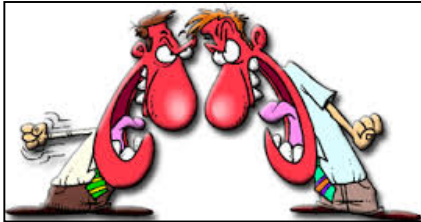


# En équilibre entre Pouvoir et Vulnérabilité

Faites-vous la différence entre "être dans le pouvoir" et "être dans son pouvoir" ? Regardez votre vie et tous ces moments où vous avez dû vous imposer, face à une critique, une injustice, une agression... Étiez-vous juste ? Ou seulement réactif ! Où étiez-vous ce jour de crise quand vous étiez persuadé d'avoir raison alors que l'autre avait tort. Quand vous voyez défiler ces moments ("dans le pouvoir" et "dans son pouvoir"), est-ce que spontanément, ce sont des souvenirs très différents qui émergent ? Y a t-il confusion ? Pire, quand vous déroulez l'histoire de ces dites crises, vous vous rappelez certainement que c'est lui (elle) qui a commencé. Vous étiez innocent, il (elle) était coupable !

Si pouvoir, force et puissance, sont des pôles globalement opposés à impuissance, fragilité et vulnérabilité, comment parvenez-vous à vous affirmer sans écraser l'autre, à reconnaître votre vulnérabilité sans être faible, et au final, à sortir du jeu Victime/Bourreau ?



Dans une compréhension tirée du Voice Dialogue, on parle des parties primaires qui constituent les caractéristiques majeures de notre personnalité. Ce sont celles que nous affichons pour vivre au quotidien. Et cela correspond, dans la majorité des cas, à des structures de pouvoir, orientées vers la défensive. Pour exister face à l'autre, je vais masquer une partie essentielle de moi : ma vulnérabilité. Pourquoi ? Parce qu'elle me ramène inmanquablement à des peurs enfantines, des mémoires anciennes que je ne veux plus revivre. Ces parties de moi, dont je me coupe, ce sont mes parties reniées, ce que le MKP nomme mes ombres.

Mes primaires, ma personnalité, mon Ego sont d'autant plus forts et voyants que mes blessures sont profondes. A tel point que, protégeant la vulnérabilité de l'Enfant en moi, elles l'enterrent pour ne laisser subsister que ses fonctions défensives et "aboyantes". Et pour reprendre cet adjectif "canin", ces parties de moi disent qu'il vaut mieux mordre avant d'être mordu, parce que de toute façon, mes blessures me prédisposent à rejouer des postures de Victime (être mordu). Mieux vaut donc être Bourreau !

## La rencontre avec son Enfant Intérieur

La vie ordinaire, et notamment celle qui régit les rencontres amoureuses, consiste donc à "avancer masqué". Pas de façon volontaire, d'ailleurs. Inconsciemment, je vais montrer à l'autre ce que je crois être (en mode séduction) et masquer ce que je ne sais pas encore que je suis : mon ombre. Mieux ou plutôt pire : ce que je ne veux pas, ce que je ne sais pas voir en moi, je le juge chez l'autre... dans des ping-pong interminables ! Comment marier ce divorce primaire/reniée quand ma demande primordiale, au plus profond de mes rêves les plus secrets, est la quête d'intimité ? Et alors même que l'intimité exige la plus totale nudité !

L'une des clés du travail personnel est celui qui se fait dans la rencontre avec son Enfant Intérieur. Et plus spécifiquement avec la partie souffrante de celui-ci : l'Enfant vulnérable, celui qui porte ma vulnérabilité, ma sensibilité. Or cet Enfant se cache, par peur d'être à nouveau blessé. *"C'est un enfant timide qui observe et ne se montre que s'il se sent en sécurité. Sans la conscience de sa présence en nous, nos vies et les choix que nous faisons sont contrôlés par nos parties primaires et leurs règles. Et ces choix peuvent avoir très peu ou rien à voir avec nos besoins réels : ils ne sont pas connectés à nos âmes".* (Hal et Sidra Stones)

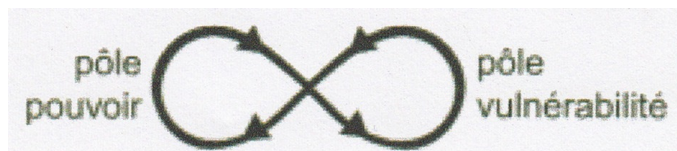
Le travail personnel consiste alors à se reconnecter à sa vulnérabilité. Sentir la trace de la morsure, juste avant de réagir (et de mordre) et être capable de dire à l'autre, mais d'abord à soi-même : voilà ce que je ressens. Travail exigeant, travail qui prend des années, avec mille rechutes, mille passages dans l'Ego, mille complaisances avec soi-même, mille désespérances. *"La vulnérabilité n'implique pas la faiblesse. Elle implique ouverture, sensibilité et absence totale de défense. Elle inclut notre capacité d'ouverture, notre sensibilité, nos besoins physiques, notre faim d'intimité et tous nos sentiments délicats, y compris amours, aspirations, peurs, timidités, insécurités et inconforts. Lorsque nous n'avons pas accès à notre vulnérabilité, nous perdons l'accès aux parties de nous capables d'intimité. Nous rencontrons alors les autres à partir de nos primaires qui craignent notre vulnérabilité et ne se sentent en sécurité que lorsque nous sommes en position de pouvoir. Lorsque nos parties primaires sont présentes nous sommes bien protégés".* (Stones)



Quand j'étais enfant, tout ce que je suis devenu avait du sens. Avec ce papa-là, avec cette maman-là... Aujourd'hui, c'est toujours là, en moi  
**J'héberge un enfant blessé**

Si le travail est long, c'est parce qu'il est subtil. En effet, la vulnérabilité est un pôle énergétique. Et la tentation est grande pour ceux qui, percevant leur pouvoir "réactionnel" et qui découvrent ce travail, d'afficher leur vulnérabilité comme une nouvelle identité. Car si nous vivons identifiés à cette vulnérabilité, nous devenons des victimes. *"Si nous ne désirons pas vivre notre vie en tant que victime, l'autre pôle, le pouvoir, l'expression naturelle de notre force et de notre puissance, doit nous être tout autant disponible"* (Véronique Brard).

