

Dominique Lamari, Psychothérapeute, a co-créé à Saint-Sever de Saintonge, un centre pour prendre en charge « les maux de l'esprit et du corps » avec des approches complémentaires. Master en PNL et Hypnose Éricksonnienne, formée à la Systémie. Elle anime des stages sur son modèle en France, Allemagne, Tunisie et île Maurice.



Le modèle de l'héritage familial structurant et la colline aux aïeux

DOMINIQUE LAMARI

NAISSANCE D'UN MODELE

L'aventure a commencé il y a une quinzaine d'années. J'étais à l'époque systémicienne, et je commençais à animer des groupes de thérapie, utilisant principalement les méthodes de sculptings, ou sculptures, avec des évolutions en jeux de rôles et des recadrages, qui me passionnaient tout à fait. A cela s'ajoutaient des influences de gestalt, et de sophrologie. Année après année, je constatais des phénomènes récurrents et extraordinaires à mes yeux. Ces phénomènes commençaient à m'interroger principalement en ce qui concernait les ressentis des "acteurs" lorsqu'ils n'étaient pas dans leur propre rôle. C'était très impressionnant de constater que chacun, sans forcément en être averti, entrait spontanément comme dans la peau de la personne dont il jouait le rôle, au point de ressentir des émotions, sentiments et sensations corporelles qui ne lui appartenaient pas. Loin de moi les états médiumniques auxquels certains voulurent alors faire allusion, je décidais d'essayer de mieux comprendre ce qui se passait. Que nennie !!! Pendant plusieurs années, je me torturais régulièrement l'esprit sans trouver de réponse satisfaisante.

Aujourd'hui encore, après quelques centaines d'expériences de ce genre, je ne sais toujours pas ce qui se passe, mais cela se passe, et les applications thérapeutiques en sont extraordinaires, puisqu'en relation directe avec des possibilités de changement et de vision différente de la carte du monde de chacun. Peu à peu j'ai affiné les interventions, intégré la PNL à ma pratique

quotidienne, et en particulier pendant ces stages, jusqu'à obtention d'un modèle qui satisfasse autant le thérapeute que les personnes des stages, tant par la qualité des résultats que par la profondeur et la facilité à dépasser les résistances et à accéder à un état de soi acceptable, écologique au sens PNL et systémique, et par conséquent plaisant à vivre et durable.

Peu à peu, ce modèle se construisait, et je développais aussi l'outil de la "colline", qui se révélait rapidement aussi agréable qu'efficace.

LE DÉROULEMENT EN STAGE

Cela se passe habituellement en groupe, bien qu'une adaptation en travail personnel soit tout aussi judicieuse.

Le travail en commun commence après un rapide tour de questions sur les lois principales qui régissent un système et agissent un individu : notions de métamodèle, de parties, de rôles et missions, et comportements, de patient désigné, d'inconscient familial et d'homéostasie.

La métaphore :

L'objectif est, outre l'utilisation quasi permanente, l'observation des modifications des sous-modalités des représentations spécifiquement dans le contexte du tri des héritages familiaux avec l'outil de la colline aux aïeux.



L'élaboration de la métaphore :

"Avec ce que vous ressentez en pensant à ce que vous vivez qui vous pose problème, laissez apparaître maintenant une image représentant cela."

C'est ainsi que le travail s'amorce. L'image est ensuite détaillée avec un maximum de sous-modalités, en prenant bien soin à ce que la personne la décrive d'abord en dissocié, puis associée, puis à nouveau dissociée.

Etre observateur d'abord permet bien sûr une dissociation émotionnelle dans l'approche du problème,

qui est utile à l'intervenant autant qu'à la personne. L'association permet ensuite de calibrer l'intensité émotionnelle de façon différente de quand la personne est dissociée, afin de vérifier, entre autre, s'il y a par exemple besoin d'installer une ancre de sécurité pour la suite du travail.

Bien sûr, la personne est ensuite dissociée, non seulement pour distancier l'état interne éventuellement limitant, mais aussi parce qu'on va, avec la colline ensuite, travailler la métaphore comme un objet extérieur représentatif de l'héritage familial, et éventuellement du dysfonctionnement du système, appartenant à ce système encore plus qu'à la personne. Si celle-ci était associée, cette distinction serait quasiment impossible.

La métaphore est donc élaborée. Construite avec beaucoup de soin et de nombreux détails, elle va ensuite être utilisée à différentes étapes et doit être mémorisée avec précision.

