

Intelligence de Soi®

Geneviève Cailloux & Pierre Cauvin



1. LES FONDAMENTAUX

CONTENU DE LA DEMARCHE

L'Intelligence de Soi est une démarche développée par Geneviève Cailloux et Pierre Cauvin au cours de 30 années de pratique. Elle combine notamment deux apports majeurs de la pensée de CG Jung :

- Les types de personnalité, popularisés par différents indicateurs typologiques
- L'imagination active, développée par les Drs Hal et Sidra Stone sous la forme du Dialogue Intérieur

L'Intelligence de Soi offre une grille de lecture qui permet aux consultants et coachs d'aider efficacement leurs clients à atteindre leurs objectifs.

Elle s'applique en cohésion d'équipe, relations interpersonnelles, coaching, développement personnel, thérapie, orientation professionnelle, bilan de compétence, thérapie familiale...

LES ÉLÉMENTS CONSTITUTIFS DE LA PSYCHE

Deux grandes séries d'éléments constituent la carte psychique ; l'analyse permet de les distinguer mais, dans la pratique, ils sont en constante interaction.

Les processus cognitifs

On entend par là les 8 modes de fonctionnement fondamentaux relevant pour 4 d'entre eux du recueil d'information et pour les 4 autres du critère de jugement. Ces 8 fonctions existent chez chacun d'entre nous et forment des paires dont un pôle nous est plus facilement accessible que l'autre, de la même manière que nous avons deux mains mais sommes plutôt droitiers ou plutôt gauchers.

Nous avons ainsi (voir le Lexique pour leur description) :
4 manières différentes de recueillir les informations :

- La Sensation extravertie (Se), opposée à Intuition introvertie (Ni)
- La Sensation introvertie (Si), opposée à Intuition extravertie (Ne)

Et 4 manières différentes de nous situer face aux décisions à prendre :

- La Pensée extravertie (Te), opposée à Sentiment introverti (Fi)
- La Pensée introvertie (Ti), opposé à Sentiment extraverti (Fe)

Certaines nous sont naturelles, d'autres ne sont pas inaccessibles mais requièrent un effort ou une volonté délibérée.

Ces 8 fonctions s'organisent dans la psyché selon un certain ordre correspondant tant à une facilité d'accès qu'à un développement au cours de la vie. En fonction de cet ordre, il existe 16 modèles de base, aussi appelés "Types Psychologiques" ou "Types de Personnalité"

Les stratégies d'adaptation

Quelles que soient nos prédispositions ou nos inclinaisons naturelles à agir d'une manière plutôt que d'une autre, l'environnement exerce une pression constante. Nous sommes ainsi amenés à développer de nombreuses stratégies pour nous adapter au mieux à ce qui nous est demandé.

Ces stratégies peuvent se développer très tôt, dès la naissance pour certaines ; elles peuvent entrer en contradiction les unes avec les autres si nous nous trouvons dans des situations différentes ; elles ont tendance à se renforcer au cours de la vie surtout si elles sont initialement couronnées de succès. Elles deviennent alors des facettes de notre personnalité, menant une existence quasi-autonome au point de devenir des "Sous-Personnalités".

À la différence des processus cognitifs qui forment un cadre de référence déterminé, il n'existe pas de nomenclature des stratégies d'adaptation ou des Sous-Personnalités. À titre indicatif, voici quelques-unes des Sous-Personnalités que l'on rencontre assez souvent dans la culture occidentale. Leur description figure dans le lexique :

L'enfant intérieur
L'enfant libre, soumis, rebelle, magique...
Le bon vivant
Le protecteur
Le porteur de valeurs.
Le perfectionniste
Le critique
Le parent nourricier,
Le parent normatif,
Le responsable
Le patriarche
La matriarche etc. ..

