

“LE JEU DES RÔLES” *Version condensée*

par Pascal

La version d'origine, complète, de Wahid est sur le site

Notions générales sur les rôles

Qu'est-ce qu'un rôle ? Origine et fonction

Un rôle est une identification et un mécanisme compensatoire mis en place par l'ego. Ce mécanisme est inconscient. A un moment de notre évolution, généralement pendant l'enfance, nous choisissons d'endosser un rôle pour nous protéger de la souffrance. C'est un choix inconscient qui s'installe par nécessité, par survie en quelque sorte. Bien que ce soit une illusion, il n'y a pas de jugement à avoir sur nos rôles, car nous avons fait comme nous avons pu, avec les ressources à disposition à l'époque donnée. Il est donc utile de voir que la fonction des rôles revient simplement à nous permettre de “gérer la souffrance”. Cette “gestion” est possible grâce aux mécanismes de compensations, qui nous éloignent de notre sentiment d'insécurité intérieure et nous soulagent temporairement.

Lorsqu'on se libère d'un rôle, on se libère de qui on croît être, de ce fait de notre identité illusoire, fût-elle positive ou négative. Ce qui permet à l'Être, la Joie, et la Liberté de prendre plus de place dans nos vies.

Bénéfices cachés

La notion de bénéfice caché nous aide à comprendre **les vraies raisons et motivations** derrière le choix de nos rôles, ce qui est essentiel pour nous en libérer.

Le rôle est un mécanisme qui sert à nous éloigner de l'inconfort, plus spécifiquement de notre sentiment **d'insécurité** et **d'infériorité**. C'est le bénéfice premier de nos rôles.

Il aide à **gérer notre sentiment d'infériorité lié à notre condition humaine.**

On pourrait se demander pourquoi choisir d'endosser des “**rôles négatifs**”, c'est-à-dire des rôles qui nous donnent une “mauvaise” image, à nos propres yeux et à ceux d'autrui.

Lorsqu'on cherche à se convaincre qu'on est formidable ou parfait, comme dans les rôles du *Beau-Belle Gosse* ou du *Bon élève*, il est facile de comprendre les avantages recherchés.

Dans des rôles qui semblent être ingrats en apparence, comme celui de *l'Impuissant-e* ou du *Calimero*, la notion de **bénéfice caché** nous aide à comprendre qu'ils ont de nombreux avantages. Voici quelques bénéfices assez courants :

- *se déresponsabiliser,*
- *ne pas faire d'effort (paresse),*
- *éviter de ressentir de l'inconfort,*
- *éviter d'apprendre, de se remettre en question et ainsi de se buter contre ses limites, son manque de confiance en soi/d'estime de soi.*

Il est souvent délicat de pouvoir comprendre la **nature illusoire** d'un rôle négatif. Curieusement, la qualité négative du rôle lui donne un poids quasi plus réel à nos yeux.

Loyautés inconscientes

La notion de loyauté inconsciente est un terme très utile. Il évoque la notion d'un engagement, d'une "dette invisible", contractée envers nos ancêtres proches ou lointains. Elles ont comme fonction de pérenniser et garantir la continuité de nos rôles, au sein de notre propre vie, mais aussi d'une génération à une autre, sous la forme de mécanismes transmissibles.

Changer reviendrait à “trahir” ceux qu’on aime. Nos rôles sont en relation étroite avec notre sentiment d’appartenance familiale auquel on rattache inconsciemment une grande part de notre sécurité intérieure.

Voici l’exemple d’une personne dans le rôle du *Cancre* et du *Mauvais Élève*, dont le rôle trouve son origine dans une loyauté inconsciente. Pour cette personne, la loyauté associée au milieu social et économique de sa famille d’origine : *si je réussis mieux que mes parents, je vais les “trahir”, donc je ne m’autorise pas à réussir. Les rôles m’aident dans mon objectif et me maintiennent dans l’échec, ou dans la médiocrité. Certes, je réussis ce que j’entreprends, je passe mes diplômes avec la moyenne, mais ne m’autorise pas l’excellence.* Le Freinateur agit avec toute son “intelligence” pour saboter la réussite de mille et une manières, avec des attaques répétées, plus ou moins subtiles et visibles. Par exemple, en arrivant en retard (même juste de quelques minutes...), en perdant ses notes de cours, en prenant de mauvaises notes ou en ratant un passage important de l’exposé, en jugeant intérieurement l’enseignant (et de ce fait, moins bien apprendre de lui), en évaluant mal son propre niveau de connaissances (et de ce fait, se “protéger” de l’excellence), en lisant mal une question de l’examen...

Quelle est la différence entre un rôle et un trait de personnalité ?

La question essentielle est de **savoir si je suis libre ou non** de tel ou tel comportement. Prenons l’exemple du rôle de la personne qui joue au *Boute-en-train*. Pour savoir où elle se trouve dans telle situation, elle peut se poser la question : *à l’instant présent, ai-je le choix et la liberté de jouer le rôle de celui qui fait rire la galerie ?*

Ce qui va être déterminant, c’est **le degré de liberté intérieure**. Quand on peut être dans des circonstances similaires, mais sans avoir besoin de jouer un rôle, on est alors dans une expression qui a plus à voir avec un *trait de personnalité*. On joue un rôle lorsqu’on est dans l’urgence émotionnelle de compenser et recevoir le bénéfice inhérent à ce rôle. Par exemple, pour le *Boute-en-train*, la stratégie vise à recevoir de l’attention, et le mécanisme de compensation nourrit le besoin d’être vu, reconnu et aimé. Il est donc tout à fait possible, dans le contexte d’une

fête par exemple, de côtoyer un boute-en-train, qui joyeusement anime toute la soirée sans pour autant chercher à compenser.

Se libérer de ses rôles

La clé essentielle pour se libérer de nos rôles réside dans la prise de conscience. Potentiellement, cette dernière nous permettrait de nous détacher instantanément de n'importe quel rôle. **C'est le principe pour se libérer d'un rôle : simplement cesser d'y jouer !** Il est important de se rappeler que cela peut être immédiat et simple, c'est une forme d'éveil, ou progressif, pas à pas.

La perspective d'un chemin progressif

C'est une perspective soulageante ! Notre processus de libération est constitué de nombreuses marches.

Ci-dessous, sont identifiés plusieurs points attenants à ce chemin de libération de nos rôles, que l'on peut utiliser à la manière d'une carte. Les différents points cités ne sont pas nécessairement à vivre de façon linéaire ou progressive, mais indiquent plutôt les étapes essentielles qui constituent le processus de guérison.

1) Prendre conscience de nos rôles et de leur existence dans notre vie

- Les rôles échappent très souvent à notre propre regard.
- Plusieurs semaines ou mois pourraient être nécessaires avant que nous commencions à percevoir ce que notre accompagnant nous montre. Gratitude pour sa patience et pour la sagesse de la Vie.
- Notre **attitude** est indispensable dans la réussite de ce processus. Si on rejette en bloc tout ce qui nous est montré, il sera très difficile d'apprendre. *Ce qui est caché souhaite le rester, c'est la fonction de l'égo que de préserver son fonctionnement, sa survie, donc les illusions. Il faut beaucoup de courage pour s'ouvrir à ce que l'on ne voit pas encore.*

2) Clarifier les fonctionnements de nos rôles, leurs manifestations et leurs conséquences

- Comment est-ce qu'un rôle se **manifeste** dans ma vie ? Quelle **forme** prend-il concrètement ? Quelles sont ses différentes **facettes** ?
- Quelles sont les **fonctions** du rôle dans ma vie?
- Quels sont les **bénéfices** apportés par mon rôle ?
- Quelles sont les **conséquences négatives** de mon rôle, sur ma propre vie et sur celle des autres ?

Rappel : *Un rôle est une souffrance pour soi ET pour les autres*

3) Faire les efforts nécessaires et agir concrètement

- Une fois qu'on a pris conscience de l'existence d'un rôle, choisir avec courage de faire le travail de lumière pour s'en libérer et en faire la demande à la Vie.
- Suivre tous les conseils qui nous sont donnés par notre accompagnant. Même les "tout petits conseils".
- Savoir que **cela prendra un certain temps** pour inverser les conséquences et l'impact d'un rôle sur notre vie, ainsi que des efforts pour démêler les nœuds que l'on a pris quelquefois des années à tisser inconsciemment.

La célébration des pas accomplis et le désir d'apprendre nous aideront beaucoup à cheminer tranquillement et efficacement.

4) Pardonner (RAC)

Les processus de pardon (RAC) sont un des moyens incontournables dans notre travail de libération de nos rôles.