Ce travail peut être assez long, et il est important d'insister sur le fait qu'aucune interprétation ne doit être apportée, que les éventuels échanges dans le groupe doivent porter sur des interactions de métaphore à métaphore, et que tout "conseil" est strictement... interdit ! Bien sûr, la calibration est importante, non seulement pour chacun, mais aussi pour toutes les interactions, car déjà se posent des processus repérables et utilisables par la suite. A ce stade, on pourrait simplement faire un travail classique de changement de sous-modalités. Mais l'expérience sur plus de cent personnes a montré une efficacité bien supérieure avec les évolutions de sculptures et l'outil de la colline.

La suite...

C'est l'utilisation de la sculpture systémique. Expérience étonnante et si difficile à relater, tant les ressentis sont particuliers.

La sculpture :

Que se passe-t-il ? C'est comme si on était dans l'histoire de "l'autre" et dans la sienne en même temps ? Pourquoi toutes ces émotions ? A qui appartiennent-elles ?

C'est comme si la métaphore se dessinait toute seule avec ce qui se passe autour...



Ce sont des questions qui ressortent régulièrement à chaque stage. Les participants sont à la fois surpris, débusqués dans leurs émotions et comportements de façon si inattendue qu'ils se retrouvent un instant déstabilisés. Le temps tout au moins d'être rassurés en étant porté par l'énergie du groupe. Car ce n'est pas rien, de se sentir vivre à la fois une partie de soi et de son histoire, tout en étant conscient qu'en fait c'est aussi le rôle de quelqu'un d'autre que l'on est en train de jouer.

Restituons le décor : on est en plein travail sur soi, avec le support d'un groupe. Mais pas n'importe quel travail : chacun joue sa famille, en demandant aux participants de se mettre dans le rôle, qui du père, de la mère, des frères et sœurs, grands-parents aussi, et conjoints et enfants. Jusqu'ici du très banal.

Mais il ne s'agit pas de simple jeux de rôles, puisque l'expérience commence par une "sculpture familiale", c'est-à-dire le positionnement caricatural de chacun afin que l'on puisse "lire" du premier coup d'œil, les relations existant dans cette famille. S'ensuivent quelques minutes d'immobilité où la consigne est aussi dans le silence et l'observation des émotions qui surgissent spontanément en soi, sans analyse ni dialogue interne, simplement en tant que phénomènes.

Puis, sur un signal, chacun agit comme il en a envie : le jeu de rôle commence.

Et c'est bien là qu'il se passe quelque chose de tout à fait particulier.

En PNL, lorsqu'on est bien "dans ses baskets à soi", on appelle cette posture P1. Lorsqu'on fait comme si on était "dans les baskets de l'autre", qu'on se met à la place de quelqu'un, on est en P2. Mais que se passe-t-il lors de ces intersections P1 P2, lorsque, dans les sculptures, on vit à la fois des choses qui appartiennent très nettement à la fois à notre histoire et à celle du personnage dont on joue un bout de vie ? Coïncidence ? Mais pas quand c'est systématique... Phénomène étrange, en tout cas, dont la répétition ne cesse d'étonner à chaque fois. Car ce ne sont pas seulement des bouts d'histoire, ce serait trop simple, et tout le monde pourrait plus ou moins trouver dans ses expériences personnelles quelque chose qui y correspondrait plus ou moins. Non, c'est réellement de façon redondante des événements très prégnants, voire l'impression d'assister à une reconstitution autour de soi et sans l'avoir vu venir, de sa propre famille. C'est reconnaître le discours, les attitudes, les regards, les comportements d'un proche, comme si c'était lui, comme si l'on était au croisement de deux histoires qui se superposent tout à coup sans qu'on ait prévu quoi que ce soit. C'est parfois vivre dans son corps des ressentis étranges, des sensations incroyablement présentes et fortes, et inexplicables... sauf lorsqu'on en vérifie la véracité dans l'histoire de celui dont on joue le rôle...

C'est comme si, en fait, les inconscients de systèmes avaient été redistribués au moment même où la sculpture se fait. Mais ceci

pose le problème, d'une part, de l'existence d'un inconscient de système, et d'autre part, de l'utilisation de ces inconscients-là, non seulement dans ce travail spécifique, mais aussi dans toutes nos interactions, quelles soit familiales, professionnelles ou sociales. C'est aller bien plus loin encore que les simples projections, dont les mécanismes sont plus facilement déchiffrables.