L'interaction entre processus cognitifs et stratégies d'adaptation

Processus cognitifs et stratégies d'adaptation se combinent de multiples manières. Sans entrer dans un détail qui nous entraînerait trop loin et pour lequel nous renvoyons notamment à notre ouvrage "L'Intelligence de Soi et de l'autre", notons quelques modalités de base :

- Lorsque les demandes de l'environnement correspondent à notre inclinaison spontanée, nous sommes dans une zone de confort. Ex : Jacques est né avec une horloge dans le ventre (une caractéristique des fonctions Si, Ni, Te, Fe) et il travaille dans une entreprise industrielle dominée par la pointeuse.
- Dans le cas contraire, nous allons nous adapter du mieux possible, mais pour cela il nous faudra déployer des efforts plus grands nous consommerons plus d'énergie. Ex : Paul travaille dans la même entreprise mais sa notion du temps est élastique (une caractéristique des fonctions Se, Ne, Ti, Fi).
- La combinaison des stratégies habituelles et des processus associés donne naissance au Pilote automatique : celui-ci est tout à la fois indispensable pour économiser du temps et de l'énergie et dangereux car il a tendance à répondre à toutes les situations, même celles pour lesquelles il n'est pas approprié. Le Pilote automatique a une fâcheuse tendance à se prendre pour nous ! C'est celui qui dit d'ailleurs : "Moi je suis comme ci, ou comme ça et pas autrement".

LES LOIS DU DEVELOPPEMENT

Comment intégrer harmonieusement nos potentialités en relation avec l'environnement, c'est la question qui

se pose à nous tous. Jung évoque ici le principe *d'individuation*, c'est à dire le processus qui nous conduit à être une unité complète et autonome en interrelation avec l'environnement.

En effet, deux chemins s'offrent à nous :

- celui de la plus grande pente qui nous conduit à faire de plus en plus de la même chose et donc à nous scléroser
- celui de la ligne de crête qui nous conduit à intégrer les opposés et donc à nous développer

La différenciation initiale

Pour qu'il y ait vie, il faut qu'il y ait différence, aussi légère soit-elle. Si tout est semblable, il n'y a pas d'énergie, pas de vie. Cela est vrai depuis la création du monde. C'est d'un homme et d'une femme que peut naître un enfant.

La mythologie grecque le répète à satiété : le monde est une suite de déséquilibres perpétuellement rattrapés et recommencés entre chaos et cosmos, entre ordre et désordre. L'excès de l'un comme de l'autre tue la vie.

Et il en va de même dans la vie psychique où jouent en permanence les forces conscientes et inconscientes, les pôles préférés et ignorés. La question du développement n'est donc pas celle de l'atteinte d'un équilibre statique qui serait mortifère mais celle de l'intégration sans cesse recherché entre les polarités opposées de notre psyché, soit un équilibre dynamique.

Le chemin de la rigidification ou de l'exclusion

Ce premier chemin comporte 3 étapes qui se succèdent quasi naturellement, comme la boule de neige qui roule sur la pente et grossit au fur et à mesure jusqu'à déclencher une avalanche.

La première étape est celle de la "prédilection".

Entre les pôles opposés de la psyché, l'un nous est plus facile d'accès que l'autre. Non pas que nous ne puissions nous comporter de manière différente, mais l'une nous vient plus spontanément. Pour reprendre l'exemple de Jacques et Paul : l'un et l'autre seront probablement à l'heure quelle que soit leur préférence, surtout si l'enjeu est suffisamment fort. Mais l'énergie déployée et le plaisir pris vont être très différents. Et tout naturellement, chacun va s'orienter autant que faire se peut vers des domaines, des activités, des environnements qui lui sont plus accessibles.

À ce stade, rien que de très normal ; mais le mouvement est en route, la pente sur laquelle la boule de neige va rouler est déterminée.

La deuxième étape est celle de "l'inflation"

La boule de neige accélère, entraînée par son propre poids. En termes psychologiques, notre Pilote automatique intervient de plus en plus souvent. D'ailleurs plus il réussit, plus il se prend pour nous, plus

il se sent légitime d'intervenir dans tous les domaines. Ce n'est pas d'ailleurs qu'objectivement il réussisse toujours si bien que cela ; mais il en a le sentiment. Il est si convaincu d'avoir raison, qu'il applique le principe : "Si le remède ne marche pas, doublez la dose !". Exemple : Plus le "travaillomane" se sent débordé, plus il se lèvera tôt en espérant gagner la course sur le temps .