En adoptant un rôle pour se rassurer face à l'insécurité de la Vie, nous nous coupons de l'amour du Divin, car nous avons décidé de ne point Lui faire confiance à cet endroit.

Le pardon est Divin.

En pardonnant, nous ouvrons notre cœur à l'amour, donc au Divin, donc à la confiance et à la sécurité.

Dans la sécurité du Divin, nous n'avons plus besoin de nos rôles

5) Lâcher prise - "Je m'aime tel que je suis!"

Grâce au pardon, mes jugements vont se relâcher et je pourrai m'autoriser à apprendre. Je peux m'accueillir là où j'en suis, tel que je suis, sans faire un drame de mes rôles et de mes illusions. Je cesse de me rejeter et d'exiger que je devrais être autre chose que ce que je suis là maintenant. Je me détends, je respire ! Mes rôles sont encore présents en partie, mais ce n'est pas grave. Je sais que je continuerai à apprendre probablement jusqu'à ce que je quitte ce corps.

Il est impossible de *voir pleinement*, et encore moins *d'accueillir* une part de soi-même si on la juge détestable aux yeux des autres.

6) Authenticité et travail d'humilité

Au sein du groupe et dans nos relations de confiance en général, le fait d'oser se montrer sous un jour moins favorable et sans minimiser ses défauts s'avère être profondément libérateur. L'authenticité est toujours un chemin de libération pour chacun.e.

l'authenticité que nous manifestons auprès des autres reflète précisément l'authenticité dont nous sommes capables envers nous-mêmes.

7) Stratégie pour sortir d'un rôle

Pour sortir d'un rôle, le remède est d'aller complètement dans le sens opposé. Par exemple, dans le rôle du timide, l'exercice sera

d'expérimenter d'aller vers de nouvelles relations, de parler en public, etc.

Rémi, à qui on avait dit, enfant, qu'il chantait faux, est passé par le conservatoire pour sortir du rôle de *"celui qui ne peut pas chanter"* et s'est produit devant quatre cents personnes.

Il est sain d'aller expérimenter l'opposé de son rôle pour s'en libérer.

8) Et maintenant, comment poursuivre

L'invitation pour chacun.e est de reprendre cet atelier et aller regarder plus profondément ses rôles avec son accompagnant. Seul et avec ce dernier, nous allons définir une vision concrète du travail à faire, avec des objectifs, des étapes, des stratégies et des priorités.

Lisez la suite du document, notez les rôles que vous reconnaissez en vous-même. Parlez-en ensuite avec votre accompagnant.

Développement détaillé de certains rôles

La liste des rôles présentée ici n'est pas exhaustive, car tous ensemble, on a bien plus de rôles que ceux listés ici.

Autre point à préciser, nous adoptons tous des rôles pour fuir ou éviter la souffrance, quand bien même cette tactique est illusoire et/ou éphémère.

Ici, il ne s'agit pas du tout de nier les difficultés et les souffrances que vivent de nombreuses personnes. Certaines souffrances sont bien concrètes et réelles, quasi mesurables pourrait-on dire, fussent-elles morales, émotionnelles ou physiques. En aucun cas, cela n'est nié.

L'intérêt du travail sur les rôles est de pouvoir *différencier clairement le factuel de l'identification*. Distinguer ce qui est inévitable de ce qui ne l'est pas, c'est-à-dire, ce qui appartient au domaine du Réel ou au domaine de l'égo, donc de l'illusion. Définir comment je peux agir sur ma souffrance.

Tout ceci afin d'aller vers un bonheur, une paix et une sécurité véritable, de nous permettre d'accueillir qui l'on est réellement et de vivre pleinement l'instant présent.

INDEX des rôles présentés

1) RÔLES PRINCIPAUX

La Victime

- La Victime
- Celui-Celle qui vit une injustice
- Le-La Fragile, le-la Faible, l'impuissant-e
- La Personne Stressée (plus stressée que les autres)
- La Personne qui manque, qui n'a pas «assez » (de l'argent ou autre chose)
- Le Timide

Le Sauveur

- La Sauveuse, Le Sauveur
- L'Enseignant-e, le-la Thérapeute

Le Bourreau

- Le Bourreau
- Le Coupable (Celui-celle qui n'est pas pardonnable)

L'Inférieur

- La femme inférieure aux hommes, et inversement...
- La vieille, le vieux, la grand-mère, le grand-père trop âgé-e pour apprendre
- Je n'arrive pas à comprendre

- Le Calimero et le-la Clown Triste (inférieur) // le-la Boute-en-train, Le Clown (supérieur)
- Le-la Malade, L'Handicapé-e // Le-la Super Héro, l'Invincible

Le Supérieur

- Appartenance à un milieu social supérieur // inférieur
- Mr Parfait, Mme Parfaite
- L'intelligent-e ou La-le Cultivé-e
- J'ai des aptitudes spirituelles supérieures/inférieures
- Le-la Beau-Belle Gosse // Le-la Moche
- Le Séducteur, la Séductrice
- Je suis Différent (simultanément Supérieur et Inférieur)

2) RÔLES PARTICULIÈREMENT OBSTACLES SUR NOTRE CHEMIN

- L'Obligé-e, ou "on me pousse à faire un chemin spirituel"
- Celui-Celle qui sait déjà, qui a compris, qui gère, qui est autonome
- La petite fille, le petit garçon qui boude
- Celui.celle qui fait ("vraiment") déjà de son mieux !
- L'Enfant, Celui-Celle qui ne veut pas prendre sa responsabilité ni sa place
- Celui.Celle qui manque de temps, qui est trop occupé-e
- Rôle du bon-ne élève ou du mauvais-e élève
- Le Cancre
- Le-la rebelle
- Je suis surveillé-e
- Je ne suis pas légitime, je ne mérite pas, je ne suis pas aimable
- Je suis heureux comme ça, avec ma souffrance, je n'ai pas besoin de changer
- L'hédoniste

I) Rôles principaux et courants :

La Victime

La Victime

Les traits essentiels sont ceux de la personne qui “n’y arrive pas”, qui est fragile ou faible, et qui n’a pas les ressources pour faire face aux circonstances. La distinction est subtile et souvent difficile à conscientiser pour la Victime, car en plus de vivre (peut-être) de réelles difficultés, celle-ci joue un rôle dont elle tire un “bénéfice”.

Le **bénéfice** du rôle de la Victime est de se **déresponsabiliser**, en maintenant la situation telle qu'elle est et en empêchant l'évolution.

Ce rôle permet de se dédouaner de faire quelque chose de sa vie et d'œuvrer pour lui donner un sens. Cela **justifie** de ne pas y arriver, et d'être impuissant face aux circonstances, car elles sont “*insurmontables*”. Ce n'est pas de sa faute à soi si les choses sont ainsi. Ainsi, la responsabilité est projetée sur La Vie, les autres ou une circonstance contre laquelle on affirme ne rien pouvoir faire. Souvent derrière cela se cache beaucoup de paresse.

La Victime essaye de se convaincre elle-même et de convaincre les autres qu'elle est une victime.

L'**orgueil est immense**, à vouloir argumenter et convaincre le Divin lui-même que la tâche qu'il nous propose est impossible à accomplir.

Pour rappel, une des lois de l'Univers est qu'il ne nous est jamais rien proposé qui ne dépasse nos capacités.

La personne qui joue le rôle de la Victime reprochera à toute personne qui cherchera à la motiver à sortir de son fonctionnement, de “ne pas la comprendre”, de “ne pas l'écouter”, sa souffrance étant si *singulière* apparemment.

Ainsi, la Victime accuse l'autre (implicitement ou explicitement même des fois) d'être un bourreau en quelque sorte.

L'Amour et la Vérité sont confondus avec de la méchanceté et de la violence, telle est l'illusion de ce rôle.

Compléments sur le rôle de la Victime

Il est bon de différencier les faits du rôle.

On peut réellement avoir été victime d'une situation, mais cela devient un rôle si on s'accroche à cette expérience et à la posture de victime.

C'est un outil du freinateur assez subtil pour faire en sorte que l'on ne change pas, que l'on n'évolue pas, et qu'on se coupe de notre puissance.

« J'ai été victime à une occasion précise dans mon passé, j'ai choisi de me considérer comme telle depuis ».

On le joue tous à notre manière, chacun.e avec nos subtilités.

Voici quelques phrases clés pour repérer le rôle de victime lorsque l'on tente de le dissimuler, de le nier :

“Ce n'est pas pour dire du mal, mais...”

“Je ne veux pas être sauvé.e, mais...”

“Je ne veux pas me plaindre, mais...”

Derrière ce type de phrases, nous tentons de faire croire à l'autre que nous ne jouons pas à la victime, pour nous convaincre nous-mêmes que nous n'y jouons pas.