Mais comment s'appelle la position perceptuelle dans laquelle on se trouve quand on est dans un jeu de rôle, mais qu'on joue le rôle de quelqu'un que l'on ne connaît pas, tout en ayant les caractéristiques comportementales et émotionnelles précises, sans le savoir, sans le chercher, sans consignes particulière, lors d'interactions spontanées, et qu'en même temps l'on se retrouve dans un des rôles de sa vie ou celui d'un proche ?

Quelques exemples au passage :

INTERSECTIONS P (?) P1 : Je suis en train de jouer un rôle, complètement associé, et tout à coup, je me dissocie spontanément et je m'aperçois qu'en fait, je suis dans ma propre histoire, que c'est donc comme ma famille qui est autour de moi, et j'en reconnais chaque membre qui parle, agit, réagit comme chez moi. Puis je suis dans un drôle d'état où tout se mélange...

INTERSECTIONS P (?) P2 : Je suis en train de jouer un rôle, complètement associé, et tout à coup je me dissocie et je m'aperçois que je suis dans le rôle exact d'un membre de ma famille, donc je me reconnais dans la personne qui joue mon rôle, c'est-à-dire qu'en rentrant dans la peau de celui dont je joue le rôle, j'ai sous les yeux les interactions qu'il peut voir, qu'éventuellement je peux en ressentir des émotions proches des siennes, et que cela me permet, de ce point de vue là, de me voir agir, de comprendre différemment la personne de ma famille dans la peau de qui je suis sensé être, par rapport à moi. Drôle d'état reliant les deux...

INTERSECTIONS P (?) P3 : Je suis en train de jouer un rôle qui me semble anodin, et je m'aperçois que je suis en train de voir sous mes yeux ma famille, et moi, de l'extérieur, chaque personnage étant conforme à ce qui se passe réellement chez moi, et donc les interactions dans lesquelles je suis impliquées... A nouveau un drôle d'état...

Ceci est systématique pendant ces stages. Et bouleversant car imprévisible...

Mais ce n'est pas l'essentiel du travail.

Nous avons là un simple diagnostic à vérifier, et à utiliser.

La vérification pourra bien sûr se faire aussi ultérieurement, mais un questionnement circulaire rapide et immédiat, dans le cadre des jeux de rôles faisant suite à la sculpture, donne déjà des indications possibles. Il y a toujours plusieurs hypothèses systémiques qui se posent à ce moment-là. D'abord de nature fonctionnelle (c'est-à-dire parlant de ce à quoi cela sert dans la famille), puis ontologique (en rapport avec l'histoire, le génogramme, les mythes...), et structurale (évoquant la structure, c'est-à-dire les places et rôles de chacun, les distances et les frontières). Quelque chose a surgi, et dans la richesse de l'inconscient stimulé, des informations nouvelles, une lecture nouvelle, est venu bouleverser déjà le modèle du monde préétabli.

C'est une étape très intéressante où les écologies personnelle et familiale doivent être étudiées avec grand soin, car c'est ce qui va déterminer la cohérence de ce nouveau modèle du monde, et par conséquent son intégration dans l'avenir.

A cette étape donc, il est nécessaire d'utiliser TOUS les outils PNL dont chaque personne va avoir besoin, et en "cascade".

PRATIQUE

15

Régulièrement, c'est le moment des reprogrammations d'histoires de vie, des ancres fantômes, de l'outil de Telles de Menezes, etc.

C'est là qu'apparaissent les trois sous-systèmes indispensables à travailler respectueusement. La première phase, l'immobilité, est dépassée depuis longtemps.

Les sous-systèmes :

La deuxième phase, le début de l'action, est en place. Le bouc émissaire est bien repéré, et agissant comme d'habitude. Il a alors tendance à se tourner spontanément vers celui ou celle, qui, à son avis, est à l'origine du "problème". Mais, ce faisant, c'est comme s'il pouvait nous déterminer, dans son système, un sous-système de boucs émissaires prêts à agir pour maintenir l'homéostasie. Ils sont à la fois tous des boucs émissaires potentiels du système... et du bouc émissaire principal. Ce sous-système est extrêmement actif. Chacun se démenant à sa façon, avec ses capacités et ses croyances, bien présent pour activer et maintenir dans son rôle et sa mission le bouc émissaire principal. C'est qu'on ne change pas un fonctionnement si facilement ! Alors, on peut observer un troisième groupe, en principe bien en retrait : les silencieux...

