introduction

Vu sous l'angle du modèle IFS (Internal Family Systems), je conçois l'addiction comme un processus cyclique incessant, caractérisé par une lutte pour le pouvoir entre deux équipes bien intentionnées de Parts protectrices, chacune essayant de restaurer un équilibre dans le système intérieur du patient. En IFS, nous rangeons ces équipes en deux catégories : les *Managers*, dont le rôle est de maintenir la stabilité et d'améliorer le fonctionnement, et les *Pompiers*, dont le rôle traditionnel est d'éteindre le feu de la honte et de la dévalorisation qui couve dans les *Exilés* – nos Parts les plus vulnérables (Schwartz, 1995). Dans ce chapitre, cependant, j'emploierai le terme de *Distracteur*¹ plutôt que de *Pompier*, afin de souligner le fait que ces Parts protectrices ont une fonction vitale qui va au-delà de l'extinction des flammes des émotions ; elles sont complémentaires de nos Managers déterminés et travailleurs en ce qu'elles procurent du plaisir, de la nouveauté, du réconfort et du soulagement dans notre vie quotidienne (Sykes, 2001). Si la sécurité et la stabilité étaient nos seuls désirs, quelle existence monotone nous mènerions !

La détermination des Protecteurs redouble d'intensité quand ils passent en mode survie pour gérer une vive souffrance émotionnelle. Le Manager poursuit sa quête de stabilité jusqu'à en arriver à une sévère autocritique, ce qui engendre un manteau rigide de responsabilités et une exigence de perfection, des traits de caractère auxquels les patients s'identifient souvent de manière excessive et dont ils ont du mal à reconnaître la nocivité. Dans le même temps, les intentions des Distracteurs de se détourner des responsabilités pour se détendre s'intensifient, jusqu'à devenir des envies compulsives de substances psychotropes, de nourriture, d'activité sexuelle ou d'autres pratiques dissociatives. Cette lutte de plus en plus intense et polarisée entre deux équipes de Parts protectrices, qui tentent de contenir ou de soigner une souffrance émotionnelle sous-jacente, est à l'origine de ce que j'appelle le processus d'addiction.

1 NdT : A ne pas confondre avec «distrayeur». Un distracteur détourne l'attention, tandis qu'un distrayeur divertit (par ses actes, son humour, son entrain, etc.).

La polarisation : un exercice d'équilibrisme extrême



© cece sykes lcsw

Le chapitre en bref

Dans ce chapitre, nous verrons comment interagir avec compassion avec le système du patient dans sa globalité, en intervenant sur les polarisations au cœur du processus d'addiction, sans que cela présente de risques pour le patient. Couvrir tous les types de comportements addictifs dépasse le cadre de ce chapitre. Cependant, je me sers du même paradigme thérapeutique pour évoquer la toxicomanie, les troubles de l'alimentation, les scarifications, les pulsions suicidaires et l'addiction au jeu. Comme les comportements des Distracteurs s'inscrivent dans un continuum d'intensité et que même les comportements positifs ou neutres peuvent devenir compulsifs, il est important de comprendre l'intention sous-jacente à tout comportement répétitif. C'est pourquoi j'aide souvent mes patients à examiner leurs activités les plus ordinaires (travailler, faire de l'exercice, dormir, rêvasser, passer du temps sur les réseaux sociaux) afin que nous puissions

brosser un tableau de toutes les méthodes auxquelles ils ont recours pour se détendre ou évacuer le stress.

Ce chapitre aborde également le rôle du thérapeute. La nature irrépessible du processus d'addiction peut agir sur certaines Parts du thérapeute – celles qui ont tendance à vouloir prendre soin ou exercer une influence sur autrui – comme une invitation, séduisante mais trompeuse, à porter secours ou à prendre les commandes. Porter secours peut se révéler efficace, mais seulement de manière temporaire. En revanche, lorsque les patients apprennent à laisser leur Self gouverner et à faire preuve de compassion envers eux-mêmes, les bienfaits qui en résultent sont durables. Au fil des descriptions de cas présentées ci-après, j'ai inclus des commentaires sur mes décisions concernant le but à poursuivre, ce qu'il faut éviter et la façon dont j'aide mes Parts réactivées.

La cause de l'addiction est un sujet que je ne tenterai pas d'aborder ici, si ce n'est pour dire qu'elle varie d'un patient à l'autre. Certes, toutes les personnes souffrant d'addiction ne présentent pas d'antécédents de traumatisme complexe, mais parmi les personnes qui cherchent à surmonter un traumatisme complexe ou relationnel vécu dans l'enfance, certaines parviennent, grâce aux processus d'addiction, à supporter une souffrance extrême et à se sentir armées contre de nouveaux traumatismes. Cela dit, lorsqu'une personne entame une thérapie, nous pouvons supposer que si elle souffre d'addiction, elle a également été confrontée à de profonds sentiments de honte, de dévalorisation et d'isolement. En IFS, nous aidons nos patients à écouter leur dialogue intérieur, quelle que soit l'origine de leurs difficultés.

Milo : Ce n'est pas une excuse, mais il y a une raison

Milo a subi un traumatisme relationnel précoce, dû notamment au fait qu'il a vécu avec deux parents toxicomanes. Ce traumatisme a généré en lui un grand besoin d'apaiser des émotions trop intenses et d'être autonome pendant son adolescence. Bien qu'il se soit quelque peu libéré de sa dépendance à l'alcool, il consommait encore quotidiennement de la marijuana quand il est venu me voir au cabinet pour la première fois. Il avait 52 ans, était marié, exerçait avec succès son métier de comptable et considérait que sa consommation de cannabis était son seul problème. Il avait commencé à consommer des drogues et de l'alcool à l'âge de 10 ans et avait suivi sa première cure de désintoxication au début de la trentaine. Il s'était ensuite marié et s'était abstenu de toute consommation de drogue jusqu'à ce qu'il se remette à fumer du cannabis cinq ans avant notre première rencontre. Il disait qu'il aimait son travail et que son mariage allait bien, mais il reconnaissait que sa relation avec sa femme était superficielle et stagnante.

Milo était très inquiet au sujet de son besoin quotidien de cannabis, qui se manifestait principalement le soir après le travail et le week-end. Il ignorait pourquoi il était si important pour lui de se défoncer et il n'en aimait pas les conséquences. Il cachait cette habitude à sa femme et se sentait fatigué, groggy et déprimé le lendemain matin. Ces symptômes augmentaient avec l'âge, et malgré cela, il se sentait incapable d'arrêter de fumer pendant plus de quelques jours à la fois.

L'origine du problème : comment les Parts Pompiers de Milo ont endossé leur rôle extrême

Au cours des premières séances, j'ai voulu comprendre globalement ce qui se passait pour ses Exilés quand il a commencé à consommer de la drogue et de l'alcool. J'ai donc demandé à Milo de me parler de ses premières années de vie dans sa famille d'origine. Je savais également que le fait de l'écouter avec un cœur et un esprit ouverts inviterait ses Parts les plus extrêmes à s'exprimer. Milo a décrit ses premières années de vie comme étant chaotiques et stressantes. Ses parents buvaient beaucoup et, quand ils se disputaient, ce qui arrivait fréquemment, lui et son frère se cachaient dans le placard ou dans la cour. Milo n'avait pas encore 9 ans quand son père a quitté la maison pour fonder une nouvelle famille. Il avait 13 ans quand la consommation d'alcool et les colères incontrôlées de sa mère se sont aggravées, le poussant à passer de moins en moins de temps à la maison. Il s'est mis à fréquenter d'autres jeunes adolescents livrés à eux-mêmes, et a commencé à se droguer régulièrement et à vendre de la drogue. Finalement, il s'est retrouvé en situation de

décrochage scolaire, et subvenait à ses besoins en enchaînant les petits boulots et en vendant de la drogue, tout en consommant toujours beaucoup de drogue.

Le point de départ : commencer par les Managers

Au début de la thérapie, le sentiment d'urgence des Distracteurs pousse ces derniers à agir de manière suffisamment pressante pour attirer l'attention du patient et du thérapeute. Dans la polarité Managers/Distracteurs concernant l'addiction, il serait tentant de se pencher sur les dysfonctionnements évidents de l'équipe de Parts qui pousse à la consommation de drogue (Distracteurs), mais certains Managers sont souvent bien trop méfiants et amalgamés au patient pour permettre cela. C'est pourquoi la thérapie commence généralement par le tissage d'un lien fort avec les Managers, qui ont besoin d'être appréciés et reconnus pour leur anxiété tout à fait légitime face à un comportement compulsif. Les Managers peuvent se montrer durs, dénigrer et faire honte, mais ils ne sont pas fous ! Ils ont besoin de savoir que le thérapeute autant que le patient comprennent comment certains comportements extrêmes des Distracteurs se sont concrétisés par de mauvais jugements, de mauvaises décisions et une souffrance infinie. Ils ont besoin de se sentir valorisés pour devoir reprendre le dessus après que les Distracteurs, qui eux, n'ont pas peur de prendre des risques, ont créé davantage de chaos. Le job du thérapeute est de convaincre les Managers du patient qu'il y a un espoir que les Distracteurs seront intéressés par les alternatives proposées, si le patient peut accéder à suffisamment d'énergie du Self pour faire sentir sa curiosité aux Distracteurs.