En réalité, l'intention et la posture intérieure font bel et bien partie de ce jeu de rôle.

Il est utile de noter qu'il y a une forme de supériorité derrière cette tactique du “..., mais...”, puisqu'on croit duper le Divin et l'autre par un mensonge évident.

C'est-à-dire :

La personne qui précise qu'elle ne veut pas être sauvée veut en réalité que la personne en face prenne le rôle du sauveur/de la sauveuse pour régler ses problèmes.

La personne qui précise qu'elle ne veut pas se plaindre ou ne veut pas dire du mal est en réalité déjà en train de le faire.

Un cas de figure est celui de l'enfant cajolé et câliné lorsqu'il est malade. Une fois arrivé à l'âge adulte, il souhaite continuer à recevoir cette même attention, parfois quitte à surjouer son malheur s'il n'a pas réussi à obtenir ce qu'il voulait.

Si l'exigence n'est pas satisfaite, le saboteur utilise alors cela comme une bonne excuse pour se plaindre et se placer en victime.

On peut parfois vouloir jouer à l'enfant qui se laisse cajoler et à d'autres moments jouer au parent qui prend soin, par exemple avec son compagnon/sa compagne, sans que ce soit de la manipulation.

On a le droit d'avoir cette envie, l'important est que les deux parties en soient conscientes et en accord, et que cela reste une danse entre eux de jouer chacun à leur tour ces rôles, tout en ne s'accrochant à aucun.

Il est également nécessaire de faire attention à être dans la demande et non dans l'exigence.

Rappel : lors d'une demande, je suis capable de recevoir une réponse positive autant que négative, dans le cas contraire, je suis dans l'exigence.

Savoir identifier le besoin en jeu chez l'un et l'autre permet de mieux en assumer la responsabilité en définissant les solutions pour y répondre.

Exemple :

Si j'ai besoin de tendresse, et que je joue à la compagne aimante ou au petit garçon qui a besoin que quelqu'un d'autre assume ses besoins affectifs, alors je suis dans un rôle pour obtenir ce que je veux et ne prends pas la responsabilité de mes besoins.

A l'inverse, si j'expose clairement ce que je ressens, comme par exemple : "Je me sens en insécurité, j'aurais besoin de trouver de la tendresse", une multitude de manières d'y répondre s'offre alors à moi. Cela pourrait être en demandant un câlin à son compagnon/sa compagne en effet, mais aussi à un ange, ou bien d'aller marcher en nature, de s'offrir un automassage, etc. Prendre en charge mes besoins

m'aide à devenir adulte, responsable, conscient.e, heureux.se et respectueux.se.

Rôle de celui-celle qui vit une injustice

Avec le rôle de la victime vient souvent le sentiment d'injustice, à l'image du "Petit Calimero" : "c'est trop difficile, c'est trop injuste". C'est une manière de dire : "la vie est injuste, cela aurait dû être autrement, et Dieu a mal fait et aurait dû faire autrement". Ainsi on tente d'éviter de vivre ce qu'il y a à vivre parce que cela nous fait peur en nous sortant de notre zone de confort.

Dans la Vie, nous avons toujours 2 options face aux circonstances, soit nous voyons le cadeau et apprenons, soit nous nous plaçons en victime.

Exemple :

Si je vis une situation de harcèlement au travail, je suis bien sûr victime dans les faits, c'est mesurable et tangible mais, face à cela, je peux choisir de voir soit la situation comme injuste, soit comme un cadeau pour grandir jusqu'à ne plus être harcelable.

Vais-je être passif.ve, subir et rester en simple posture d'observateur.trice, ou vais-je refuser d'obéir et me positionner ?

Autre exemple :

Dans le cas d'un divorce, on peut soit être plein de reproches envers l'autre, soit célébrer tout ce qu'on a appris et expérimenté ensemble.

Suis-je dans le reproche de comment l'autre a été ou a agi ?

Est-ce que je me pose en victime ou à l'inverse dans la gratitude pour l'expérience vécue ?

Il est bon de se rappeler que l'on a choisi d'expérimenter avec cette personne.

Rôle du Fragile, du Faible, de l'impuissant-e

Ici, l'accent est mis sur la notion de fragilité ou de faiblesse utilisée comme moyen de se déresponsabiliser. Cela peut être vécu au niveau physique (force, résistance, fatigabilité, etc.), mais aussi au niveau intellectuel (compétences, talents, etc.).

Le "faible" affirme et se justifie en disant :

- *"Je n'y arrive pas parce que je suis faible. C'est impossible, c'est inconcevable ! Je ne vais même pas essayer !"*
- *"Ne me demandez pas de faire des efforts, car je sais que je ne vais pas y arriver".*
- *"Bien que les autres y arrivent, pour moi c'est différent, c'est plus difficile, personne ne peut comprendre ce que je vis. Mes raisons de ne pas y arriver sont de vraies raisons".*

Lorsque j'affirme que "je n'arrive pas", cela cache souvent en réalité que "je n'en ai pas envie", que "je ne souhaite pas choisir d'aller dans cette direction".

La Personne Stressée ("Je suis plus stressé que toi")

Pour certains, l'expérience du stress va devenir un rôle qu'ils endossent, pour le brandir comme une excuse.

Le bénéfice principal est de justifier sa souffrance et de se déresponsabiliser, et ainsi éviter de faire ce qui est nécessaire ou conseillé pour en sortir. L'excuse du stress va lui permettre de jeter les conseils qui lui sont proposés d'un revers de la main.

La Personne Stressée va régulièrement comparer ses stress à ceux des autres et mettre sa souffrance en avant, afin de se donner de l'importance et attirer l'attention.

La Personne qui manque, qui n'a pas "assez" (de l'argent ou autre chose)

"Je manque d'argent pour faire des choses, des activités, partir en vacances, m'acheter des meubles, pour vivre..."

"Je manque de talent... cela m'est impossible d'accomplir ceci..."

"Si seulement j'étais plus grand..."

Le bénéfice de ce rôle est de confirmer son statut de victime et de se déresponsabiliser, une fois de plus. En jouant ce rôle, la personne cherche à se protéger du risque d'évoluer.

Pour éviter de changer, le Saboteur va nous empêcher de recevoir l'amour que la Vie souhaite nous offrir.

Le rôle de *Celui qui manque* est une **crispation intérieure** qui nous focalise sur ce qui n'est pas (réel ou imaginaire). C'est une attitude qui **s'oppose à la gratitude et à l'émerveillement**, et qui nous empêche d'accéder à l'abondance (extérieure et intérieure).

Les rôles de manque génèrent et reproduisent des situations de manque, c'est une loi de l'univers.

Le Timide

La timidité est motivée par la honte et le rejet de soi, c'est un mouvement où l'on cherche à se cacher et à s'extraire du regard (potentiellement jugeant) des autres. Le *Timide* a peur d'être rejeté, de ne pas être aimé, mais en fait c'est d'être aimé dont il a le plus peur. La proximité avec l'autre, l'intensité de la relation, celle de l'amour, est une source intense d'insécurité. Plus l'insécurité à ce niveau-là est grande, plus la timidité sera forte.

En se libérant du rôle du *Timide*, la personne va progressivement s'autoriser à être vue, à se montrer et oser faire l'expérience d'être en relation, ainsi expérimenter d'aimer et être aimé. Nous sommes venus dans cette vie pour expérimenter l'amour.

Le Sauveur

La Sauveuse, Le Sauveur

Le mécanisme de ce rôle consiste à trop se focaliser sur l'autre, trop vouloir en faire pour l'autre, même à *vouloir faire à la place de l'autre*, pour l'aider, le guérir, le sauver. La personne qui joue ce rôle se fuit elle-même et fuit le miroir désagréable que lui fait la souffrance de l'autre. Plutôt que de s'accueillir dans l'angoisse et le sentiment d'impuissance que cela génère chez elle, elle cherche à "résoudre" en agissant "chez l'autre". ***C'est une fuite de soi-même, vers l'extérieur !***

Notons que le *Sauveur* ne se soucie guère de savoir ce qui est juste et aligné : c'est-à-dire si la personne en face a demandé de l'aide, ou bien si elle en a besoin, et encore moins si l'aide apportée est la plus utile ou efficace pour répondre au problème. Par définition, l'aide de la *Sauveuse* est **égocentrée**. Sa motivation première est de gérer sa propre angoisse intérieure. ***Donc même si ça en a l'apparence, il ne s'agit pas d'amour !***

En apparence, les actions motivées par l'égo peuvent sembler identiques à celles motivées par l'amour, mais le résultat, lui, est différent.