La troisième étape est celle de la "projection"

La boule de neige a déclenché une avalanche qui écrase tout sur son passage. Il en va de même pour notre Pilote automatique. Il ne peut avoir tort ; ce sont les autres qui sont dans l'erreur. D'où la tendance pour les parties primaires de projeter sur autrui ce qu'elles ne peuvent ou ne veulent pas voir – soit qu'elles ne s'en sentent pas dignes, soit encore plus souvent qu'elles rejettent sur les autres cette part "d'ombre". Ce sont alors des jugements violents du genre : "Quel flemmard ! agité du bocal ! coincé !" etc...

À plus ou moins court terme, le système est bloqué. Il faudra un cataclysme pour le remettre en mouvement. Prenons donc un chemin moins brutal.

Le chemin d'individuation ou de l'intégration

Il comporte lui aussi trois étapes, symétriques des précédentes

Première étape : nommer

Pour ne pas être victime de cette boule de neige psychique, il nous faut prendre du recul, de la distance, examiner ce qui se passe, identifier les processus à l'œuvre en reconnaissant ce vers quoi j'incline naturellement. Pour cela, il faut disposer d'un vocabulaire pour pouvoir dénommer. Connaître son type psychologique n'est pas se coller une étiquette : c'est identifier ses déterminants pour d'autant mieux y échapper. C'est pourquoi il est important de reconnaître ses préférences typologiques et la nature de son Pilote automatique.

Deuxième étape : "se désidentifier"

Cette étape est sans doute la plus difficile : elle consiste à non seulement comprendre intellectuellement mais à réaliser expérimentalement que notre Pilote automatique n'est pas nous. Ici s'applique très bien la sentence "c'est le premier pas qui coûte". Car le Pilote automatique monte sur ses grands chevaux dès lors qu'il a le sentiment qu'on veut limiter un tant soit peu son hégémonie.

Après avoir "identifié" notre mode de fonctionnement habituel, nous devons en quelque sorte nous en "désidentifier".

Troisième étape : se réapproprier

Tout n'est pas possible en même temps. Au cours de la vie, nous sommes amenés à privilégier certains côtés au détriment d'autres et cela conduit aux projections. Mais dès lors que nous sommes conscients de ce qui se passe et que nous commençons à nous différencier de notre Pilote automatique, il devient possible de se réapproprier ce qui avait été écarté. Ce que nous voyions comme impossible ou même mauvais prend une coloration différente et devient accessible, voire bénéfique et attirant. Nous pouvons alors progressivement commencer à intégrer les opposés.

Le processus de Moi Conscient ou "Aware Ego"

Cette expression a été forgée par Hal et Sidra Stone. Élément essentiel du processus d'individuation, elle traduit clairement le fait qu'un Moi Conscient et actif n'est pas un état mais une conquête permanente, un processus de réajustement perpétuel entre les opposés. Face au Moi Opérationnel ou Pilote automatique, le Moi Conscient est une résultante entre les forces opposées qu'il cherche à embrasser au mieux. Il offre un nouvel espace de vraie liberté, sorte de vide créateur.

Dans cette optique, la question la plus importante n'est pas ce que nous allons faire dans une situation donnée mais qui en nous va le faire : le Pilote automatique, candidat le plus probable à l'action ? une Sous-Personnalité minoritaire qui cherche à avoir pour une fois son mot à dire ? une Sous-Personnalité rejetée qui revient en force ? Ou bien, et c'est l'idéal, le Moi Conscient du moment, qui prend en compte les contraintes, embrasse les opposés et trouve une troisième voie ?

Pratiquement

Le processus de Moi Conscient peut se dérouler de différentes manières.

La démarche du Dialogue Intérieur permet d'en faire l'expérience, jusque dans sa chair : elle consiste à permettre à chaque partie de soi de s'exprimer librement et pleinement, de façon bien différenciée, ce qui favorise l'émergence du Moi Conscient.

Mieux encore, ce processus de Moi Conscient quand il est ancré dans notre vie est véritablement un art de vivre et de penser au quotidien qui transforme chacune de nos activités.