Les avantages du langage des Parts

Alors que Milo me racontait comment sa famille s'était disloquée et comment il a tenté de s'adapter à ce qu'il a perdu, à la solitude et à la négligence parentale, j'ai commencé à utiliser le langage des Parts pour recadrer son récit. J'ai été particulièrement attentive à présenter les Distracteurs comme des Protectors qui ont une intention positive pour Milo. C'est notamment le cas des Parts de Milo qui consommaient et revendaient de la drogue. J'ai également pris soin de remarquer ses Managers désapprouvateurs et ses Exilés réprimés (pour la plupart d'entre eux). Le langage des Parts permet au patient de considérer les émotions, même les plus intenses, comme un état temporaire et non comme une vérité immuable. A mesure que nous rencontrons les Parts de Milo, je m'efforçais surtout de lui faire remarquer les comportements distinctifs de chaque côté de la polarité Manager/Distracteur concernant son addiction, et de lui permettre de découvrir comment ils réagissaient les uns aux autres.

« D'après ce que j'entends, vous aviez ces jeunes Parts intelligentes qui savaient comment prendre les choses en main. Le garçon de 13 ans savait comment faire pour que vous ayez un peu d'argent - et quelques copains aussi. »

« Ouais, je pense que c'était un petit dealer malin, c'est vrai », a dit Milo, affichant une admiration en demi-teinte. « On était livrés à nous-mêmes. On était fous. On se fichait complètement de l'école et de tout le reste. Mais on s'est bien amusés, ça je peux vous le dire ! »

« Il y avait des risques bien réels à être livrés à vous-mêmes -pas de parents, personne à la maison, personne pour vous aider si vous aviez des problèmes. Comment cela vous a-t-il affecté ? »

« J'ai géré. Je me suis débrouillé. »

J'ai observé que les Parts de Milo qui minimisaient le problème le protégeaient de la prise de conscience d'avoir été abandonné si tôt dans la vie. J'ai marqué une pause, réalisant qu'en ne prêtant pas attention au plaisir qu'il a mentionné pour me concentrer sur les risques qu'il encourait, les Parts en moi qui veulent prendre soin avaient peut-être activé de manière subtile les Parts en lui qui minimisaient le problème. Je savais qu'il était important de valider le fait que la prise de risque, l'autonomie et l'absence d'autorité peuvent soulever l'enthousiasme des Parts distractrices.

J'ai ralenti le rythme, pour laisser le temps à ses Distracteurs de se remémorer quelques anecdotes et les raconter. Quand j'ai jugé qu'ils se sentaient mieux acceptés, j'ai retenté une avancée, en sondant prudemment le terrain et en espérant que nous pourrions alors identifier un peu de la vulnérabilité de ses Exilés.

« C'est vrai, vous vous êtes bien amusés, les gars. Et vous saviez comment vous y prendre », ai-je dit. « Mais je me demande quand même comment vous avez vécu le fait que personne ne remarque ce que vous faites, que vous vous débrouilliez tout seuls. »

« Ben ouais, je crois que c'était quand même un peu dur. Quand je rentrais à la maison, soit ma mère était sortie, soit elle était soûle et déraillait. Alors, à peine arrivé, je repartais. »

« Donc quand vous étiez à la maison avec votre mère, qui buvait et déraillait, vous aviez une Part en vous qui se sentait seule ou un peu abandonnée ? Ce qui est logique. Apparemment, votre mère n'était pas disponible. »

À ce moment-là, je me concentrais sur la détection de ses Parts, en l'aidant à faire la différence entre ses Distracteurs et l'Exilé qu'ils protégeaient. Je voulais donner le temps à Milo de remarquer, à partir de son Self, combien son enfance avait été difficile. À ce stade précoce de la thérapie, je n'attendais pas de lui qu'il porte une attention particulière à sa Part isolée et abandonnée. Il aurait été prématuré de l'exposer au vécu de cette Parts, il n'était pas encore prêt à s'en faire le témoin.

« Et ensuite, des Parts fortes en vous ont poussé à quitter la maison pour retrouver vos copains, de sorte que vos Parts en souffrance puissent être occultées à nouveau. C'est bien ça ? » ai-je ajouté.

Milo a hoché la tête. « Je crois que c'est ça. Je sais que je détestais être à la maison. Et de toute façon, personne n'en avait rien à foutre. »

À ce stade, nous pouvions nous faire une idée précise de la négligence et du stress graves qui régnaient dans l'environnement de Milo lorsqu'il a commencé à consommer de la drogue. J'espérais alors que nous allions pouvoir commencer à nous lier d'amitié avec ce garçon solitaire de 13 ans.

« Alors c'était vraiment dur d'être à la maison, n'est-ce pas ? Et donc cette Part "enfant de la rue" vous aidait à repartir pour retrouver vos copains. Comme ça, vous pouviez oublier un peu comment c'était d'être à la maison. »

Je répondais à un rythme plus lent pour que nous puissions ensemble reconstituer le puzzle. Je ne voulais pas que mes Parts expérimentées et « je-sais-tout » prennent le pas sur celles de Milo. Néanmoins, mon rôle était de l'aider à prendre conscience que son Distracteur et son Exilé étaient liés.

Milo a hoché la tête en repensant à cette période de sa vie. « Ouais, on était une bande de marginaux, mais je me sentais vraiment bien avec ces gamins. En plus, j'étais plutôt doué pour vendre de la drogue. Je pouvais me faire de l'argent. »

Tisser des liens avec des Distracteurs au comportement autodestructeur

Les patients comme les thérapeutes considèrent souvent les Distracteurs comme unidimensionnels et mauvais, sauvages ou fous. Mais lorsque nous amenons le patient à s'enquérir du rôle d'une Part distractrice, celle-ci exprime souvent son intention d'apporter du réconfort ou de soulager la souffrance, et fait part de ses craintes quant aux conséquences dramatiques auxquelles il faudrait faire face si elle renonçait à jouer ce rôle. La détermination des Distracteurs et leur manque d'intérêt pour le changement peuvent être exaspérants, mais lorsque nous comprenons qu'ils résistent à un barrage d'hostilité formé par l'équipe des Managers, et ce, même quand ils sont occupés à éloigner la souffrance émotionnelle des Exilés, nous pouvons saluer leur courage et leur endurance.

« Puisque vous décrivez cette période de votre vie, je me demande si vous pouvez le voir, en ce moment même, ce garçon de 13 ans qui traîne avec ses copains dans la rue ? »

« Oui, a dit Milo en haussant les épaules, je le peux. »

« Bien. Gardez cette image à l'esprit et voyez si vous pouvez vous relier à lui, à l'intérieur, pour lui faire savoir que vous êtes près de lui. »

Milo a fermé les yeux et a hoché la tête.

« Que ressentez-vous pour lui quand vous le regardez ? »

« C'est un petit vaurien. Il a un problème, a dit Milo. On ne peut rien y faire. »

C'était le Critique de Milo que nous venions d'entendre là, un Manager qui a eu une réaction négative envers l'adolescent consommateur et vendeur de drogue. Même si la Part en moi qui veut prendre soin était tentée de défier ce Manager, en suggérant à Milo de ne pas être aussi dur envers lui-même, j'ai décidé qu'il était plus important de nommer et d'accepter ce Critique, qui faisait partie intégrante du processus d'addiction de Milo.

« Alors une autre Part de vous critique ce garçon et pense que c'est juste un petit vaurien, un gamin qui a un problème ? » ai-je dit.

« Eh ben oui ! C'était un escroc. C'était un petit délinquant », a déclaré Milo, illustrant ainsi la raison pour laquelle la thérapie commence généralement par les Critiques intérieurs. Ce Manager n'avait aucune patience pour les dilemmes très réels auxquels était confronté ce garçon et ne comprenait pas qu'il prenne autant de risques.