Pour rappel, les rôles du *Sauveur*, de la *Victime* et du *Bourreau* fonctionnent main dans la main, trois polarités ou tendances qui forment un triangle, constituant un système où la personne passe inconsciemment de l'un à l'autre (voir livre de Rémi).

L'Enseignant-e, le-la Thérapeute

Quelquefois, l'intention de *l'Enseignant-e* est bonne, il veut vraiment aider les autres. Mais peut-être que la personne en face n'a rien demandé.

Il est intéressant de voir quel est le “moteur” qui active *l’Enseignant-e*. Pour cette personne, la motivation inconsciente est la même que pour la *Sauveuse*, c’est-à-dire de surcompenser un sentiment d’infériorité inconscient. Se sentant inférieure et en insécurité intérieure, la personne utilise ce rôle pour gagner une posture de supériorité, il est valorisant et rassurant d’être celui.celle qui peut aider les autres.

Bien entendu, il est possible que le contenu des enseignements soit de bonne qualité, mais étant donné que la motivation est égotique, l’efficacité de l’aide est diminuée.

Le Bourreau

Rôle du bourreau

Nous allons jouer ce rôle soit en relation directe avec d’autres personnes, par exemple en faisant des reproches ou en rabaissant quelqu’un, soit parfois contenu à l’intérieur de soi, sans jamais oser l’extérioriser.

Quand c’est dans une attitude intérieure, il est plus subtil, moins visible. C’est une vengeance qui ne va pas se manifester de manière évidente et violente, comme dans le cas du bourreau extérieur. Je vais quand même envoyer de la malveillance, mais sous forme énergétique.

Rémi partage une anecdote avec une collègue qu’on peut qualifier de méchante : elle avait beaucoup de haine en elle, mais n’en avait pas conscience, elle envoyait des piques dans l’aura des gens autour d’elle sans se rendre compte du jeu énergétique auquel elle jouait.

Je peux également devenir mon propre bourreau, par exemple en jouant le sauveur avec d’autres personnes tout en niant mes propres besoins, désirs ou souffrances.

Bien souvent, si ensuite l’autre ne réagit pas comme je l’attends, il ne me remercie pas par exemple, je vais à ce moment pouvoir devenir le bourreau de cette personne (reproches, culpabilisations), car je suis frustré.

La haine est un comportement ou une attitude intérieure.

La haine est une énergie.

Il est important que je prenne conscience de mon attitude, afin de ne pas envoyer de mauvaises énergies sur quiconque.

Décider de ne pas pardonner, c'est aussi nourrir cette énergie.

Rappel : Quand je suis dans l'amour, la haine de l'autre ne m'impacte pas.

Le Coupable (celui qui n'est pas pardonnable)

Il s'agit d'une identité profondément intégrée en soi. La personne se sent intimement coupable et impardonnable, c'est comme un poids sur ses épaules.

Il serait utile de nous questionner : *“Ok, je me sens coupable, mais de quoi au fait?”*.

Le *Coupable* n'a même pas commis de “faute” précise, c'est-à-dire un fait concret qui pourrait lui être reproché.

La culpabilité du *Coupable* vient, en fait, d'une grande peur d'aimer, de s'aimer, de se laisser être aimé tel que nous sommes.

Cela cache un manque d'estime de soi, un manque de confiance profond envers La Vie, Le Divin.

Le bénéfice caché pour le Coupable, c'est de s'empêcher de s'ouvrir à La Vie, à la joie et au plaisir de vivre.

L'Inférieur

Rôle du supérieur ou de l'inférieur

Ce qui caractérise l'ego, c'est la comparaison.

L'ego de l'enfant se construit en se comparant aux autres pour commencer à comprendre qui il est : je suis une fille, c'est un garçon, je suis plus petit, je suis plus grand, etc.

C'est tout à fait normal.

Il interprète également certains aspects comme étant des qualités ou des défauts. C'est ce que l'on est amené à déconstruire sur notre chemin spirituel.

La femme inférieure aux hommes, et inversement...

Dans ce rôle, la personne se place en position d'infériorité par rapport au sexe opposé. Avec une vision subjective et biaisée, elle se juge elle-même, se compare à l'autre en se sous-évaluant, et estime avoir moins de valeur que l'autre.

Autre manifestation de ce rôle, la personne ne pose pas de limite, ne s'exprime pas sur ses besoins, ne prend pas sa place, ne prend pas sa responsabilité, n'ose pas dire non. Elle va ensuite pouvoir facilement partir dans un sentiment d'abus, alors que c'est elle qui a laissé les choses aller dans la direction qu'elle ne souhaitait pas.

La Vieille, Le Vieux ou La grand-mère, grand-père trop âgé-e pour apprendre

Ce rôle permet à certain.e de se déresponsabiliser et justifier l'orgueil, l'insécurité et la paresse : *“Je suis vieille-vieux, alors on ne va pas m'embêter à apprendre de nouvelles choses et changer mes fonctionnements”*. La personne va chercher à placer toute personne voulant l'aider à se libérer de ses mécanismes égotiques dans le rôle du méchant *Bourreau*.

Je n'arrive pas à comprendre

Ce rôle est en continuité avec le rôle de *la Vieille-Vieux*.

Il peut même nourrir la croyance qu'on serait moins intelligent, voire bête.

Il peut s'exprimer dans des domaines différents. Avec l'informatique, les règles de jeux, lire le plan d'une ville, comprendre un enseignement, comprendre un conseil qui est proposé...

La personne ne se sentant pas capable de comprendre les règles d'un jeu se verra très facilement penser "je n'aime pas les jeux".

Derrière le positionnement d'être en "incapacité" vis-à-vis d'une chose ou d'un domaine, se cache le "je n'ai pas envie".

Le Calimero, le-la Clown Triste (inférieur) // le-la Boute-en-train, le Clown (supérieur)

Le Clown Triste cherche à attirer l'attention sur lui, en suscitant de la compassion ou de la pitié, dans une tentative d'être aimé. Une autre fonction est de créer un "coussin de protection" permettant de mettre à distance les potentielles attaques et jugements des autres. En quelque sorte, la personne "prend les devants" et s'expose avant d'être attaquée : il est difficile de frapper quelqu'un qui est déjà à terre. C'est une tentative de manipulation.

Le jeu du *Calimero* est un dérivé du rôle de la Victime.

Dans une situation de groupe, ce dernier s'approprie les situations dans le but d'attirer l'attention. Le mécanisme est de se prétendre victime, afin d'obliger les autres à réagir en confirmant ou en infirmant ce qui vient d'être dit, et afin d'être rassuré : "*non, ne dis pas cela, ce n'est pas vrai, tu n'es pas nul, nous on t'aime !*"

Le *Calimero* est le premier qui rejette sa propre souffrance. Lui qui en parle tant, souvent ne fait pas ou peu ce qui serait utile pour soulager et améliorer sa condition.

La fonction du rôle n'est pas de guérir, mais de faire perdurer l'attitude de victime et de retirer les bénéfices qui en découlent.

Le-la Malade, L'Handicapé-e // Le-la Super-Héros, L'Invincible

Ce chapitre traite des rôles et identifications qui peuvent se construire autour d'un handicap ou une maladie réelle.

À un moment donné, la douleur et la fatigue prennent la forme d'une identité, d'un rôle, devenant comme un habit autonome et distinct de la souffrance réelle.

Un des bénéfices de ce rôle est d'attirer l'attention, comme les enfants qui tombent malades et souhaitent l'attention et l'amour des parents. L'émotion qui teinte l'expression de la souffrance ajoute du poids à la manipulation, celle de la *Victime* qui cherche à être sauvée.

La croyance implicite de la personne qui joue le rôle du *Malade*, est que les autres ne peuvent pas comprendre sa souffrance. Ces derniers invalident, en conséquence, tous les conseils que leur accompagnant peuvent leur donner.

L'antidote à cela est de voir les faits concrets.

À l'inverse, le Super-héro, l'invisible, va jouer à celui qui surmonte tout obstacle, difficulté ou souffrance, sans vaciller ou se plaindre.

Ce rôle reflète la peur d'être vu ou de se voir faible, la peur de ne pas être aimé si l'on est vulnérable.

Le Supérieur

Appartenance à un milieu social supérieur // inférieur

Le fait de se croire socialement supérieur-e est généralement lié à un sentiment d'appartenance - à la famille, à son origine, à son éducation, à son milieu professionnel ou culturel : "je suis du milieu universitaire", "du milieu de l'art", "d'un milieu spirituel", etc.

Le rôle de celui qui s'identifie à un milieu amène un fonctionnement coûteux, peu importe le milieu. Il demande de se conformer avec une apparence, une manière d'être et des codes. Il n'autorise pas la faiblesse ou la vulnérabilité et, de ce fait, oblige à une certaine performance. Ce rôle peut prendre énormément de place dans la vie d'une personne. Il empêche d'être authentique et spontané, et empêche de se connecter à ses besoins et ses désirs profonds.