C'est là qu'apparaît la subtilité de ce travail sur le pouvoir et la vulnérabilité. Comme s'il s'agissait de parvenir à un équilibre, d'apprendre à danser entre 2 pôles énergétiques pour donner naissance à ce que certains nomment Puissance ou Pouvoir noble (celui qui consiste à être dans son pouvoir). Comme s'il s'agissait d'apprendre une nouvelle danse (avec l'autre... mais d'abord avec soi-même !) que je représente ici par ce 8 allongé (lemniscate)

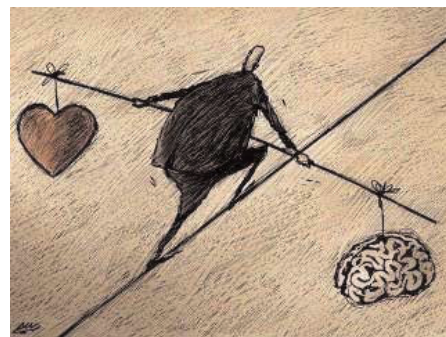


### L'Empowerment est une place d'équilibre

Peut-être voyez-vous d'ailleurs que je viens de parler de Pouvoir noble, comme si le mot Pouvoir était connoté, mal perçu, porteur de quelque chose de bas ou de sale. Et c'est un peu le cas ! Les hommes, depuis la nuit des temps, ont adopté entre eux, vis-à-vis des femmes et vis-à-vis de la nature, des stratégies de pouvoir, de conquête et de domination. Si la Victime apitoie, le Bourreau est souvent (perçu comme) un salaud (pensez aux couples Thénardier/Cosette, Cantat/Trintignant...). L'alternative à la victime est donc la mise en oeuvre de son propre pouvoir, tant il est important de sortir de la dualité Bourreau / Victime.

Dans cet espace Pouvoir – Vulnérabilité – Puissance, c'est certainement le mot anglais Empowerment qui exprime le mieux l'accès à ce Pouvoir noble que certain nomme Puissance. Il dit deux choses en même temps : je suis dans mon pouvoir quand je suis, dans le même temps, connectée à ma vulnérabilité. Dans cette compréhension, il n'y a plus de connotation positive (pour la puissance) et négative (pour le pouvoir). Mais si effectivement pouvoir, force, puissance, sont des pôles globalement opposés à impuissance, fragilité, vulnérabilité *"nous faisons cependant une grande différence entre occuper une position de pouvoir de façon inconsciente et être dans son pouvoir de façon consciente. Si nous ne voulons pas vivre notre vie en victime, nous devons nous réconcilier avec cette notion de pouvoir et lui redonner sa valeur. Sans la présence de nos forces, de notre pouvoir d'adulte, de notre capacité à choisir, à décider, à poser nos limites, sans une vision spirituelle, nous devenons ou restons des victimes"*. (Brard).

L'accès à sa puissance est un long cheminement qui passe par la découverte de ses parties reniées, de ses ombres. Petit à petit, je me défais de mes automatismes, de toutes ces postures (de pouvoir) que j'ai installé par défaut. Sans vigilance, sans travail, hop ! elles reviennent. Je me sens blessé, hop ! j'aboie ou je mords. Il arrive un moment où je peux me sentir au milieu. J'arrive dans la conscience de ce qui se joue et se rejoue, mais je donne encore du pouvoir à l'autre. Je lui donne encore le pouvoir de me blesser, ou plutôt d'être atteint par ses mots ou ses actes. Je ne suis pas encore Zen, je suis en chemin, je n'ai pas encore suffisamment "nettoyé" ma blessure. Alors, il est important de voir tout ce qui est là : passé, blessures, postures par défaut...



*"L'Empowerment est une place d'équilibre, où nous avons conscience de notre fragilité **et** de nos forces ; de nos besoins **et** de notre capacité à y répondre ; de notre Enfant intérieur **et** de notre Adulte avec sa capacité de décider et de s'affirmer. C'est une place où nous mettons nos forces au service de l'Enfant et où la vulnérabilité vient relativiser notre pouvoir. Le but n'est pas de devenir faible, velléitaire et impuissant, le but est de sortir de notre position de contrôle par peur de rencontrer notre vulnérabilité"* (Brard).

Alors, dans ces positions "de travail" où nous sommes tous un peu, en tant que Guerriers, dans ces positions "intermédiaires" ou se jouent encore des "moi" anciens et des "moi" conscients, il est parfois important de dire STOP à l'autre. En conscience, je vois ce qui se rejoue, je ne suis pas encore suffisamment fort (et cette force-là est bien de la puissance) pour ne plus être blessé, mais j'ai suffisamment de lucidité et "d'Ego conscient" pour te signifier que je ne souhaite plus "danser" avec toi.

Cela suppose du courage, car derrière, si l'autre n'a pas cette conscience des ancrages relationnels et de la danse qui en découle, et qu'il veut continuer à "danser à l'ancienne", alors, le dernier courage, c'est la séparation.