« Oui, c'est vrai, ai-je dit. Ce jeune homme faisait les 400 coups. Je comprends qu'il était sur une mauvaise pente - votre critique a raison. » « Alors, Milo, ai-je ajouté (espérant ouvrir la porte à un peu de compassion en reformulant le terme « *avoir un problème* » qu'il a employé), je me demande si vous pouviez montrer au Critique que vous comprenez son point de vue : ce garçon de 13 ans *était en difficulté*. » Nous avons tous deux pris un moment pour réfléchir, puis j'ai poursuivi : « Demandons au Critique ce qui se passerait s'il ne critiquait pas ce garçon de 13 ans. »

« Ben, c'était un peu dégueulasse, ce que je faisais. »

« C'est vrai. C'était une situation difficile. Rassurons le Critique en lui disant que vous comprenez son inquiétude concernant la drogue. Mais voyez si là, tout de suite, il veut bien vous laisser prendre le relais pour que nous puissions donner libre cours à notre curiosité et découvrir ce dont ce garçon de 13 ans a besoin. »

Haussant les épaules, Milo a fermé les yeux. « J'ai un peu pitié du gamin. Où d'autre pourrait-il aller ? »

« Vous avez de la peine pour lui. Mais plus précisément, est-ce que vous ressentez de la compassion pour lui et de la tristesse pour ce qu'il a traversé, ou est-ce que vous avez l'impression que vous devez le soigner et faire en sorte qu'il se sente mieux ? »

« En quoi ce serait mal de l'aider à se sentir mieux ? » a demandé Milo, tout en ouvrant les yeux.

Alors que je me lançais dans des explications, Milo m'a interrompu avec vivacité. « Il a besoin d'aide, n'est-ce pas ? Je veux l'aider ! »

J'ai réalisé qu'un Protecteur voulant sauver le garçon s'était amalgamé à Milo, ce qui arrive fréquemment lorsqu'un patient se sent d'abord relié à une Part qui est piégée dans une situation traumatique. Je voulais que Milo puisse prendre conscience de cette Part « Sauveteur » (également appelée *codépendant* dans les thérapies destinées à soigner l'addiction). Dans le même temps, une voix intérieure m'a averti : *si tu pousses le Sauveteur à se désamalgamer, les Parts de Milo vont*

résister. Prenant cet avertissement à cœur, j'ai décidé d'essayer d'apprécier le Sauveteur, avant de lui demander de se détendre pour que Milo puisse étendre l'énergie de son Self au garçon de 13 ans.

J'ai pris une inspiration, puis je me suis lancée : « Oui, ce garçon a vraiment besoin d'aide et j'apprécie la Part qui veut le sauver. Mais en même temps, la chose la plus compatissante que nous puissions faire est de *l'écouter*. Une fois que nous saurons ce qu'il veut que nous sachions, je vous promets que nous serons en mesure de l'aider. »

« Ok, ok, j'ai compris », a dit Milo. Je vais faire savoir au Sauveteur que je suis là pour m'occuper de ça. Je vois que le gamin ne va pas bien... Ok, le Sauveteur me dit qu'il me fera confiance pour gérer ça. »

« Parfait. Remerciez-le. Maintenant, pouvez-vous faire savoir au garçon de 13 ans qu'il n'est pas seul ? Il est avec vous. Et demandez-lui ce qu'il essaie de faire pour vous quand il est dans la rue à vendre de l'herbe. »

Secouant la tête, Milo a dit, les larmes aux yeux : « Pauvre gosse ! » Il est resté silencieux pendant quelques secondes, puis il a ajouté : « Il dit qu'il n'a pas peur. Il sait se débrouiller tout seul. »

« Oui, il le peut », ai-je répété calmement. « Montrez-lui que vous comprenez. Il sait si bien se débrouiller tout seul. Montrez-lui ce que vous ressentez pour lui. C'est un travail difficile pour lui. »

Pendant que nous attendions, j'ai observé que mes propres Parts qui sont excessivement autonomes résonnaient et étaient émues par ce garçon qui portait un si grand poids sur ses épaules. Je leur ai montré que je les apprécie, puis je suis retournée suivre Milo dans sa quête intérieure.

« Demandez-lui ce qu'il craint qu'il vous arriverait s'il ne gagnait pas d'argent pour vous et s'il ne se droguait pas. »

Je voulais que Milo entende les intentions positives de ce Distracteur qui ne ménageait pas ses efforts.

« Je ne m'en sortira pas, a dit Milo. Il dit que je m'effondrerais. »

Je savais que cette Part faisait référence à la Part exilée de Milo, celle qui risquait de s'effondrer.

Je lui ai alors posé la question : « Est-ce qu'il remarque une autre Part, une Part qui a été submergée ou qui a eu peur qu'il n'ait aucune chance de survie ? »

Avec des larmes coulant sur son visage, Milo a hoché la tête : « Oh oui, oui. »

« Ok, eh bien faites-lui savoir que vous êtes avec lui maintenant et que vous pouvez sentir à quel point c'était devenu difficile. »

Milo a hoché la tête, puis a dit : « Il a seulement 5 ans. Il se cache derrière le garage. »

« Pouvez-vous rester avec lui ? »

À ce stade, je me suis sentie quelque peu indécise quant à la voie à suivre. Une des options était de rester avec l'enfant de 5 ans, un Exilé qui méritait clairement beaucoup de tendresse et d'attention. Mais nous venions à peine de commencer à écouter le garçon de 13 ans, qui avait lui aussi un immense besoin de compréhension et de compassion. Je pouvais sentir que mes Parts étaient submergées par l'ampleur des besoins dans le monde intérieur de Milo.

J'ai pris une profonde inspiration et l'ai envoyée vers l'anxiété contenue dans ma poitrine, là où vivent mes propres Sauveteurs et Réparateurs, à qui j'ai dit : *Oui, vous avez raison, il y a beaucoup à faire ici ! Mais nous ne pouvons pas tout résoudre maintenant.* « Donc votre Part enfant de 5 ans est ici et nous sommes un peu au courant de tout ce qu'il a traversé. Et votre Part de 13 ans est ici, aussi. Nous savons que tous les deux souffrent et ont besoin de votre soutien. Pour le

moment, je pencherais pour continuer avec le garçon de 13 ans, mais c'est à vous de voir ce qui vous semble le plus approprié. »

« Restons avec le garçon de 13 ans », dit Milo, en hochant la tête.

« Ok, faites savoir à l'enfant de 5 ans que vous le voyez et demandez-lui si c'est possible que vous reveniez vers lui plus tard, quand les choses se seront calmées. »

Milo a hoché la tête.

« Vous êtes donc avec le garçon de 13 ans, n'est-ce pas ? Dites-lui que vous pouvez voir à quel point il est proche du petit garçon qui avait peur de mourir. »

« Je lui dis que je comprends qu'il était resté fort pour que je ne pète pas les plombs. »

« Que ressentez-vous pour ce garçon de 13 ans, maintenant que vous savez à quoi il était confronté ? »

« Oh, ça me fait de la peine. Vraiment ! Il n'avait pas vraiment le choix. »

« Demandez-lui de vous montrer plus précisément comment c'était pour lui d'être un dealer et de faire en sorte que l'argent rentre pour vous. »

Milo s'est mis à l'écoute.

« Il dit qu'il aimait ça. Il aimait gagner de l'argent par lui-même. »

« Il aimait être indépendant, s'en sortir tout seul, n'est-ce pas ? »

« Ben, c'est pas comme si j'avais pu compter sur ma mère pour me donner de l'argent. Elle se droguait, elle aussi », a répondu Milo.

Intérieurement, j'ai noté qu'il serait utile de découvrir ce que les Parts de Milo pensaient du fait que sa mère était elle aussi consommatrice de drogue et donc, de facto, une personne appartenant au même groupe que lui. Bien que tentée d'explorer cette piste tout de suite, j'ai senti qu'il était plus important de rester avec le garçon de 13 ans. « Sachons reconnaître combien il était seul et qu'il a fait ce qu'il avait à faire », ai-je dit.

« Ouais, il a assuré », a répondu Milo.

« Et demandez-lui ce qu'il voulait pour vous quand il vous aidait à vous défoncer », ai-je poursuivi, cherchant à préciser les intentions positives de cette Part.

« Il voulait que je me sente bien, que je m'amuse un peu », a dit Milo sans hésiter.

« Oui, se sentir bien et s'amuser, on en a tous besoin. Et demandez-lui ce qu'il craint qu'il arrive s'il ne vous aide pas à vous sentir bien et à mettre un peu de fun dans votre vie. »

« Je me sentirais mal ! » a répondu Milo, comme s'il affirmait une évidence.