2. LA PRATIQUE

L'Intelligence de Soi est une démarche qui peut se pratiquer de différentes manières selon les contextes. Nous envisagerons successivement :

- les différents cadres d'application
- les principaux repères d'utilisation
- les divers éléments de la méthode

CADRES D'APPLICATION

L'Intelligence de Soi traitant du fonctionnement psychique peut s'appliquer dans des cadres variés, allant du strict coaching professionnel à la psychothérapie. Son utilisation dépendra notamment des règles qui régissent habituellement la profession où l'IDS (Intelligence de Soi) est appliquée. Une difficulté particulière se fait cependant jour : l'apparente simplicité et la réelle efficacité de la démarche permettent d'arriver très vite à un résultat profond – et particulièrement frappant pour le client.

Ceci entraîne trois remarques :

- Rester dans la limite de sa compétence professionnelle, et même plutôt à 80% de ses possibilités. Le cas échéant ne pas hésiter à refuser d'aller plus loin ou à adresser son client à un professionnel plus qualifié.
- Ne pas jouer les apprentis sorciers et ne pas provoquer un processus trop rapide, qui excèderait la compétence du coach et/ou l'attente du client. Il est très facile avec l'IDS de déclencher une prise de conscience puissante ; il faut éviter de le faire si l'on n'a aucun moyen d'en assurer le suivi
- À l'opposé, ce n'est pas parce qu'une ou plusieurs séances amènent à des résultats surprenants que le travail en profondeur est terminé. La prise de conscience de l'emprise du Moi Opérationnel peut être rapide ; s'en distancier est beaucoup plus long. Hal et Sidra Stone ont coutume de dire qu'il faut 3 ans de travail pour commencer à se désidentifier réellement de notre Pilote automatique.

Gardant présentes à l'esprit ces trois remarques, nous examinerons l'utilisation de l'IDS d'abord dans le domaine assez clairement délimité du coaching professionnel puis dans la zone plus floue qui va du développement de la personne à la thérapie.

Le coaching professionnel

Il se caractérise le plus souvent par :

- un objectif précis, fixé à l'avance
- une durée déterminée
- une évaluation finale

Ces points font en général l'objet d'un contrat éventuellement reconductible, établi entre les parties prenantes, qui peuvent être :

- le bénéficiaire du coaching
- le demandeur du coaching (par exemple le supérieur du futur coaché)
- le financeur (ex : un service RH)
- le coach

À titre strictement indicatif, la durée est en moyenne de 20 à 30 heures, réparties sur 10 à 15 séances dont la tenue est fixée d'une fois sur l'autre. La durée des séances peut varier selon les besoins.

Dans la mesure où l'intelligence de Soi permet d'aller très profondément dans l'exploration du fonctionnement psychique, il est souhaitable de préciser dès le départ "jusqu'où" il sera possible d'aller dans l'implication personnelle du coaché. Il est utile à cet égard de faire une distinction entre deux termes pris l'un pour l'autre :

- "personnel" : ce qui a trait à la personne elle-même, à ses caractéristiques et non pas à son rôle ou sa fonction
- "privé" : ce qui a trait à la personne dans sa sphère intime, familiale par exemple, et ne relève pas de la sphère publique.

Demander à un client une implication personnelle ne veut pas dire qu'on lui demandera de parler de sa vie privée mais qu'il aura à examiner son mode de fonctionnement dans ses différentes dimensions. C'est à ce propos qu'intervient spécifiquement la première des remarques faites plus haut, être vigilant sur le processus mis en route.

La relation entre le coach et son client entraîne la création normale d'un Scénario relationnel que le coach élucidera avec son superviseur en tant que de besoin. Sauf cas particulier, ce scénario n'a pas à être traité avec le coaché et ne fait pas l'objet du coaching.