Je suis socialement inférieur :

En compensation, pour se donner de la valeur, celui-celle qui joue au rôle de la personne socialement inférieure, ira souvent surinvestir d'autres domaines de sa vie - comme le travail, le physique, la capacité de séduction, etc.

Un rôle qui en découle est celui de la personne qui joue le rôle du *Réfugié*, de *l'Immigré*.

Un tel rôle est parfois endossé alors que la personne est née en Suisse et n'est donc pas, techniquement parlant, réfugiée ou immigrée. Mais par loyauté inconsciente à sa famille d'origine, la personne va jouer ce rôle et se sentir potentiellement inférieure dans le pays "d'accueil". Cela peut se manifester dans divers domaines, mais touche au fond la notion de valeur, de confiance en soi, de sentiment d'être légitime. Plusieurs exemples : la personne développe des difficultés au niveau de l'expression et de la langue, ou bien un manque de confiance en soi dans le domaine professionnel, ne se sentant pas légitime dans sa profession ou embauchable sur le marché du travail, etc.

Mr Parfait, Mme Parfaite

C'est un masque que l'on porte devant les autres: "*tout va bien, je gère, je n'ai pas d'émotion*". Avec cette stratégie, la personne vise à cacher son intérieur aux autres, pour en réalité se le cacher à soi-même. C'est une forme de déni de sa réalité intérieure.

Une autre facette de ce rôle est la personne qui s'oblige sans s'en rendre compte, à être souriante, légère et enjouée dans toutes ses

interactions avec les autres, afin d'être aimée. C'est la même stratégie dans le rôle du *Gentil*. C'est une forme de déni, le moyen de se couper de ce qui est, avec en soubassement la croyance que ce qui est à l'intérieur de nous n'est pas aimable.

“Moi je fais tout parfait, s'il y a un problème, c'est chez les autres qu'il faut chercher”. Dans cette autre conception, on définit le problème en dehors de soi, pour ne pas avoir à regarder en nous.

Cette stratégie vise à se placer *au-dessus* des problèmes, d'éviter d'avoir à se remettre en cause, de contacter sa responsabilité et de prendre contact avec son intériorité, afin de bien garder son insécurité non visible.

L'intelligent-e ou la-le Cultivé-e

Voici un rôle de compensation très courant, qui va avec l'orgueil et l'insécurité. La personne cherche à compenser son sentiment d'infériorité en s'appuyant sur le domaine des capacités intellectuelles, de la culture, ou des connaissances en général (arts, cuisine, spiritualité, techniques, etc.).

Cela peut se manifester dans des endroits qui peuvent sembler anodins en apparence, une bonne maîtrise de l'orthographe ou de la langue française par exemple. La personne utilisera ce “talent” comme moyen de valorisation. Elle pourra ainsi juger et se comparer aux autres, cela l'aidera à se rassurer. Une manifestation visible du rôle est le fait qu'il sera difficile pour cette personne de s'empêcher de corriger les autres, même en l'absence de demande de leur part. Plus la personne sera inconsciente de son rôle et moins elle sera libre et capable de rester silencieuse si elle remarque des erreurs de langage. Du fait du mécanisme de compensation, l'entourage recevra et vivra ce talent, plus comme une source d'irritation que comme un cadeau précieux.

J'ai des aptitudes spirituelles supérieures/inférieures

C'est un rôle qui va nous permettre de ne pas affronter nos peurs, de ne pas mettre nos facultés ou notre chemin entre les mains de l'Amour, du coup, de nous éviter d'aimer (une de nos plus grandes peurs).

Nous allons pouvoir jouer les 2 facettes tour à tour.

Ex : « Je n'ai pas d'intuition! » (position inférieure) nous évitera d'avoir le courage soit de se positionner face à quelqu'un (de l'aimer), soit de prendre la direction juste pour moi (m'aimer).

Ou « je n'ai pas besoin de ce conseil ou de cet enseignement, je sais déjà! » (position supérieure) nous évitera de progresser (m'aimer).

Le-la Beau-Belle Gosse // Le-la Moche

Ici, la personne va tout faire pour paraître physiquement «belle », c'est-à-dire être dans les standards sociétaux (habits, maquillage, coiffure, physiquement musclée ou fine...)

L'intérêt est de tenter que les autres ne regardent pas derrière les apparences, afin de ne pas montrer qui on est véritablement. C'est associé à de l'orgueil évidemment. Mais remarquons que c'est pareil pour *le Moche*, lui aussi crée un voile, d'une autre sorte, derrière lequel il se cache.

Lorsqu'on ne s'estime pas belle-beau gosse, à l'instar des autres personnes autour de nous qu'on juge plus belles physiquement, cela peut nous amener à jouer le rôle de *la Moche*. C'est un rôle d'infériorité.

Le Séducteur, La séductrice

La Séductrice, Le Séducteur, sont attachés à des notions de valeur illusoires, qui revient à vouloir posséder un homme/une femme, comme on a une belle montre ou une belle voiture. On séduit pour *acquérir* une autre personne. Le but est de se donner une valeur, un statut social, un pouvoir etc. Un des bénéfices de ce rôle est de nous rassurer sur le fait que nous avons de la valeur et que nous sommes aimés.

Le Séducteur, la Séductrice, va bien souvent être (intérieurement) dans une activité de comparaison, et se comparer avec ses pairs.

Je peux me poser la question : “est-ce que je me compare avec le physique des autres hommes/femmes ?” Que ce soit les aspects physiques, les compétences, les performances, les talents, etc.

Mais le plus grand bénéfice de ce rôle reste que cela nous évite de chercher de l’amour à l’intérieur de nous-mêmes, par peur, paresse et lâcheté. Le Séducteur, La Séductrice, va préférer courir vers l’extérieur pour tenter de trouver l’amour dont il-elle a besoin, et ainsi rejeter facilement quand cela ne lui convient pas, plutôt que de faire face à lui-même, elle-même, et de se voir tel-le qu’il-elle est (croyance illusoire de facilité et de confort).

II) Rôles particulièrement obstacles sur notre chemin

L’Obligé-e ou “on me pousse à faire un chemin spirituel”

Le refrain intérieur de *l’Obligé* est “*on m’oblige - on me force - je n’ai pas envie*”. Toutes les personnes de la Constellation sont concernées par ce rôle à un moment ou à un autre de leur cheminement. C’est un frein majeur au chemin. Aussi, il est crucial de s’en libérer pour avancer spirituellement.

L’Obligé en essence : “*Je suis un petit garçon/une petite fille qui fait son chemin pour être aimé.e (de mon enseignant ou du groupe), ou ne fait pas certaines choses, pour ne pas être puni.e ou rejeté.e.*”

Une forme de ce rôle revient à croire et faire sentir à son accompagnant, qu'on accorde du temps à ce dernier. C'est une inversion des rôles et c'est aussi une forme de mépris. Le but est de confirmer la croyance du Freinateur que *l’on est autonome, que l’on n’a pas besoin de l’accompagnant et des enseignements (et donc par extension du Divin)*... c’est une manière de rester en contrôle et de ne pas entendre la vérité.

C'est aussi une manière d'interpréter l'aide de l'accompagnant et ses tentatives de "pousser" l'accompagné vers une évolution, comme étant de nature agressive. Quelle que soit la forme que prend le message, en réalité, il s'agit toujours d'encouragements bienveillants. **Ce jeu consiste à faire croire à l'accompagnant que celui-ci est un Bourreau, et que ses conseils proviennent de sa propre initiative plutôt que de celle du Divin.** Ainsi, *l'Obligé* ne reconnaît pas que *c'est lui* qui a demandé de cheminer et que *c'est lui* qui a demandé dans *son cœur* ce qui est offert par l'accompagnant.

Celui-celle qui sait déjà, qui a compris, qui gère, qui est autonome

C'est de la supériorité. Ça permet de ne pas apprendre de la Vie. Le bénéfice caché est de ne pas avoir à se remettre en question.

"Pourquoi me répètes-tu cela, je sais déjà..."

Ce rôle protège la personne d'avoir à apprendre et de reconnaître ses limites et donc lui évite de contacter sa vulnérabilité. Le message qu'on transmet à l'enseignant est qu'il "radote" (en plus d'être "chiant" et donc d'être celui qui importune, dérange, et qui est par conséquent un *Bourreau*). Ainsi on peut rejeter la vérité, alors qu'il est important de la réentendre plusieurs fois pour être intégrée. C'est simplement le fonctionnement normal de l'apprenti-sage. Il est dit que "le Sage oublie et réapprend 7 fois".