« Oui, c'est sûr. Il y a une Part qui n'allait pas bien du tout. Demandez-lui s'il veut que vous l'aidiez à s'occuper du petit bonhomme qui n'allait pas bien. »

Milo est resté silencieux un moment, puis a dit : « Ouais. Je me sentais sacrément mal à la maison. »

« Alors faites savoir au garçon de 13 ans que vous comprenez qu'il protégeait ce petit bonhomme qui se sentait si mal à la maison. Que ressentez-vous pour lui maintenant que vous voyez ce qu'il a fait ? »

« Il était quelque chose d'autre, n'est-ce pas ? » a répondu Milo, admiratif.

« Oui, en effet. Il a fait ce qu'il avait à faire. Faites-lui savoir que vous comprenez tout à fait. Il était impliqué dans des trucs assez fous et il a pris beaucoup de risques. Mais il devait vous protéger de beaucoup de choses, n'est-ce pas ? »

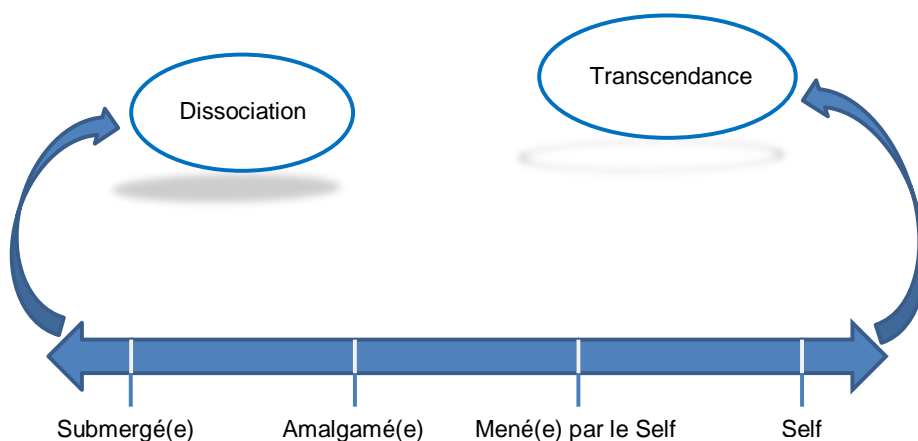
Milo a acquiescé et est resté avec le garçon de 13 ans, admirant son courage. Il a pu, par la même occasion, se rendre compte à quel point ce garçon s'était montré protecteur et tout ce à quoi il avait dû faire face. Il n'est pas bénéfique pour les Distracteurs d'être excusés pour toutes les choses risquées qu'ils ont fait faire à la personne, avec toutes les conséquences que ça a pu avoir, mais au fil d'une relation menée avec compassion et curiosité, nous constatons qu'il devient possible d'apprécier leur intention à sa juste valeur.

Commenté [CM1]: s

Le continuum de la conscience et de l'énergie du Self

En IFS, quand nous parlons d'être *dans le Self*, nous faisons référence à un état centré de conscience de soi et d'acceptation de soi incarnées, auquel s'ajoute un sentiment profond de connexion aux autres. La compassion de Milo pour ses jeunes Parts illustre bien ce qui se passe en nous quand nous passons d'un état caractérisé par des Parts amalgamées à nous à une connexion Self-Partie. De nombreux patients engagés dans un processus d'addiction sont très loin de percevoir facilement l'énergie du Self. Au lieu de cela, ils luttent contre le sentiment chronique d'être submergés par certaines Parts et la peur de n'être pas vraiment capables de changer. Initialement, j'avais élaboré le schéma représentant le Self dans son continuum (présenté ci-dessous) pour l'utiliser comme support dans le cadre de mes formations. Cependant, ce continuum est également un outil qui permet aux patients de mesurer chaque petit progrès qu'ils réalisent dans les connexions intérieures avec leurs Parts et les petits changements qui se produisent dans leurs relations avec les autres. Cela peut être particulièrement utile pour les personnes dont la reconstruction se fait lentement, car c'est alors tout le processus graduel d'accès à l'énergie du Self qui est ainsi mis en évidence par l'identification et le désamalgamage des Parts.

Le Self dans son continuum



Cece Sykes, LCSW

L'importance de l'intention

La négligence dont Milo a été victime pendant son enfance a modelé son système intérieur, qui a évolué en un système dirigé par des Protecteurs extrêmes, notamment des Managers durs et moqueurs et un garçon de 13 ans toxicomane et autodestructeur qui vivait au coin de la rue. Ces

Parts avaient la lourde tâche de faire en sorte que Milo reste opérationnel au quotidien, et de le distraire des émotions vives de l'enfant de 5 ans, paniqué et isolé, qui menaçait de le submerger. En établissant des relations avec ces Parts, Milo a compris que leur objectif était de le garder en vie, autonome et d'humeur optimiste. Mieux il les comprenait, plus elles se tournaient vers lui pour qu'il leur offre de nouvelles perspectives, lâchant ainsi prise sur leur méfiance mêlée de circonspection qu'elles éprouvaient les unes envers les autres. Établir un lien solide avec des Parts protectrices permet de cultiver la confiance intérieure et l'autorégulation, des aptitudes qu'il est si important que les patients développent avant de pouvoir s'attaquer aux besoins et à la vulnérabilité des Exilés.

Chercher à nouer une relation, et non pas à dominer

Les patients comme Milo, dont le processus d'addiction a commencé quand ils étaient jeunes, trouvent souvent incompréhensible leurs tendances autodestructrices à l'âge adulte. Leur vulnérabilité a été tellement exilée qu'ils ne savent pas pourquoi leurs Distracteurs ne peuvent pas s'arrêter de consommer de la drogue, en particulier quand les enjeux sont si élevés. C'est en se lançant dans leur quête intérieure qu'ils commencent à le comprendre. Faire des choix quotidiens sans avoir la moindre idée de sa propre motivation ouvre naturellement la porte à une autocritique plus sévère, ce qui renforce encore le désir de maîtriser le comportement des Distracteurs. Plutôt que d'exhorter le patient à reprendre le dessus sur son comportement problématique, une bataille maintes fois gagnée et perdue, nous l'aidons à entrer en relation avec ses Parts problématiques. Si le patient parvient à entreprendre cette quête compatissante - qui est le fondement même du modèle IFS - en incluant à la fois les Exilés et les Protecteurs, il est très probable qu'il développe la conscience de soi et la compréhension dont il a désespérément besoin.

Le travail accompli par Milo

Pour résumer le travail accompli au cours de nos séances, au début de sa thérapie, Milo était préoccupé par le fait qu'il ne parvenait pas à arrêter de fumer de la marijuana et, avec ses équipes de Protecteurs polarisés qui se disputaient pour être aux commandes, il ne faisait que peu de progrès. Je l'ai aidé à entendre ses voix intérieures et à remarquer leurs appels à l'action : d'un côté, les Critiques qui désapprouvaient et jugeaient sa consommation de drogue, et d'un autre côté, les Distracteurs qui voulaient qu'il nie les risques qu'ils prenaient et qui minimisaient l'intensité de son isolement. À mesure que sa curiosité s'éveillait quant aux motivations de ces Protecteurs, il reconnaissait à la fois ceux qui craignaient de s'adonner à la drogue, et ceux qui lui procuraient les sensations fortes indissociables de la survie dans la rue avec ses camarades. C'est au terme de ce processus, qui consiste à aider ses Parts protectrices à se différencier, que Milo a pu entrer en contact avec sa Part exilée, l'enfant de 5 ans, et c'est à ce moment-là qu'il a pris conscience de tout l'impact que la négligence parentale et le danger ont eu sur lui durant son enfance. Milo a poursuivi sa thérapie pendant un certain temps, tissant des liens intérieurs solides et des relations pleines de compassion avec divers jeunes Exilés qui avaient besoin d'attention. Il a fini par arrêter de consommer de la marijuana, suivre une thérapie de couple avec sa femme, redécouvrir son amour pour la musique et se remettre à jouer du banjo.

Les polarités externes

Si Milo est entré en thérapie en voulant changer au moins un comportement (fumer de la marijuana), Dan, le patient décrit ci-dessous n'a, au départ, reconnu aucune insatisfaction consciente par rapport à son addiction. Il trouvait cela agréable et réconfortant, et affirmait ne venir en thérapie que sur l'insistance de sa femme et de son thérapeute de couple. C'était un problème pour moi : comment éviter de rejoindre son équipe managériale extériorisée, sa femme et son thérapeute de couple, tout en l'aidant à prendre conscience qu'il était en plein cœur d'une polarité intérieure Manager/Distracteur.