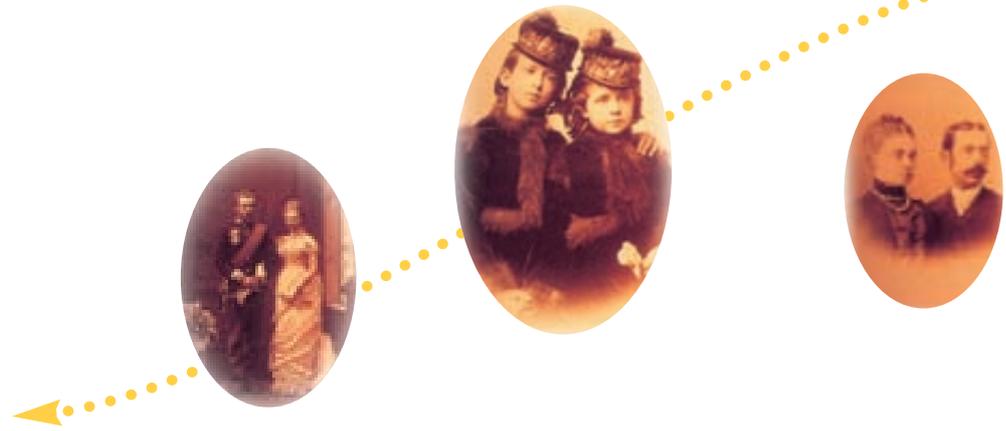
Les silencieux regardent ce qui se passe, s'écartent lors des interactions, voire s'isolent spontanément et délibérément. Ils disent lors du questionnement circulaire qu'ils ne "ressentaient rien", ne "comprenaient pas ce qui se passait", ou bien par exemple que "ça semblait trop compliqué ou bien dangereux et qu'ils préféreraient rester en dehors".

Il y a donc ceux qui sont "comme d'accord" pour se présenter spontanément, ou se

laisser interpeler par le bouc émissaire repéré, et ceux qui fuient tout aussi spontanément, bien protégés par les premiers.

Ce qui ne signifie pas qu'il y ait des gentils et des méchants, mais simplement certains qui ont été d'accord pour porter la souffrance d'un système et libérer ainsi les autres. Le tout sans s'apercevoir de ce qui se passe. On vérifie malgré tout que parmi ceux qui sont exclus, et que l'on pourrait penser protégés, il y a bien souvent de la culpabilité et une compréhension plus ou moins consciente des événements.





Dans la deuxième phase, lors des interactions entre les boucs émissaires "patentés", il faut laisser agir jusqu'à ce que le système soit suffisamment en "crise" pour qu'une autre chose soit proposé sans risque d'homéostasie immédiate. Que le seuil de tolérance (par rapport à la résistance, pas à la souffrance !) soit atteint, afin qu'une autre solution naisse enfin et permette une autre appréhension du monde. Dans l'expérience, si l'on tente un changement avant que le système soit suffisamment "en crise", les autres acteurs ne sont pas impliqués réellement et ça ne marche pas. Ce qui ne signifie pas que ceux-ci sont systématiquement récalcitrants, mais qu'ils ne peuvent pas, n'ont pas les ressources nécessaires pour faire ce travail, et que le système n'a pas encore lâché prise pour le leur permettre. De toute façon, au moment où le système peut bouger, ces derniers acteurs doivent être soutenus à leur tour afin de permettre l'évolution définitive de l'ensemble, et ce, avec tous les outils à nouveau nécessaires.

Donc, en un premier temps, il s'agit d'activer le premier sous-système jusqu'à obtention d'une "crise", puis de passer à l'autre sous-système, celui qui n'était pas "armé" au départ pour aider correctement l'ensemble, et de lui donner les ressources nécessaires pour cela.

J'ai l'habitude de monter une sculpture avec au moins trois générations, les redondances symptomatiques étant souvent posées comme tel au moins. Par contre, il n'est pas utile de rechercher indéfiniment les origines perdues, l'on sait bien que les boucs émissaires ne sont pas nés... de la dernière pluie, et que ce n'est pas dans d'innombrables explications que se posent les solutions, mais dans la transformation de la carte du monde, ainsi que dans la circularité des ressources, des informations et interactions.