La personne va souvent dire qu'elle a "déjà compris". C'est plutôt une manipulation pour faire taire l'enseignant, pour qu'il cesse de répéter ce qui confronte cette dernière à elle-même, à ses résistances et sa vulnérabilité.

Elle va croire que "*certains enseignements sont pour les autres*", alors elle n'écoute plus dès que l'intitulé de l'exposé sonne familier. Mais ce n'est pas parce que j'ai compris certains enseignements à un certain niveau que je n'ai pas besoin de les intégrer plus loin.

Cela m'irrite !? Alors je peux me demander pourquoi.

Lorsqu'il y a de l'émotionnel, c'est souvent un indice qu'il y a le Freinateur qui nous manipule en arrière-plan.

Se demander: *“et si j'ai bien intégré, si je sais déjà, alors qu'est-ce que j'attends pour mettre en pratique” ;-) !*

Une autre expression de ce rôle est l'affirmation *“Ça ne me concerne pas”*.

Celui qui gère :

“C'est bon je gère !”

Voici une expression qui revient à dire *“c'est bon, je sais!”*.

Encore une fois, l'objectif est de faire taire l'enseignant, pour ne pas apprendre de la Vie, ne pas se remettre en question et ne pas contacter sa vulnérabilité. Ainsi, la personne cherche à se convaincre qu'elle a la situation sous contrôle. La vérité est que la personne a une insécurité si grande, qu'elle refuse toutes choses qui l'amèneraient à devoir y faire face.

Je suis autonome :

C'est un rôle qui cherche à mettre à distance et dissimuler une grande insécurité face à son existence, créant l'illusion du contrôle et du contentement, une sorte de *“tout va bien dans ma vie”*.

La personne autonome ne s'autorise pas à apprendre par peur de se découvrir.

Pour justifier son rôle, des croyances sont créées pour empêcher toute évolution :

- La peur d'être manipulé par son enseignant ou par le groupe.

- La peur d'être mal guidé, dans une direction contraire à ses désirs, à ses besoins, à ce qui est bon pour soi.
- La peur de l'autorité et la croyance d'être contraint par une instance extérieure à soi.
- La peur d'être surveillé.
- La croyance de ne pas avoir besoin de changer, que tout va bien, que l'on est heureux tel quel.
- La croyance qu'on n'a pas besoin de conseils et pas besoin de poser des questions.

Être autonome est une illusion :

La vraie autonomie c'est quand nous sommes capables de demander conseil, de les mettre en pratique, et de mener à bien ses projets.

La Petite fille, le Petit garçon qui boude

La Petite fille ou le Petit garçon qui boude ne veut pas qu'on lui dise la vérité, ne souhaite pas qu'on lui donne des conseils. De son point de vue, les conseils équivalent à la forcer à faire des choses. Elle-il ne le veut pas et elle-il exprime son positionnement mécontent par la bouderie : une colère silencieuse qui vise à faire payer "les responsables" de son malheur. Il s'agit de le faire payer à la Vie, *in fine*. Bien entendu, la personne qui boude est ici la seule responsable de son malheur.

La personne va suivre les conseils à *contrecœur* et va le faire *savoir* autour d'elle, par une manipulation plus ou moins subtile ou visible. L'objectif est de prouver qu'elle à raison de ne pas être contente (par orgueil) et de dissuader de persister à lui dire la vérité.

Par sa posture de bouderie, elle cherche à "punir" l'entourage et la Vie : *"Tu m'as donné un conseil que je ne voulais pas, alors je vais te faire la gueule, tant pis pour toi !"*

Le jeu de dupe consiste à croire que l'on est forcé à suivre les conseils de la Vie. L'enseignant devient un *Bourreau*, la personne qui boude devient la *Victime*.

Celui-celle qui fait “vraiment” déjà de son mieux !

Le rôle de la personne *qui fait déjà de son mieux, qui fait déjà tout son possible*, est une illusion qui vient de la peur d’être rejeté.

L'orgueil est de croire que le Divin ne sait pas ce qui est bon pour nous, qu’Il ne comprend pas nos besoins, qu’Il ne sait pas bien juger de nos ressources (physiques, émotionnelles, mentales), et que ce qu’Il propose est “trop” (trop difficile ou compliqué).

Le vrai visage qui se cache derrière ce rôle est celui de la paresse, c'est-à-dire le refus de faire des efforts, de manière *volontaire, motivée* et *engagée* (c'est-à-dire pleinement, pas à moitié, en traînant les pieds ou en boudant), avec *persévérance*, dans la durée.

L'Enfant, celle-celui qui ne veut pas prendre sa responsabilité, ni sa place

Voici différentes facettes du rôle de *l'Enfant* :

- *Le Gentil Garçon, la Gentille Petite Fille*
- *Celui qui est arrangeant, Celui qui suit le “courant”, qui est flexible*
- *Le Cool*

Le rôle de *l'Enfant* est une stratégie qui s’exprime à travers différentes modalités : éviter les conflits (et donc le rejet) en ne prenant pas sa place et en ne s’affirmant pas, acquérir des choses de la part des autres (de l’amour, des biens, des services), dépendre des autres et leur faire porter la responsabilité de notre bien-être.

l'Enfant refuse la responsabilité de sa vie. C’est la stratégie de l’évitement, l’évitement d’être “vraiment” adulte, d’accueillir la responsabilité d’une vie incarnée sur terre et dans la matière : *aimer, être en relation, vivre pleinement sa sexualité et l’intimité, le travail, l’argent, étudier et apprendre, agir et poser des actes avec “puissance”*.

Être “vraiment” adulte signifie être adulte “spirituellement”. Cela n'a rien à voir avec l'âge et les critères extérieurs auxquels notre société s'attache (statut social, salaire, droit de vote, etc.). Il s'agit en vrai d'une étape de notre évolution spirituelle, d'un positionnement qui est la conséquence d'une maturation progressive.

L'Enfant refuse d'être responsable et se repose sur les autres avec égoïsme.

L'adulte, lui, est responsable de ses besoins, autant de les identifier que d'y subvenir. Il est aussi en mesure d'offrir de l'amour, marque de sa puissance qui s'incarne dans la matière. Il ne se positionne plus comme l'enfant qui attend de l'extérieur que l'on identifie et réponde à tous ses besoins à sa place. Aimer nécessite de prendre sa place, ainsi que le risque d'être authentique et d'être vrai, et donc en conséquence d'être potentiellement jugé ou rejeté.

Par exemple, lorsque je prétends ne pas vouloir m'exprimer pour ne pas faire de mal et blesser l'autre, la conséquence est que j'évite de dire la vérité et d'apporter un amour vrai.

C'est une forme de **lâcheté**, car dans mon évitement je n'aide pas la personne ni je ne l'aime de manière concrète et active.

***L'Enfant* négocie et mendie de l'amour**, il cherche à rester éternellement dans la position de celui qui reçoit.

Il y a une attente très forte vis-à-vis de l'entourage et de la Vie, que tous les besoins soient satisfaits, si possible sans effort. Cela transmet inconsciemment le message que c'est un dû, comme si la Vie avait fait une faute qui devait être réparée. C'est un argument que *l'Enfant* utilise comme moyen de manipulation de soi et de son entourage.

L'Enfant refuse de lâcher le sentiment d'injustice qu'il porte inconsciemment en lui et sa rancune (envers des personnes, envers le monde, envers la Vie). Cela justifie et maintient son statut de victime et son rejet de la réalité.

Le Cool prétend être arrangeant et flexible. Dans le cadre d'un groupe, cela lui évite de se positionner et d'aller regarder à l'intérieur ce qui se passe et contacter ses besoins.

Autre avantage : en ne participant pas au processus décisionnel, il se **déresponsabilise du résultat** : *“le restaurant était médiocre, ce n’est pas de ma faute”*. De plus, lorsqu’il n’est pas satisfait du résultat, il se désolidarise du groupe en se plaçant en juge ou bourreau.

En ne prenant pas ma place, je me rejette moi-même. Je n’offre pas d’amour et je ferme la porte à la possibilité d’en recevoir aussi. Comme souvent, les conséquences et les résultats sont souvent à l’opposé de ce que ce rôle cherche à produire.

Celui-Celle qui manque de temps, qui est trop occupé-e

Rappelons-nous qu’il n’est pas possible de faire de chemin spirituel sans un réel ancrage. Le fait de pouvoir gérer notre quotidien pour réussir à consacrer du temps pour soi et pour les autres, donc pour apprendre à aimer, est fondamental.

Là où je mets mon temps (et mon argent...), manifeste l’endroit où je place mon amour et vers quel but je tends dans ma vie.