Dan était un brillant et charmant cadre dans le secteur de la publicité, âgé de 48 ans, qui avait déjà commis de nombreuses infidélités, présentait en outre d'autres comportements sexuels à

risque, se livrait à une consommation régulière d'alcool (équipe des Distracteurs) et souffrait d'un surmenage chronique (équipe des Managers). Après avoir trouvé les preuves d'une liaison pour la troisième fois, sa femme était sur le point de le quitter, et son thérapeute de couple lui avait conseillé de suivre une thérapie individuelle. Ses Distracteurs, qui pensaient avoir tous les droits, me provoquaient sans cesse et offraient à mes Managers de nombreuses occasions de se livrer à une lutte pour le pouvoir.

Au départ, les Distracteurs de Dan ont minimisé l'impact de ses liaisons extraconjugales. Il disait qu'il n'était pas sûr de pouvoir rester fidèle et qu'il n'était pas sûr de vouloir l'être. Il entretenait des relations sexuelles suivies avec plusieurs personnes et ne pouvait pas imaginer la vie sans elles. Il avouait cependant être perplexe devant le fait que, même au lycée, et bien avant de se marier, il avait toujours trompé ses petites amies et leur mentait à ce sujet.

Étant donné que les Parts distractrices impliquées dans le processus d'addiction sont très douées pour rejeter la faute sur les autres, mon premier objectif était d'éviter que Dan ne considère les préoccupations de sa femme et de son thérapeute de couple comme son véritable problème. J'ai précisé qu'il devait choisir ses propres objectifs de thérapie, qui pouvaient être différents des leurs. Dan a pu reconnaître qu'il était un petit peu curieux. « Eh bien, en fait, ça ne me dérangerait pas d'essayer de comprendre ce truc que j'ai avec les femmes. »

J'ai commencé par lui poser des questions sur son enfance, ses premières expériences avec ses parents et ses premières relations amoureuses. Son père avait réussi financièrement, était colérique et avait la critique facile. Il avait eu une longue liaison extraconjugale, plus ou moins exposée à la vue de tous, et avait recruté Dan et ses frères pour les y impliquer, tout en leur demandant de garder le secret vis-à-vis de leur mère. Sa mère, en revanche, était restée longtemps alitée, malade, et Dan ne s'était jamais senti proche d'elle.

Je crée souvent un génogramme transgénérationnel avec les patients, dans lequel nous retraçons l'histoire familiale des traumatismes et des comportements addictifs et explorons des schémas répétitifs transgénérationnels. Mon objectif est de repérer les croyances qui sont autant de fardeaux transmis de génération en génération, et de faire émerger chez le patient de la compassion et du respect de soi à l'égard des efforts qu'il déploie pour s'attaquer à des comportements que sa famille n'a jamais tenté de changer. Dan a observé que plusieurs membres de sa famille élargie ainsi que ses deux frères avaient de sérieux problèmes avec l'alcool. D'autres patients peuvent avoir la chance d'observer une transmission intergénérationnelle de rétablissement dans leur famille.

Dan a dit qu'il a commencé à sortir avec des filles au lycée, qu'il a rencontré sa future femme à l'université et qu'il s'est rapidement marié tout en entretenant une liaison avec quelqu'un d'autre. Après avoir identifié ses nombreux comportements à risque comme étant des Parts que nous devrions apprendre à mieux connaître, j'ai demandé à Dan comment il voulait appeler la Part en lui qui draguait des filles.

« Eh bien, appelons-le mon gars sexy. »

« Ça me paraît bien. Alors, avec une image de lui en tête, que ressentez-vous pour votre gars sexy ? »

« Il me plaît beaucoup ! »

Dan a immédiatement fermé les yeux et, arborant un large sourire, s'est lancé dans la description d'une récente rencontre amoureuse. Je l'ai interrompu, car laisser cette Part prendre le dessus en cet instant l'aurait encouragée à recommencer. « Je dirais qu'en ce moment même, vous voyez le monde à travers ses yeux, comme s'il était vous - entièrement vous. Il a l'air fier et satisfait, comme s'il vous aidait vraiment à passer de bons moments, c'est juste ? »

Ma question était raisonnable, mais je pouvais sentir une Part en moi qui jugeait Dan, en particulier son ton jovial. Intérieurement, j'ai accepté cette Part et je lui ai demandé de se détendre.

Malgré le jugement qui transparaissait dans le ton de ma voix, Dan ne s'est pas départi de son large sourire.

« Oui, il me laisse prendre du bon temps. Vraiment beaucoup de bon temps ! »

Ma Part humoristique aidant ma Part critique à se mettre en retrait, j'ai souri, hoché la tête et dit : « Je crois que je vois le tableau. »

Le sourire de Dan s'est détendu à son tour. Sa Part imbue d'elle-même avait l'air de lâcher un peu prise. Déjà, je me rendais compte à quel point il serait facile de développer une polarité thérapeute/Manager et patient/Distracteur avec la Part de « gars sexy » de Dan.

Après avoir rassemblé plus d'énergie du Self, j'ai poursuivi : « Ce que je souhaite, c'est que vous appreniez à connaître votre gars sexy. Je veux dire par là le connaître vraiment, plutôt que de le laisser nous dire ce qu'il fait pour vous. Il est vraiment très amusant, mais parfois, quand il s'y met, les choses peuvent devenir assez difficiles pour vous. Apprendre à le connaître pourrait donc vous être utile. Peut-il se faire une idée, même vague, de la façon dont ça pourrait fonctionner ? »

« Parfois peut-être », dit Dan, hésitant mais pas sur la défensive.

« Vous aviez dit que vous ne comprenez pas vraiment la façon dont vous interagissez avec les femmes, n'est-ce pas ? Comment est-ce pour vous quand vous avez des Parts de vous qui font quelque chose, encore et encore, que vous ne comprenez pas ? »

J'essayais de glaner des informations, dans l'espoir de débusquer d'autres Parts dans son système intérieur liées à cette Part « coureur de jupons » - peut-être des Managers qui jugent ou des Exilés craintifs cachés sous la surface - mais je n'y suis pas parvenue.

« Je suis plutôt doué pour ne pas penser à ça », dit Dan avec empressement.

« Bien sûr, oui, je n'en doute pas », ai-je dit en souriant et sans qu'aucun jugement ne me traverse l'esprit. « Mais c'est ce que vous aviez dit que vous vouliez, n'est-ce pas ? Comprendre un peu mieux ce qui se passe entre vous et les femmes. »

Dan a hoché la tête courageusement.

« Ok, alors voyons si nous pouvons établir un nouveau contact avec le gars sexy et éventuellement écouter ce qu'il a à dire. Est-ce que vous pouvez le voir, Dan ? Peut-être avez-vous une image de lui en action dans votre esprit ? »

« Comme je vous l'ai dit, il m'aide à prendre du bon temps. Vous savez que je travaille comme un fou. Alors, je le mérite. J'ai besoin de me détendre et de m'amuser de temps en temps ! »

C'était là son Distracteur qui, en se plaignant que les Managers travaillent trop dur, exprimait une défense très courante. Et quand un patient a des Parts Managers qui travaillent trop de manière chronique et éprouvent du ressentiment, ce qui était le cas de Dan, on peut dire que, sur le fond, cette plainte est légitime.

« En effet, vous m'aviez dit à quel point certaines de vos Parts vous poussent à faire des journées de travail supplémentaires et ainsi de suite, pour s'assurer que vous menez à bien vos tâches. Et vous m'aviez dit que certaines Parts de vous se sentent ensuite épuisées et pleines de ressentiment. Donc, ce que vous me dites, c'est que cette Part a des petites amies que vous voyez en cachette pour vous aider à vous sentir bien, malgré le surmenage, c'est bien ça ? »

« Oui », a répondu Dan.

« Pouvons-nous prendre une minute pour reconnaître la Part qui travaille très dur ? » ai-je demandé. « Je n'ai aucun doute sur le fait que cette Part a besoin de votre attention, elle aussi. Faites-lui savoir que nous allons la rejoindre. »

Dan fit sentir à sa Part qui travaille dur, qu'il l'acceptait. « Et maintenant, si vous êtes d'accord, nous pouvons revenir vers le gars sexy. Est-il là ? D'après ce que vous m'avez dit, il vous a

beaucoup aidé. Mais il vous a aussi mis dans des situations délicates, comme en ce moment : votre femme vous a chassé de la maison, ce qui n'a pas été facile à gérer pour vous. »

Je savais bien que Dan serait peu disposé à avoir une conversation sur les conséquences à ce moment-là, mais j'essayais d'attirer son attention sur les avantages qu'il y avait à établir une relation avec sa Part dépendante : procéder ainsi lui permettrait de s'éviter bien des ennuis par la suite. Dan a fait oui de la tête en soupirant, comme pris sur le fait mais pas très inquiet pour autant. « Ok, Cece ! Ouais. C'est vrai ! Le gars sexy peut parfois dépasser un peu les bornes. » (La Part se désamalgame un peu.) « Mais il s'éclate quand même, ça je vous le dis ! » (La Part est à nouveau amalgamée.)