Du développement de la personne à la thérapie

Plutôt que de faire des distinctions assez arbitraires, nous préférons envisager un continuum présentant des caractéristiques communes mais plus ou moins accentuées selon les cas :

- L'initiative vient de la personne elle-même, très rarement à la demande d'un tiers sauf les actions d'accompagnement menées en fonction d'une demande médicale ou judiciaire – cas qui ne nous concernent pas ici
- Plus la démarche tend vers une analyse des profondeurs, plus la relation entre le client et

l'accompagnateur prend une importance croissante, au point de pouvoir être l'objet même du travail

- Parallèlement, les notions de transfert et contretransfert sont primordiales :
 - transfert : acte par lequel un sujet, au cours de la cure, reporte sur le psychanalyste soit une affection (*transfert positif*), soit une hostilité (*transfert négatif*) qu'il éprouvait primitivement, surtout dans l'enfance, pour une autre personne (père, mère, etc.) (Le Grand Robert)
 - contre-transfert : ensemble des réactions inconscientes de l'analyste à la personne de l'analysé et plus particulièrement au transfert de celui-ci (Laplanche et Pontalis)
- En conséquence, plus le travail prendra un aspect thérapeutique, plus le coach/thérapeute devra veiller à maintenir un cadre délimité par des règles claires, par exemple :
 - régularité des rendez-vous
 - respect des horaires fixés, en début comme en fin de séance
 - juste distance entre le client et le coach/thérapeute
- La durée : ici s'applique particulièrement la deuxième des remarques faites ci-dessus. Un véritable travail thérapeutique nécessite durée et continuité. Quelques séances de prise de conscience peuvent être suffisantes dans un certain nombre de cas ; elles demandent à être prolongées si les difficultés à surmonter sont importantes ou si la personne souhaite accomplir un travail en profondeur. En de tels cas, une séance par semaine pendant 2 ou 3 ans peut être pris comme une moyenne, sujette à de nombreuses variations !
- Les remarques faites ci-dessous à propos de la compétence du coach prennent un relief tout particulier dans le cadre de la thérapie

REPERES D'UTILISATION

Outre les éléments contenus notamment dans la brochure "Intelligence de Soi – Guide du praticien" et dans la Charte Internationale du Dialogue Intérieur (http://www.ivda.info/ivda_french_1209.php), voici quelques points particulièrement importants au regard de la pratique.

Le Moi Conscient

Le Moi Conscient est la pierre angulaire de la démarche à plusieurs titres. Il est

- L'objectif même, dont on se rapproche sans jamais l'atteindre parfaitement, de la démarche

- "L'ardente obligation" du coach au cours des sessions
- Ce vers quoi tend la séance : si le client a un objectif spécifique, quel qu'il soit, le coach/thérapeute a pour seul objectif d'aider son client à développer un processus de Moi Conscient qui lui permettra d'atteindre lui-même son objectif

La position du coach

- Être conscient des différentes Sous-Personnalités activées en lui par la relation avec le client
- Faire le vide pour mieux entendre, écouter, ressentir
- Prendre le temps de se poser et de faire le point avant et au besoin pendant la séance
- Être à l'écoute de ses propres projections, des Scénarios relationnels, du transfert et contre-transfert
- Maintenir équilibre entre lâcher-prise et méthodologie
- Prévoir de retravailler avec son superviseur une difficulté rencontrée au cours de la séance

ÉLÉMENTS DE METHODE

La démarche Intelligence de Soi, pas plus que le Dialogue Intérieur, ne se réduit au déplacement des Sous-Personnalités, même si cela en est un élément fondamental. D'autres éléments peuvent être introduits et combinés.

Le déplacement des Sous-Personnalités

Il permet de mettre en lumière l'énergie des Sous-Personnalités et de s'en distancier. Quelques rappels :

- Attendre de bien voir les deux énergies opposées avant d'inviter l'une des deux à s'exprimer et de préférence une Sous-Personnalité primaire en premier
- Bienveillance et accueil inconditionnel de toutes les Sous-Personnalités sans exception
- Conjuguer stretching des Sous-Personnalités et retour au Moi Conscient

La typologie

- Elle facilite l'entrée en milieu professionnel
- Elle donne un vocabulaire précis du fonctionnement
- Elle permet d'établir une carte des Sous-Personnalités et donne une boussole au coach/thérapeute

Les Scénarios relationnels/les projections

Particulièrement utiles pour

- Élucider des difficultés relationnelles
- Mettre en lumière la part d'ombre projetée sur les autres

Les rêves

Ils prolongent et/ou annoncent le travail diurne et apportent souvent le point de vue de l'inconscient sur le travail fait en séance.

