

Point technique 1  
**Notion de parties**

# Je suis plusieurs

Plusieurs approches modélisent le fonctionnement de l'être humain en postulant l'existence de différentes « parties » coexistant chez une même personne (*voir par exemple la psychothérapie des états dissociatifs*).

Une partie serait un ensemble cohérent et identifiable de perceptions, de pensées, d'attitudes et de comportements. Chaque partie est séparée des autres par une « frontière » qui serait plus ou moins perméable. Chacune de ses parties aurait la capacité d'influencer le comportement du sujet et serait activée en fonction d'un contexte et d'une temporalité.

Bien entendu, ces parties seraient en interaction les unes avec les autres : coopération, lutte, conflit (*interne...*), coexistence, intégration... Le « travail de l'Enfant Intérieur » vient ces approches qui tentent de guérir un Moi qui serait dissocié.

# Utilisation possible en thérapie

Dans ce style de pratique on peut utiliser, faire communiquer voir se rencontrer les différentes parties impliquées ou en conflit pour :

- Utiliser les ressources d'une partie pour en aider une autre, voir directement le sujet lui-même (*coopération*) ;
- Régler une lutte ou un conflit interne entre deux ou plusieurs parties ;
- Gérer la coexistence de plusieurs parties ;
- Aller récupérer une partie perdue, la soigner, la libérer (*comme l'enfant intérieur*) ;
- Intégrer une partie, prendre conscience d'un de ses besoins (*écoute*)...

Intervention possible en externe (*chaises, jeux de rôles...*) ou en interne (*visualisation, imagination, métaphorisation, forme, parties du corps...*). Si cette forme de travail peut générer des effets intéressants, quelques précautions sont tout de même à prendre.

Cette vision engendre tout un imaginaire autour du fait que la personne qui consulte « est multiple », que plusieurs parties, autonomes, donc ayant leur personnalité et leur objectif propre, l'habitent.

Ainsi, le problème, selon nous, de cette vision thérapeutique, est que « travailler » sur les relations entre ces parties peut avoir comme effet **de générer encore plus de dissociation.**

Alors que l'objectif de la thérapie est au contraire de générer **unité** et **complétude**...

Ainsi, nous préférons la notion de rôles (*métaphore du théâtre*) et d'identités à la notion de partie/

Car cette dernière renvoie trop à une notion de fragmentation de l'être... alors que, encore une fois, le but est l'unité et la complétude.



La distinction que nous faisons entre parties et rôles/identités peut paraître minimales, mais pourtant elle représente le **fondement** de notre vision thérapeutique.



L'ensemble des parties forme un tout... si des parties restent « indépendantes », le tout n'existe plus.



Note : si vous utiliser cette conception d'accompagnement, dans tous les cas, il faudra au maximum chercher la fusion en un tout (*on ne laisse pas un « Moi » fragmenté*). Retrouver un « Moi » associé.





Dans notre vision, le tout, « moi », est **indivisible**... par contre ce « tout » peut endosser des rôles différents en fonction des contextes.



Notre travail sera justement d'aider le sujet à **terminer les rôles inadaptés, figés, à « enlever le costume »**... pour que le « moi » puisse s'exprimer, pour qu'il puisse endosser de nouveaux rôles et vivre de nouvelles expériences. Je ne peux démarrer une nouvelle expérience que si j'ai terminé celle qui la précède, que si le rôle que j'y jouais se termine.

L'individu est « un » mais ses rôles et ses identités sont multiples.