J'ai senti une petite douleur dans ma poitrine, que j'ai identifiée comme étant les émotions d'une Part exilée qui avait été trahie dans une relation passée. Je lui ai envoyé une profonde respiration, accompagnée du message *Pas maintenant. Nous nous retrouverons plus tard. J'ai demandé à ma Part féministe et vigilante de se mettre en retrait, sans toutefois lui demander de partir. Ensuite, j'ai repris : « Ok, Dan, nous sommes d'accord sur le fait que sortir avec ces femmes est un bon moment pour vous. Cela ne fait aucun doute ! »*

Dan a souri. Son gars sexy était prêt à raconter par le menu une nouvelle histoire croustillante, mais je l'ai interrompu une nouvelle fois, en prenant cette fois un ton léger : « J'ai compris. Vraiment ! C'est un bon moment. Je vous crois. » Je savais que le gars sexy avait désespérément besoin d'aide et que s'il se désamalgamait, Dan serait là pour l'aider. Pour que cela se produise, je devais faire éclater sa bulle de rêveries sexuelles. « Et je sais que je viens de vous interrompre », ai-je reconnu, sachant que je m'adressais directement à son gars sexy. « Mais voilà ce que je vous propose. Je ne veux pas vous faire la morale, comme si vous aviez été une mauvaise personne. Je ne suis pas non plus là pour vous empêcher de profiter de vos souvenirs. Ce n'est pas mon rôle de vous priver de quoi que ce soit. Mais là, maintenant, je me demande si nous pouvions essayer quelque chose de nouveau, quelque chose qui pourrait vous amener à mieux comprendre votre gars sexy. Il pourrait par exemple y avoir une histoire derrière cette histoire qu'il aime raconter ? »

Je me suis redressée sur mon siège et j'ai attendu. Je pouvais presque voir le débat intérieur de Dan : céder au plaisir que lui procurait ce Distracteur ou admettre que son monde s'écroulait et peut-être, mais peut-être seulement, essayer quelque chose de différent qui pourrait lui être bénéfique.

« Ok, Cece, dit-il, à regret. Bien, bien, on peut faire ça à votre façon. »

Le ton de Dan était conciliant et je pouvais sentir qu'il y avait plus d'énergie du Self en lui, mais je détectais aussi la présence d'une Part irritée qui faisait semblant d'être désarmée. Elle ne voulait pas que Dan soit responsable de cette décision, alors elle agissait comme s'il avait été forcé de céder à ma demande. Comme je n'allais pas endosser la responsabilité de cette décision, j'ai directement renvoyé la balle dans le camp de Dan.

« Bon, d'accord, vous avez raison, ai-je dit. C'est vrai que j'ai une idée derrière la tête. J'aimerais vous voir établir un contact avec le gars sexy d'une manière différente, ce qui, oui, serait ma manière de procéder. Vous avez totalement raison sur ce point. Mais c'est à vous de voir. Je ne vais pas vous mettre sous pression. Je pense vraiment que vous arriveriez à quelque chose. Mais nous pouvons aussi nous arrêter là, ça ne me pose aucun problème. C'est vous qui décidez. »

On pouvait deviner une légère gêne dans son sourire et son rire. Il n'a pas répondu tout de suite. « Très bien, a-t-il finalement dit. Alors je dois juste être avec mon gars sexy, c'est ça ? »

« Oui, c'est ça, ai-je répondu. Il s'agit seulement pour vous d'avoir des nouvelles de lui. »

« Bon, ce serait alors peut-être bien. Il est là depuis longtemps. »

Intérieurement, j'ai entendu une Part dire *Nous sommes en bonne voie !*

« Demandez-lui ce qu'il craint qu'il arriverait s'il ne vous aidait pas à avoir plus de femmes. »

« Il dit que je m'ennuierais », a répondu Dan.

La peur de s'ennuyer, de ne pas avoir de distractions, de ne pas avoir de montée d'adrénaline, est courante chez les Parts qui sont habituées à l'intensité du processus d'addiction.

« Demandez-lui ce qui se passerait si vous vous ennuyiez. »

« Eh bien, je n'aurais rien à faire. Je resterais assis là, à ne rien faire, sans avoir nulle part où aller », a-t-il répondu.

« Demandez-lui ce qu'il se passerait s'il n'y avait nulle part où aller, en quoi ce serait mauvais », ai-je poursuivi.

« Je me sentirais comme une merde, c'est tout ! Je n'aurais rien à faire et je me sentirais comme un loser ! » s'est exclamé Dan.

« Quand j'étais au lycée, je passais beaucoup de temps seul dans ma chambre. En fait, je savais que j'étais carrément dépressif. Mais qu'est-ce que j'étais censé faire ? Mon père était un connard et ma mère n'était qu'une loque. J'étais un vrai champion, une grande star du basket ! » Il a secoué la tête. « Ça n'avait pas d'importance. De toute façon, je me sentais comme un putain de loser. Et y avait rien que je pouvais faire contre ça, putain. »

Je n'étais pas sûr que Dan serait capable de rester à ce niveau de vulnérabilité, mais comme le souvenir avait brusquement ressurgi, je voulais voir s'il pouvait établir un lien avec cette Part. « C'était un moment si crucial pour vous. Ce sont des émotions intenses. Pouvez-vous faire savoir à cet enfant que vous avez conscience de son existence, maintenant ? » ai-je dit, après avoir acquiescé d'un signe de tête.

Dan est resté assis, la tête basse, les épaules affaissées, tout le poids de cette Part pesant sur lui. L'impuissance, autrement dit le sentiment d'être incapable de passer à l'action, et le désespoir, autrement dit la croyance qu'aucune action n'est possible, sont des états d'esprit - ou Parts - qui apparaissent fréquemment lorsque nous travaillons avec le processus d'addiction. Ils peuvent être envahissants et démoralisants, sans parler de leur caractère contagieux. Les patients peuvent se sentir submergés par des fardeaux bien ancrés et par la crainte que rien ne changera.

« Est-ce qu'il sait que vous êtes avec lui ? » ai-je demandé.

« Oui », a dit Dan calmement. Puis il a changé de position, s'est redressé et m'a regardé avec un sourire en coin : « Alors... j'ai eu *beaucoup* de petites amies. »

« Le gars sexy avait aidé cet adolescent triste dans le passé ? » ai-je demandé.

« Oui. Et il l'aide toujours. »

« C'est vrai. Il l'aide. Il l'aide vraiment. Mais je me demande quand même si vous vous sentez encore - en ce moment - proche de l'adolescent triste qui avait l'impression d'être vraiment un loser », ai-je demandé.

Dan a hoché la tête en signe d'acquiescement.

« Est-ce que ça veut dire oui ? »

Il a refait un signe de tête.

« Alors faites-lui savoir que vous comprenez. »

« Je me suis senti comme ça toute ma vie », a dit Dan, en secouant la tête.

Cet adolescent solitaire avait l'impression d'être un loser, impuissant à changer sa situation, abandonné par une mère malade et dépressive et par un père qui le rejetait et qui se comportait mal. Cependant, en remarquant cet adolescent, Dan a pu se rapprocher des sentiments de désespoir que

son gars sexy s'était efforcé de dissiper. Si Dan a continué à apprécier son gars sexy après cette séance, le fait de se sentir proche de la vulnérabilité et de la souffrance de ses Exilés lui a ouvert les yeux sur la souffrance endurée dans son enfance et lui a permis de ressentir de la compassion pour lui-même. Par la suite, cette approche a aidé le gars sexy à se détendre, et Dan a ainsi pu mettre fin à ses relations extraconjugales, l'une après l'autre. Mais à ce moment-là, la lourde tristesse de l'adolescent était présente avec nous dans la pièce, et je cherchais à savoir si ses Parts lui permettraient de rester en contact.

« C'est vrai, il est toujours là, juste sous la surface. Peut-être pourriez-vous prendre une inspiration, faites une pause, et vous assurer que vous vous sentez à l'aise de rester avec lui », ai-je dit.

Dan a fait oui de la tête.

« Que ressentez-vous pour lui en le voyant ? »

« J'ai de la peine pour lui. »

« Bien, oui, je vois en effet que vous avez de la peine pour lui. Pouvez-vous lui montrer, de l'intérieur, que vous vous souciez de lui ? Et que vous comprenez ce qu'il ressent ? »

Les yeux fermés, Dan respirait de façon régulière.