Dans le cadre de l'Intelligence de Soi on peut considérer tous les éléments du rêve comme des Sous-Personnalités du rêveur.

Passage à la "troisième personne"

Dans certains cas (difficulté du client à se déplacer ou au contraire Sous-Personnalité bien identifiée) il peut être utile de remplacer le déplacement par le fait de parler de la Sous-Personnalité à la troisième personne. En ce cas le "je" reste au siège central et il parle de la Sous-Personnalité à la troisième personne.

Chaque Sous-Personnalité peut aussi parler d'une autre ou du Moi Conscient à la troisième personne.

Imagination active

Au sens large, l'imagination active sous-tend le travail de Dialogue Intérieur, qui en est une expression.

Au sens restreint, l'imagination active consiste à donner la parole, le plus souvent par écrit, à une Sous-Personnalité et à dialoguer avec elle.

Peut être utilisée par le client pour faire suite à un travail commencé en séance

Visualisation

Consiste à se représenter mentalement une scène, un événement... La visualisation peut être facilitée (avec légèreté !) par le consultant pour aider une Sous-Personnalité à se déployer. Le coach peut alors inviter le coaché à fermer les yeux et à décrire ce qu'il ressent, voit etc...

Représentations graphiques

Il est très utile de donner vie aux Sous-Personnalités ou à la dynamique psychique sous des formes graphiques, au gré du client : mandala, dessins, blasons, collages, photos, objets significatifs... On peut aussi utiliser des approches actives, danse, mime, mise en scène...

3. LEXIQUE

ANIMA : composante féminine inconsciente de la personnalité masculine. Elle revêt un aspect positif ou négatif. Sa présence se manifeste dans les rapports avec les femmes. Elle est souvent associée à la fonction inférieure.

ANIMUS: composante masculine inconsciente de la personnalité féminine. Elle revêt un aspect positif ou négatif. Sa présence se manifeste dans les rapports avec les hommes. Elle est souvent associée à la fonction inférieure.

ARCHETYPE : les archétypes sont des processus psychiques colportés dans l'inconscient collectif. Ce sont des modèles universels qui se manifestent par des images, des modèles médiatisés par l'environnement culturel. De façon plus large, le mot archétype désigne tant le processus que l'image à laquelle il donne naissance.

ATTITUDES : au sens large l'attitude est "une disposition de la psyché à agir ou à réagir dans une certaine direction". Sont plus particulièrement désignés par attitudes les deux pôles de la dimension de la psyché qui en donnent l'orientation vers le monde extérieur (extraversion) ou vers le monde intérieur (introversion). Sont également considérés comme des attitudes les deux pôles de la dimension typologique "Style de vie", organisation et adaptation.

CCTI® (Cailloux-Cauvin Type Indicator) : questionnaire typologique créé en 2007 par Geneviève Cailloux et Pierre Cauvin, facilitant la découverte du type psychologique

CRITIQUE INTERIEUR : c'est l'agent de police qui siffle les infractions à la loi. Il dénonce tout manquement, faute, imperfection ou insuffisance. Il est le bras armé du porteur de valeurs. Il a souvent une haute idée de ce que la personne peut devenir et le lui rappelle. Sans le grillon perché sur l'épaule de Pinocchio, il n'y a pas de réveil de la conscience. Mais un critique intérieur débridé peut fustiger impitoyablement et systématiquement et gâcher vraiment la vie.

DESIDENTIFICATION : étape du chemin de développement au cours de laquelle la personne se différencie de son Pilote automatique et peut ainsi laisser émerger peu à peu un Moi Conscient des opposés.