Le rôle de *Celui-Celle qui manque de temps* empêche la personne de gérer efficacement son temps. La croyance que le temps à disposition manque est bien souvent une illusion. En réalité, la stratégie vise à ne pas réussir à consacrer du temps à son chemin, à soi et à ce qui compte vraiment, c’est-à-dire s’aimer. Un autre bénéfice est de donner le pouvoir à son Freinateur, au “je n’en ai pas envie”, pour ne pas aller vers ce qui nous fait peur.

Quelques questions intéressantes :

- Est-ce que je m’estime “stressé.é” autour de la gestion du temps ? Est-ce que je m’entends souvent dire que “je n’ai pas assez de temps pour faire ceci ou cela...”, ou que “si seulement j’avais plus de temps, je ferais ceci ou cela...” ?
- Est-ce que je m’estime très “cool” et très détendu dans la gestion de mon temps ? Et m’entends des fois dire aux autres (eux que je

juge être trop stressé), “mais tranquille, pas de stress, détends-toi, ça n’est pas grave...” ?

- Suis-je souvent en retard ? Soit à mes rendez-vous, soit aux engagements, aux échéances et aux délais.
- Ai-je des résistances à remettre mon emploi du temps entre les mains de la Vie? C’est-à-dire, est-ce que j’accueille facilement les propositions de mon accompagnant et de l’intuition, autour de mon emploi du temps ? Suis-je souple, dans le lâcher-prise, ou dans le contrôle ?
 - Si on me conseille une tâche à ajouter à mon quotidien (par exemple : un exercice, une méditation, un service ou un rendez-vous avec une personne du groupe), quelle est ma réaction ? Cela suscite-t-il de la joie, ou de l’irritation, de la colère, de l’impuissance (*je n’y arriverai pas*)...?
- Ai-je des résistances à dévoiler mon emploi du temps à mon accompagnant, pour pouvoir le travailler ensemble ? Suis-je dans la transparence et la confiance, suis-je dans la retenue ou la dissimulation ?
- Qu’est-ce que je fais, concrètement, pour améliorer la gestion de mon temps et de mon quotidien? Est-ce que je mets en pratique les conseils à ce sujet ? Lesquels, à quelle fréquence ?
- Suis je volontaire et motivé.e pour faire un travail sur mon “budget temps” avec mon accompagnant ?

Le stress que ressent la personne prisonnière de ce rôle est bel et bien réel. Des fois, l’anxiété monte jusqu’à l’angoisse et la paralysie. Comme pour le rôle de la *Victime*, il ne s’agit pas de nier la souffrance qui est là, mais plutôt de **discerner ce qui est évitable de ce qui ne l’est pas**.

Une des caractéristiques de ce rôle est qu’alors que la croyance de manquer de temps est forte, la personne ne fait pas ce qui est nécessaire pour mieux le gérer : peu ou aucune organisation, de planification, ni d’anticipation, ni suivre les conseils et les exercices proposés par l’accompagnant.

Rôle du bon élève ou du mauvais élève

Ce rôle peut souvent être pris par fidélité familiale.

Voici un exemple : dans la famille de Rémi, les hommes ont fait peu d'études et inversement pour les femmes. Durant ses propres études, il sentait comme un plafond de verre à sa réussite, c'est-à-dire comme s'il ne s'autorisait pas à réussir complètement. Lorsqu'il a compris que c'était par fidélité aux hommes de sa famille, il a pu s'en libérer et s'autoriser à faire ses études comme il le voulait.

Conscientiser ces schémas permet de sortir du rôle du bon élève ou du cancre. Celui-ci est choisi pour être fidèle à un d'un de ses parents, voire les deux, et ainsi s'assurer d'être aimé.e par eux (non rejeté.e).

La peur d'être authentique, le fait de jouer à cache-cache avec soi-même et les autres, le mensonge - tous proviennent du rejet de soi-même.

Certaines personnes font le choix plus ou moins conscient de rester dans le mensonge, par paresse.

Rôle du mauvais élève

L'attitude du mauvais élève spirituel se caractérise par des phrases telles que celles-là : "je n'ai pas envie, je m'ennuie, ça n'est pas drôle, etc". C'est l'attitude de l'enfant en classe : "on m'oblige à être là alors que ça ne me sert à rien."

Régulièrement, on pourra avoir des pensées telles que Rémi est un "vieux schnock", qu'il radote et ne peut pas connaître ce dont j'ai réellement besoin dans ma vie.

Il est très intéressant de voir quand se manifestent les rôles du boudeur et du rebelle et de quelles manières, afin de pouvoir s'en désidentifier.

Même si parfois, je vais avoir à faire le rebelle contre certaines lois quand celles-ci ne sont pas justes, et ne pas m'y plier bêtement.

L'attitude du mauvais élève est semblable à celle d'un adolescent.

D'un côté, il veut ressembler à ses parents, qui sont ses modèles. Ils représentent le yin, l'aspect féminin, et le yang, l'aspect masculin.

Et d'un autre côté, il les rejette et cherche à être complètement différent d'eux, tout en étant pourtant encore dépendant.

L'adolescent va jouer alors au rebelle, car il ne sait pas qui il est. Il n'est donc pas libre.

Il se situe entre l'enfant et l'adulte.

Sur le chemin spirituel, afin de nous libérer complètement, nous allons chercher et trouver en nous notre masculin et notre féminin sacrés.

Cela passera par la réconciliation pas à pas avec l'aspect masculin et féminin du Divin à travers la réconciliation avec nos deux parents terrestres.

Puis, nous continuerons ce processus de pardon et d'apaisement avec toutes les autres relations de notre vie. Jusqu'au mariage et l'harmonie, entre notre masculin et notre féminin intérieurs.

Si je ne fais pas ce chemin de conscience, je vais sans doute finir par épouser inconsciemment mon père ou ma mère (c'est-à-dire quelqu'un à son image).

Une autre caractéristique intéressante du mauvais élève, c'est qu'il en veut à son professeur.

Ce qui peut vite devenir un cauchemar pour le professeur, car l'élève se venge sur lui. Le mauvais élève va rejeter l'enseignant avec l'enseignement : "Si je ne sais pas parler l'anglais, c'est que c'est un mauvais professeur". C'est une façon de ne pas prendre la responsabilité de sa réussite ou de son échec.

Pour des études réussies, suivre les cours en classe ne suffit pas. Il faut aussi faire des efforts personnels (faire des recherches pour comprendre ou approfondir le contenu du cours, réviser, etc).

Il en est de même pour le chemin spirituel (avoir des pratiques personnelles assidues et complètes, suivre les conseils, faire mes RAC, chercher à comprendre ce qui m'est dit, etc.).

Il est surprenant de voir des élèves majeurs qui payent des milliers de francs pour suivre une formation qu'ils ont choisie. Et pourtant, ils restent dans une attitude d'adolescent et ne font pas les efforts nécessaires pour réussir leurs études. Ils ne se rendent pas compte de

la chance qu'ils ont de pouvoir suivre une formation. Dans bien des endroits en ce monde, il n'y a pas tout ce confort qui permet de faire des études.

Pour mon chemin spirituel, je vais réaliser que beaucoup de personnes rêveraient de vivre ne serait-ce qu'un dixième des expériences que j'ai vécues pendant mes accompagnements (voyages, méditations profondes, rencontres avec les alliés, intuitions, etc.).

Comme beaucoup d'enfants sur Terre qui rêvent d'aller à l'école, beaucoup de personnes veulent savoir qui elles sont et trouver le bonheur. Mais elles vont sans doute rester analphabètes spirituellement toute leur vie. Le peu qu'elles vont apprendre sera à travers la souffrance.

J'ai une chance plus qu'immense de pouvoir faire partie de ce groupe et d'avoir un enseignant pour recevoir toute cette sagesse. J'ai la possibilité d'aller vers le bonheur, sans avoir à traverser pendant encore des vies et des vies tant de souffrances et d'incompréhensions.

Un exemple : Pour un stage de développement spirituel lambda, un couple avait payé 500 francs suisses pour un week-end (sans les frais d'hébergement, de nourriture et de transport) et sont rentrés chez eux complètement frustrés. Le stage avait été mal animé et sans véritable contenu.

Dans ces stages, il y a parfois des animateurs honnêtes et incompetents, car ils pensent savoir de quoi ils parlent, et dans d'autres stages, des animateurs malhonnêtes et incompetents, car ils savent qu'ils ne savent pas.

C'est encore à moi de prendre conscience de la chance que j'ai d'être ici, avec des enseignants, pas parfaits, mais bienveillants et patients, et surtout très connectés.

Posons-nous la question :

Pourquoi voudrais-je obtenir juste la moyenne ?

Pourquoi voudrais-je la moitié du bonheur ?