« Et demandez à ce jeune garçon s'il est prêt à vous en montrer plus. »

« Eh bien, il reste assis là. Pas sûr qu'il puisse me parler. »

« Alors faites-lui savoir que vous êtes avec lui, et que vous aimeriez seulement savoir comment il va. »

Ouvrant soudain les yeux, Dan dit : « Il ne va pas bien. Vous savez, je ne pense pas que ma mère soit un jour entrée dans ma putain de chambre ! Elle était quelque part dans la maison, mais de là à lui parler, il y avait un monde. » Mis à part le fait qu'il savait que sa mère avait souvent dormi sur le canapé, et qu'elle ne se levait pas le matin ou après l'école pour être avec Dan et ses frères, il n'avait pas encore dit grand-chose sur elle. J'ai fait un signe de tête pour l'encourager. « Quand j'avais six ans, elle est allée à l'hôpital. » Dan a poursuivi son récit, l'air plus contrarié.

« Peut-être que la solitude de l'adolescent a quelque chose à voir avec ce que ressent ce petit bonhomme ? Demandez à l'adolescent si nous pouvons rejoindre le petit garçon de 6 ans pour l'aider. » Dan a acquiescé d'un signe de tête. « Que ressentez-vous pour ce petit garçon de 6 ans ? » ai-je alors demandé.

« Il est assis tout seul dans sa chambre », a répondu Dan.

« Que remarquez-vous ? »

« Il regarde la télé, l'air absent. »

« En le voyant devant la télé, l'air absent, tout seul dans sa chambre, que ressentez-vous pour lui ? »

« C'était quand ma mère était partie. Je ne savais pas où elle était. Mon connard de père ne me l'a jamais dit ! »

« Ce petit bonhomme est seul et il a peur, n'est-ce pas ? Faites-lui savoir, intérieurement, que vous êtes avec lui maintenant. Demandez-lui ce que ça lui fait d'être tout seul, sans savoir ce qui est arrivé à sa mère. »

« Il pensait qu'elle ne rentrerait pas à la maison – qu'il ne la reverrait jamais ! Je ne savais rien. Mon père ne nous a dit que plus tard ce qu'il en était vraiment. »

Dan fermait et ouvrait les yeux, entrant et sortant de sa quête intérieure. Je supposais que cette réaction était due au fait que son système intérieur avait du mal à tolérer l'intensité de la peur et du chagrin inexprimé de ce petit garçon.

« Ça a dû être terrible. Et il y a là une Part qui se sent en colère pour lui. Ce n'est pas étonnant ! Il avait besoin de quelqu'un qui s'occupe de lui et qui le défende », ai-je dit en hochant la tête en signe d'approbation. « Voyons si la Part en colère est d'accord pour que vous retourniez auprès du petit garçon. Il voudra peut-être vous montrer comment c'est pour lui d'être seul, sans savoir ce qui se passe. »

« Il ne parle pas ! » a répliqué Dan, avec un peu de panique dans sa voix.

« Ça va aller, ai-je répondu. Il n'a pas l'habitude d'avoir quelqu'un à qui parler. Allez-y en douceur, demandez-lui de remarquer votre présence. »

« Ok, ok. Il sait que je suis là. »

« Qu'a-t-il besoin que vous sachiez sur lui ? Voyez s'il peut vous le montrer ou vous le dire, ou simplement vous laisser vous approcher un peu de lui. »

« Oui, il veut que je reste avec lui. »

« Est-ce que vous êtes d'accord ? »

« Oui, bien sûr. Je vais regarder la télé avec lui. »

« A quelle distance êtes-vous de lui ? »

« Oh, il est juste à côté de moi, nous sommes sur le lit », a dit Dan.

« Bien. Prenez votre temps. » J'ai attendu quelques instants avant d'ajouter : « Et si vous le pouvez, Dan, respirez ensemble, pour qu'il vous sente tout près de lui. »

Dan a continué, les yeux fermés, respirant de façon régulière, le visage détendu. Après avoir patienté, tout en l'observant, j'ai fini par dire : « Ce n'est peut-être pas le bon moment, et je m'en remets à vous deux pour en décider, mais si vous le jugez bon, demandez au petit garçon s'il veut vous en dire plus sur comment c'était pour lui avant votre arrivée, quand il était seul. »

Dan a acquiescé d'un signe de tête, tout en changeant de position sur son siège. « Il est tellement content que je sois là. » Des larmes se sont mises à couler sur ses joues. « Il a besoin de moi ! Il a vraiment, vraiment besoin de moi. »

« C'est bien, oui. Dites-lui qu'il est si courageux de vous faire savoir ce dont il a besoin. Avant, il n'y avait personne à qui en parler, même s'il avait tant besoin de quelqu'un à ses côtés. Il en avait tellement besoin ! Comme n'importe quel enfant. Pouvez-vous lui faire savoir qu'il peut compter sur vous ? »

« Oui, il peut compter sur moi », a dit Dan.

« Faites-lui savoir que ça peut être différent maintenant. Il peut choisir de rester avec vous, ou vous pouvez rester avec lui, ou nous pouvons revenir vers lui. Laissons-lui le choix. »

Dan a hoché la tête, puis a répondu : « M-hm, oui, je suis en train de le lui dire. Oui, c'est ce qu'il veut. C'est bon pour lui. Il peut compter sur moi. »

Le désespoir

Les personnes dont le système est affecté par une addiction ont invariablement des Parts qui se sentent impuissantes, découragées et désespérées. Elles ont déjà si souvent tenté de changer et ont l'impression d'avoir échoué à chaque fois. Elles ont aussi souvent été confrontées à la souffrance de voir des membres de leur famille ne jamais réussir à sortir de l'addiction. Le thérapeute spécialisé dans le traitement des addictions doit être attentif à ces Parts désespérées, ainsi qu'à ses propres Parts qui aiment prendre soin des autres et qui veulent libérer les patients de leur

souffrance. Si vous remarquez une quelconque intolérance au désespoir dans votre propre système intérieur, il est sage de considérer cette intolérance comme une piste à suivre pour votre propre travail intérieur. Des Parts qui redoutent le désespoir éprouveront un besoin subtil de voir le patient se sentir mieux, plutôt que de permettre au patient de témoigner de sa peine et de son chagrin légitimes à partir de son Self. Prodiguer à ces Parts souffrantes l'écoute attentive et bienveillante qu'elles méritent nécessite d'accepter la souffrance qu'elles ressentent sur le moment ; c'est ce qui les aidera un jour à se décharger de leur fardeau et à se sentir fortes.

Traiter un système, non pas un symptôme

Pour résumer le déroulement des séances de Dan, lorsqu'il a commencé sa thérapie, il était amalgamé avec quelques Distracteurs, dont un gars sexy qui entretenait plusieurs liaisons extraconjugales. Même si son comportement sexuel inapproprié a été source de stress aigu pour lui, nous devons traiter l'ensemble de son système intérieur, et non pas seulement ses Distracteurs. À mesure qu'il prenait connaissance de son processus, il a identifié de nombreux Managers directifs et a constaté qu'ils déséquilibraient également son système. Lorsqu'il a été capable de se différencier de cette polarité, Dan a découvert que le gars sexy faisait contrepoids à ses Parts qui voulaient tout gérer elles-mêmes et qu'il protégeait sa Part solitaire et star du basketball au lycée de l'autre. Et il a trouvé une Part encore plus jeune, un enfant extrêmement seul et négligé, dont les sentiments de détresse, de solitude et de panique avaient menacé la capacité de Dan à être opérationnel au quotidien. Ces équipes de Protecteurs dans le système de Dan travaillaient sans relâche pour essayer de le protéger de sa souffrance émotionnelle enfouie : tout cela constituait le triangle de base du processus d'addiction de Dan.

Dans notre relation thérapeutique, je me suis concentrée sur l'aide à apporter à mes Managers (et Exilés) pour qu'ils se détendent et restent ouverts aux Distracteurs de Dan, sachant que ses Parts étaient plus que désireuses d'entrer dans une intense polarité extérieure avec moi pour éviter les émotions effrayantes de son Exilé. Si mes Managers m'avaient reproché d'être vulnérable (ce qui était le cas), j'aurais été trop préoccupée pour aider Dan. S'ils lui avaient fait honte en lui reprochant d'être un coureur de jupons, j'aurais alors fait partie de son problème et ses Protecteurs n'auraient eu d'autre choix que de se défendre contre moi. Dans les deux cas, si mes Parts s'étaient amalgamées à moi, cela nous aurait déstabilisés tous les deux. Pour être utile, j'avais besoin de suffisamment de compassion et d'énergie du Self pour nous contenir tous les deux.