La restructuration finale :

Arrive enfin la restructuration finale du système, et à ce stade, il est important que chacun puisse exprimer dans quoi il est bien, comment il a senti que les ressources auparavant manquantes étaient enfin présentes, et que cela changeait tout, non seulement à son état interne mais aussi à sa vision du monde, et de sa famille en particulier.

C'est comme si on reprenait tous les acteurs du système pour leur redonner la place dont ils avaient besoin, et dont le système avait besoin, avec l'état interne cohérent, enfin. Avec également une fonction différente et de là, pouvoir jouer sur des interactions différentes. Et tout cela doit être vérifié en fin de sculpture. D'autre part, dans la cohérence des rôles et des places, je suis attentive à ce que les parents soient dans leurs places et rôles de parents. Par exemple, ce n'est jamais à un enfant d'aller régler le problème d'un parent, encore moins d'un grand-parent, ce qui est une demande beaucoup plus fréquente qu'on pourrait le croire. Mais c'est aux adultes de faire leur travail d'adultes, et aux enfants de profiter de ce travail-là, jamais le contraire... C'est aux enfants de profiter de la protection à laquelle ils ont droit,

aux parents construits auxquels ils auraient droit, à ce moment de vie où eux-même sont en construction et pas encore armés pour ce type de travail. Élémentaire, mais ô combien souvent oublié. Ce qui est bien sûr ce qui se fait pendant l'évolution des sculptures. Evolutions ou révolutions ? Je ne sais plus trop. Mais peut-être révolution, puisque l'on refait quelque chose, qui permet aux enfants de refaire leurs trajets d'enfants, en n'ayant plus qu'à nommer leur vécu, et aux parents leur travail effectif de parents.

Ce qui est encore plus passionnant, c'est de vérifier la transformation fondamentale qui s'opère bien souvent spontanément avec "les vrais gens", dans "la vraie vie", sans qu'ils aient eu accès à ce qui s'est passé... Mais comment ça marche ???

A ce stade, la métaphore de base est en pleine évolution...

Puis arrive l'étape finale de la colline.

LA COLLINE AUX AÏEUX

La colline aux aïeux s'exploite pour tout ce qui concerne le tri dans l'héritage familial. C'est un outil formidable faisant appel à la métaphore de base qui a déjà été travaillée avec la personne, et aux transmissions générationnelles des ressources et non des handicaps. C'est accepter de laisser à chacun sa part de problème, sans les intégrer ni chercher à les résoudre consciemment ou inconsciemment, sans les transmettre soi-même, et en pleine lucidité. C'est accepter de recevoir le meilleur de chacun, le meilleur de la personne, de son histoire, de ses ressources et ses désirs, dans les limites de ce qui fait du bien, structure, construit, projette vers ses propres désirs et projets. C'est accepter l'appartenance qui relie sans danger. C'est l'apprentissage de la "protection tranquille" dans la relation, dans l'amour de soi et des autres.

Ce travail s'inclut particulièrement bien en fin de sculpture, lorsque l'essentiel des recadrages a été posé, et que la personne a pu vérifier ce qui existait dans son système. Alors elle se présente face au couple de ses parents, leur donne une main à chacun, ferme les yeux de préférence, puis retrouve sa métaphore.

Puis elle recule de façon imaginaire sur la ligne du temps, tandis que le thérapeute a ancré les ressources acquises, pour revenir à un moment avant l'apparition de ses ennuis ou traumatismes. Elle effectue ensuite le chemin du passé au présent, jusqu'à se retrouver à nouveau face à ses parents.

Imaginez maintenant, devant vous, (ou selon l'orientation spatiale du passé), une colline.

Cette colline est très spéciale, elle est symbolique, elle vient du



passé, et elle contient tout votre patrimoine, votre héritage familial, et sur au moins deux ou trois générations les couples de vos ascendants personnels y sont installés par étages : vos parents, vos grands-parents, vos arrière-grands-parents, etc...

Maintenant imaginez-vous au pied de cette colline. Votre métaphore est là, entre vos parents et vous, comme un paquet quelque peu encombrant.

Imaginez...

"Imaginez que vous commencez à gravir cette colline à votre façon jusqu'à ce que vous soyez maintenant face au couple de vos parents, puis déposez une partie du paquet à leurs pieds, (quitte à le découper carrément en morceaux) jusqu'à ce que vous vérifiiez que chacun se la soit bien réappropriée.