Est-ce que j'ai envie de rester encore longtemps dans ce rôle de mauvais élève qui me fait souffrir et qui fait certainement souffrir mon accompagnant, ainsi que mon entourage et mes proches?

Je suis invité à travailler avec amour, enthousiasme et joie.

Peut-être que quelqu'un va me dire une vérité qui me dérange et de manière abrupte. Peut-être que l'enveloppe du cadeau ne me plaira pas. Ce n'est pas grave, je vais m'efforcer de regarder ce que contient le cadeau, non l'emballage.

La manière de manifester l'amour de la part de l'enseignant est de dire la vérité et d'être présent.

L'accompagnant peut régulièrement se sentir rejeté par l'accompagné. Parfois, c'est une illusion et parfois, le rejet est bien réel, l'accompagnant est détesté par l'accompagné.

Quand c'est le cas, j'ai le droit d'être triste, même de pleurer avec le Divin.

Le chemin spirituel, ce n'est pas ne plus vivre de souffrance, c'est lui donner un sens.

En tant qu'accompagnant, si l'envie d'arrêter d'accompagner me traverse, je peux me poser la question : "Ai-je atteint la limite de mon amour ? ou est-ce que je peux aimer encore plus loin ?"

Un jour, quelqu'un a dit à Rémi qu'il n'enviait pas la vie des personnes qui étaient sur le chemin spirituel. Pourtant, cette vie, c'est ce que Rémi pouvait souhaiter de mieux à cette personne. Il voyait à quel point elle était en fait profondément malheureuse que sa vie n'ait pas de sens.

Le Cancre

Derrière le rôle du Cancre, il y a quelque chose de l'enfant, qui cherche à être vu et attirer l'attention pour être aimé.

La personne va d'une part jouer au "gars marrant", pour attirer l'attention et recevoir de l'amour, et d'autre part jouer au gars peu capable, pour

qu'on ne lui demande pas beaucoup, qu'on ait peu d'exigence à son égard aussi.

Le bénéfice caché est de ne pas prendre ses responsabilités, pour ne pas réussir sa vie, par peur de l'amour. Le Freinateur a peur que l'on réussisse, que l'on devienne responsable.

Le Bon-Élève :

C'est le rôle de la personne qui cherche à être validé par son enseignant pour pouvoir se sentir aimé et aimable. Sous la façade d'être un bon élève, de suivre les conseils, d'écouter ou encore de bien prendre les notes, il y a une compensation. *Le Bon Élève* se rejette et se dévalorise, il cherche à compenser son manque de confiance.

Le-la Rebel-le

La rébellion est un moyen chez les disciples de remettre en question l'enseignant et son enseignement. **Suivre un conseil à contrecœur est de la rébellion par exemple.** Ne pas suivre un conseil est aussi de la rébellion.

En essence, le Rebelle se trouve partout où il y a une résistance aux enseignements, et à leur mise en pratique. On peut croire que l'on n'est pas capable, qu'on manque de temps, qu'on est trop fragile... Il s'agira toujours d'orgueil, de résistance, donc de rébellion.

Je suis surveillé-e

Il y a beaucoup de souffrance derrière ce rôle qui s'appuie sur le désamour et le rejet de soi.

L'objectif de cette stratégie est de se dissimuler, de ne pas se voir tel qu'on est, et cela fonctionne par une manipulation visant à empêcher les autres d'offrir leur aide et leur amour vrai. En effet, aimer vraiment confronte les blessures de l'ego à la lumière de la vérité et cela fait souvent peur.

La stratégie est de croire et faire croire à son accompagnant que son amour, sa bienveillance, ses attentions, ses questions aussi (visant à comprendre l'expérience et le fonctionnement de l'accompagné), sont néfastes. La personne qui joue à être *surveillée* se place en *Victime*, l'accompagnant est de ce fait un *Bourreau qui épie pour punir*.

Le bénéfice du rôle est de maintenir ses illusions plutôt que de changer en s'ouvrant à l'amour. L'orgueil est immense, et il est clair dans ce rôle comment, en réalité, c'est l'insécurité qui est immense. Pour rappel, notre plus grande peur est de s'ouvrir à l'Amour.

La stratégie vise à maintenir le mensonge qu'il y a un vrai risque dans le fait d'être vu et d'être authentique. *Ne me jugeant pas aimable, me rejetant moi-même, si je suis vu tel que je suis, je serai rejeté.*

Le chemin de libération de ce rôle, une fois de plus, sera le pardon (d'être son propre *Bourreau*), l'authenticité, et l'accueil d'un groupe bienveillant. Voyant que les autres ne me rejettent pas et m'aiment là où je ne me considère pas/peu aimable, mon jugement et mon rejet de moi-même perdra de sa force, pour disparaître complètement un jour.

Plus l'insécurité est grande, plus l'orgueil et la résistance sont grands, plus cela prend du temps et du courage pour **choisir** de s'abandonner dans les bras de l'Amour. Bien qu'il suffise d'un pas, le chemin, lui, est progressif.

Je ne suis pas légitime, je ne mérite pas, je ne suis pas aimable

Comme dans le rôle de la personne qui est surveillée, le bénéfice de ce rôle est de maintenir la croyance que l'on n'est pas aimable.

Les notions de mérite et de légitimité sont associées aux notions de culpabilité et aussi de honte.

A un niveau profond, la personne qui joue ces rôles porte le poids d'une culpabilité qui n'est rattachée à aucun fait précis ni à aucun tort commis, qui pourraient justifier de se sentir fautive.

Parfois, ce rôle va prendre la forme de celui-celle qui ne veut pas déranger, *“Je ne mérite pas de prendre du temps à mon accompagnant”*. Cela se manifeste, par exemple, dans le fait que la personne ne l'appelle pas pour lui poser des questions. Plusieurs personnes du groupe jouent à ce jeu, certains ponctuellement seulement, dans le cadre de thématiques précises (pour le tantra, l'argent, leurs rendez-vous amicaux, leur RAC par exemple).

La personne va utiliser des phrases de la sorte :

- “Je ne voulais pas te déranger.”
- “Je pensais qu'on pourrait traiter ces questions lors de notre moment hebdomadaire, c'est un peu urgent, mais ce n'est pas si urgent.”
- « Je n'y ai pas pensé »
- « Je te prends déjà tellement de temps, je sais que tu es déjà très occupé »

Alors que la personne sait que l'accompagnant consacre volontiers du temps à ses questions, que cela fait partie du contrat de l'accompagnement, que c'est vraiment important, essentiel et bienvenu. Et elle sait également très bien que l'accompagnant est responsable et gère son propre temps en conscience et qu'il n'hésitera pas à dire s'il n'est pas disponible.

Je suis heureux comme ça, avec ma souffrance, je n'ai pas besoin de changer

C'est un rôle qui est un mélange de la Victime, «La Vie est trop difficile », et de l'Enfant, «je ne veux pas affronter mes responsabilités, devenir adulte ». La personne va essayer de se convaincre et de convaincre les autres que la façon dont elle gère sa vie lui convient très

bien. Derrière ceci se cache beaucoup de paresse et de lâcheté, une peur de changer, de grandir vers l'amour.

Cette personne pourra dire souvent des phrases de la sorte :

« Je suis bien à la maison tout-e seul-e », « sur le chemin spirituel, il y a trop d'exigences, d'attentes, je ne suis pas sûr que cela me convienne », « partir en vacances, aller à des spectacles avec des amis, cela ne m'intéresse plus », « C'est vrai que je souffre, mais je ne sais pas si je peux faire confiance aux conseils que l'on me donne, à La Vie, au Divin », « En vacances, je ne veux pas m'occuper de spirituel »...

L'Hédoniste

Dans ce rôle, la personne est attachée à la recherche de son propre confort, son bien-être et son plaisir avant toute chose, c'est sa priorité dans sa vie, voire son unique priorité.

C'est une recherche inconsciente pour éviter toute souffrance.

C'est un rôle où l'égoïsme, l'égocentrisme et l'ingratitude prédominent, « mon bonheur passe avant tout, les autres viennent seulement quand j'ai fini de m'occuper de moi ».

C'est un rôle qui est rattaché à celui de l'Enfant, l'Enfant roi et capricieux. « La Vie, les autres, tout est au service de mes besoins, mes attentes, mes exigences »

C'est un rôle qui génère beaucoup de souffrances, de peurs et de solitude. Car à la racine de ce rôle se cache un énorme manque de confiance que Le Divin m'aime.

Il résume bien ce que Rémi nous répète depuis tant d'années :

« Le malheur, c'est fuir devant ses souffrances et courir après ses plaisirs. Le bonheur, c'est accepter ce qui est ».