Je ne suis pas là pour vous priver de cela

Comme nous pouvons le voir dans le cas de Dan, il y a souvent un risque que le clivage intérieur du patient entre les Managers et les Distracteurs s'extériorise, par exemple entre des conjoints, entre des parents et un enfant, ou entre un thérapeute et son patient. Le manque de jugement d'un patient au comportement compulsif et autodestructeur incite à l'action les Parts compétentes et managériales des personnes qui font partie de son réseau de soutien, ce qui soulève une question centrale : à qui appartient vraiment ce problème ?

En cas de crise aiguë, lorsque le comportement perturbateur d'une personne représente une menace pour sa vie ou celle des autres, il est clair que d'autres personnes doivent intervenir. Toutefois, priver régulièrement le patient de la majeure partie de son pouvoir de décision peut s'avérer contre-productif (bien que cela semble se produire dans de nombreux établissements spécialisés dans le traitement des addictions). Le risque est qu'un contrôle extérieur trop important court-circuite la capacité des patients à se concentrer sur leur vie intérieure et à découvrir des Parts qui souhaitent réellement arrêter de consommer de la drogue ou de boire.

Avec Milo et Dan, j'ai été explicite dès le départ sur le fait que mon rôle n'était pas de surveiller ou de juger leur consommation de cannabis, d'alcool ou leurs relations extraconjugales, mais que je n'allais pas pour autant en minimiser l'impact. Pour comprendre les intentions qui se cachent derrière leurs Parts protectrices, nous avons identifié les risques et les conséquences de leur

comportement ainsi que le cycle de leur processus d'addiction. Les patients prennent conscience du fait que, même si leurs Distracteurs causent réellement une grande souffrance, ils se consacrent à la tâche protectrice de soulager la souffrance émotionnelle. Selon moi, le processus de changement ne peut être dicté par un quelconque calendrier ; mon rôle consiste plutôt à confier au patient le processus de construction des relations intérieures, en lui offrant l'espoir de pouvoir faire face à sa souffrance dans des conditions plus sûres pour lui. Ce qu'il est important de retenir ici, c'est que toutes les tentatives des Managers d'exercer un contrôle sur les Distracteurs – que ces tentatives aient lieu au sein du patient lui-même, ou qu'elles proviennent d'un conjoint, d'un thérapeute bien intentionné ou d'un centre de soins – reflètent en fin de compte la polarité inhérente au processus d'addiction et renforcent l'impasse dans laquelle se trouve le patient : les Parts ne peuvent que réactiver d'autres Parts !

Le soutien extérieur

Une heure de psychothérapie par semaine peut s'avérer insuffisante pour traiter un processus d'addiction. Les groupes d'entraide et les thérapies de groupe structurées sont souvent un véritable refuge pour les patients, où ils peuvent trouver une validation et une compréhension de leur situation et rompre leur isolement. Parmi les autres ressources possibles, on peut citer les activités artistiques (l'écriture, la peinture, le tricot, la danse, la musique), les activités centrées sur le corps (le yoga, les activités sportives, l'exercice physique) et la méditation. Ces activités favorisent l'acceptation de soi, permettent au patient de se distraire de manière saine, de prendre des risques en toute sécurité et lui donnent la possibilité d'être créatif. Étant donné que de nombreuses personnes souffrant d'addictions ont été absentes de leur vie pendant des périodes de temps qui sont critiques pour un développement psychique normal, ces activités sont également, pour ces personnes, l'occasion de franchir des étapes de développement manquées, d'acquérir des compétences adaptées à leur âge, et de développer un sentiment de compétence et de confiance qui leur permettra de reprendre leur place dans le monde. Enfin, pour ce qui est d'un éventuel traitement médicamenteux, une consultation avec un psychiatre compétent en matière d'addictologie peut s'avérer utile à un moment ou à un autre du parcours thérapeutique du patient.

Conclusion

Plutôt que de définir l'addiction comme le comportement d'une Part qui extériorise un mal-être, je la définis comme un processus systémique et cyclique caractérisé par une lutte de pouvoir entre deux équipes de Parts protectrices, chacune luttant vaillamment pour maintenir un système intérieur équilibré. L'une des équipes critique et juge, l'autre a des comportements impulsifs et compulsifs. Leur lutte chronique, qui s'intensifie avec le temps, a pour but de neutraliser la souffrance émotionnelle due à des expériences traumatiques ou à des vécus de honte qui n'ont pas été accueillis et intégrés, mais elle ne fait qu'ajouter une détresse aiguë à la souffrance déjà présente. Par conséquent, quand nous travaillons avec des personnes souffrant d'addiction, nous avons besoin de consacrer autant de temps à nouer des liens solides avec ces deux équipes de Protecteurs dévoués que nous en consacrons aux Exilés.

Les premières étapes du traitement de l'addiction selon le modèle IFS consistent à créer un environnement sécurisant et à préciser qu'il n'est pas de la responsabilité du thérapeute de contrôler le comportement du patient. Au lieu de cela, nous aidons le patient à suivre le cycle de l'addiction et à établir des relations fortes et empreintes de tolérance dans tout le système intérieur. En règle générale, nous commençons par les Managers critiques qui craignent le pouvoir destructeur des Distracteurs. Cependant, nous voulons aussi, le plus tôt possible dans la thérapie, prendre conscience que les Exilés existent et qu'ils exercent une grande influence sur le comportement des Protecteurs. Quand le patient entre en relation avec ses Protecteurs plutôt que d'essayer de contrôler leur comportement, l'énergie se retire progressivement de la polarité de l'addiction et nous accédons aux Exilés. Tout au long de ce processus, je garde à l'esprit que les systèmes intérieurs qui comportent des Parts extrêmes sont accablés par l'impuissance, le découragement et le désespoir.

Pour éviter qu'ils ne constituent un frein subtil au processus de guérison, je valide leurs expériences et leur témoignage de la compassion dès le départ.

Quand un patient consomme trop de drogue ou d'alcool pour faire des progrès en thérapie, il est temps de lui proposer une évaluation honnête des risques que je considère qu'il court dans sa situation et de discuter avec lui d'autres options possibles, comme une cure de désintoxication, ainsi que de tout ce qui doit se passer pour que sa thérapie redevienne utile. Même lorsque le patient a recours à une thérapie, je ne pars pas du principe qu'il y aura une nette amélioration de son comportement ou une diminution spectaculaire de sa consommation de drogue ou d'alcool (bien que cela puisse arriver !). Par contre, je pars du principe qu'il y aura des rechutes en cours de route. Lorsque cela se produit, mon objectif est d'aider les Critiques du patient à se calmer pour que nous puissions trouver la vulnérabilité sans faire honte à une Part ou une autre. Globalement, je m'attends à ce que la thérapie se déroule avec de petits changements dans le fonctionnement psychique de la personne : des Critiques moins sévères, une diminution des comportements inappropriés et une amélioration progressive de la capacité à prendre des décisions en même temps que se réduit la charge émotionnelle dans le système intérieur. Les Distracteurs s'améliorent généralement tout au long du processus (quoique de manière irrégulière), mais ils peuvent être les derniers Protecteurs à quitter leur poste.

Le plus important à retenir ici, c'est peut-être que le thérapeute sera mis au défi de rester centré et de ne pas se laisser entraîner dans la polarité de l'addiction de son patient. Les Parts (et les personnes) qui jugent le processus d'addiction ne font que renforcer la principale impasse dans laquelle se trouve le patient et aggravent le problème. Quand nous sommes capables de travailler avec nos Parts à la création d'une relation exempte de tout jugement moral et de toute tendance à pathologiser, nous aidons le patient à se concentrer sur son travail intérieur plutôt que de se protéger des menaces extérieures à son autonomie. Mon objectif est d'aider le patient à comprendre ses Parts et ses intentions positives sans pour autant nier les conséquences néfastes qu'entraîne une prise de risques compulsive.

Pour conclure, je garde à l'esprit que chacun suit son propre chemin vers la guérison et que le temps nécessaire à la transformation varie d'un patient à l'autre. J'ai la conviction que chaque personne a une capacité innée à atteindre l'unité, et cependant, je sais que certains auront à lutter très longtemps avant d'y accéder. J'ai vu des personnes faire de grands progrès sur la voie de la guérison et d'autres obtenir une guérison totale, mais j'ai aussi vu des personnes en proie à une grande souffrance qui ne répondait que partiellement au traitement. Cela étant, le modèle IFS aide les patients à découvrir leurs polarités, à comprendre les intentions positives d'un comportement négatif et à faire l'expérience de la compassion envers soi-même, et c'est le meilleur moyen que je connaisse pour les guider en toute sécurité dans leur cheminement vers la confiance en soi, la guérison et l'équilibre intérieur.

Références

Schwartz, R.C. (1995). *Internal family systems therapy*. New York, NY; Guilford
Sykes, C.C. (2001). Why I Love My Firefighters. *Self to Self IFSA Journal*, Vol.5 No.6.