Allez jusqu'au sommet de la colline, en faisant de même avec chaque couple à chaque étage. Plus vous gravissez cette colline, plus les personnages sont inconnus, plus les formes sont indistinctes, jusqu'à ce que vous ne croissiez plus que de vagues silhouettes furtives, qui pourtant se présentent à vous et récupèrent l'une après l'autre un morceau qui leur appartient. Jusqu'au moment où tout devient très flou, et où vous vous autorisez à jeter tout autour de vous ce qui reste, peut-être simplement des miettes, de la poussière, en tout cas quelque chose qui ne vous appartenait pas et que vous laissez aux vrais propriétaires...

Puis redescendez la colline tout doucement, et commencez à recevoir de toutes petites choses très agréables, qui se présentent peut-être à vous sous forme de petites étincelles de lumière, de douces mélodies ou de sensations diverses très agréables. Laissez faire ce phénomène et emplissez-vous de tout ce qui est bon à prendre ainsi, comme si c'était le cadeau de vie auquel vous aviez droit depuis toujours sans forcément le savoir. Emplissez-vous encore et encore, jusqu'au plus profond de vous-même, et vérifiez combien cette douce accumulation est extraordinaire à vivre et à intégrer en soi. Et ce jusqu'à ce que vous arriviez devant ceux que vous reconnaissez, les grands-parents peut-être, puis vos parents, de qui vous recevez aussi ce qu'il y a de bon à accueillir, tout en étant pleinement conscient que c'est grâce à eux, à travers eux, que vous recevez tout cela... Et acceptez-le pleinement.

Maintenant que vous êtes au pied de la colline, prenez ce chemin lumineux et peut-être plein de couleurs qui se trouve devant vous : vous partez ainsi vers votre avenir, en prenant soin de vous arrêter chaque fois que nécessaire pour faire le plein de cette ressource-là, de cette richesse que vous avez ramenée au cours de votre voyage sur la colline. Vous allez ainsi aussi loin que vous en avez envie, loin là-bas, et puis vous revenez vers le présent en prenant bien soin de vérifier que c'était si bien à l'aller, ces étapes avec ces ressources, ces ressources que vous ramenez avec vous au présent maintenant et dont vous pourrez vous servir à chaque fois que vous en aurez besoin à l'avenir.

Vérifiez maintenant ce qu'est devenue votre métaphore : qu'êtes-vous maintenant, quelles transformations, quelle apparence nouvelle, qu'est-ce que vous en ressentez ?

Puis rouvrez les yeux, prenez plaisir à retrouver ceux qui vous entourent, à la fois eux-même et les personnages de votre histoire, prenez le temps nécessaire pour recontacter chacun dans son unicité et ses ressources, puis, quand ce sera bien pour vous, alors donnez un signal pour que l'on puisse s'installer en rond et que chacun vous redonne son vécu, afin d'enrichir encore cette expérience..."

Et le travail prendra momentanément fin ainsi, l'expérience ayant duré environ une heure et demi.

Lorsque tout le monde a "joué" sa sculpture, un temps de "balade" métaphorique est proposé, juste pour savourer (et bien ancrer) la transformation de la métaphore...

Et ce qui est également intéressant est donc de vérifier que chacun, dans chaque travail, a eu l'opportunité, à travers les intersections précitées et les écologies revisitées, d'un changement personnel. En fait, tout le monde travaille tout le temps, évolue tout le temps, et ceci plusieurs jours de suite.

Bouleversement.

En résumé :

C'est un travail qui se fait sur plusieurs jours au cours d'un stage.

Travail préparatoire en commun :

- Repérage rapide du métamodèle et de ses violations, et des notions de parties, de rôles, de missions, de comportements.
- Repérage rapide des lois des systèmes

Travail personnalisé avec le groupe :

- Métaphore
- Sculptures
- Jeux de rôles
- Hypothèses structurales, fonctionnelles et ontologiques
- Outils PNL divers : ancrages, ancrages fantômes, reparentifications, croyances, deuils, reconstructions d'histoires, etc.
- Évolution de sculpture et écologies familiale et personnelle.
- La colline aux aïeux : tri de l'héritage familial
- Questionnement circulaire et vérification à deux niveaux du vécu et de l'écologie.
- Ajustements et futurisation.
- Évolution de la métaphore de départ et derniers ajustements.