DIALOGUE INTERIEUR : démarche de développement initiée au début des années 70 par Hal et Sidra Stone, introduite en français par Osiris Conseil et le Souffle d'Or en 1990. La démarche d'Intelligence de Soi la combine avec les Types de Personnalité jungiens;

DIFFERENCIATION : processus au cours duquel les fonctions se séparent les unes des autres pour pouvoir jouer leur rôle spécifique sans contamination. Les fonctions non différenciées sont archaïques,

inconscientes et se manifestent de façon ambivalente. La personne est alors en proie à des conflits ingérables.

DYNAMIQUE DES FONCTIONS : rôle que jouent les fonctions à l'intérieur de chaque type. Les fonctions tiennent dans la psyché une place et un rôle clairement différenciés qui créent des dynamiques spécifiques. On distingue ainsi les fonctions dominante, auxiliaire, tertiaire et inférieure.

ENFANT INTERIEUR : la partie la plus vulnérable de soi, la plus intime et la plus sensible. Il est très proche de l'âme. Il a besoin d'un environnement où il se sente en sécurité pour pouvoir se manifester. Sans enfant intérieur, il n'y a pas de relation intime avec soi-même ou avec d'autres, pas de vie spirituelle. Mais lorsque l'enfant intérieur prend trop de place, la personne peut se comporter de façon infantile, avoir du mal à prendre sa place dans le monde.

EXTRAVERSION (E) : orientation du sujet vers le dehors, le monde des personnes, des choses, des événements, tant pour y puiser son énergie que pour y déployer son action.

FACILITATION, FACILITEUR : en Dialogue Intérieur, l'action du consultant (ou facilitateur) permettant à chaque Sous-Personnalité de s'exprimer totalement et librement afin de faire émerger un Moi conscient entre les opposés.

FONCTIONS : dans l'approche typologique, ce mot a un double sens

- il désigne d'abord un ensemble de processus, se manifestant par des comportements ayant entre eux des ressemblances et concourant à un même but. Dans le modèle typologique simplifié, on distingue 4 fonctions, deux de perception, la Sensation (S) et l'Intuition (N), et deux de jugement, la Pensée (T) et le Sentiment (F). Dans le modèle complet, on distingue 8 fonctions orientées (voir ce mot)
- il désigne également la place que tient chaque fonction dans la dynamique du type (voir Dynamique des fonctions)

FONCTION AUXILIAIRE : elle est la deuxième fonction dans la dynamique du type et équilibre la dominante

- en matière de jugement et de perception : si la dominante est une fonction de perception, l'auxiliaire sera une fonction de jugement
- de même en matière d'attitude : si la dominante est extravertie, l'auxiliaire sera introvertie - et vice versa.

FONCTION DOMINANTE : elle est le pivot autour duquel s'organise la personnalité. Elle est la première des fonctions en termes de chronologie, de préférence et souvent de maîtrise. La fonction dominante est extravertie pour les extravertis et introvertie pour les introvertis.

FONCTION INFÉRIEURE : la fonction inférieure est le pôle opposé de la fonction dominante sur la même dimension ; elle est aussi opposée en ce qui concerne l'attitude d'extraversion ou d'introversion. C'est la fonction la plus inconsciente et archaïque, celle qui manifeste les difficultés de fonctionnement. C'est aussi le réservoir du potentiel de développement. Elle est liée à l'*animus/anima*.

FONCTION TERTIAIRE : elle est le pôle opposé de la fonction auxiliaire sur la même dimension. Elle équilibre également l'auxiliaire en terme d'introversion et d'extraversion. La fonction tertiaire est relativement inconsciente.

FONCTIONS ORIENTÉES : les 4 fonctions principales, Sensation, Intuition, Pensée, Sentiment, selon qu'elles sont extraverties, orientées vers le monde extérieur, ou introverties, orientées vers le monde intérieur. Elles sont donc au nombre de 8.

INDIVIDUATION : "processus par lequel un être devient un individu psychologique, c'est-à-dire une unité autonome et indivisible" (Jung). L'individuation se caractérise notamment par une bonne différenciation des fonctions, un rapport équilibré avec la norme collective, une expérience du Soi comme centre régulateur de la psyché.

INFLATION : en général, tendance du Pilote Automatique à prendre toute la place en croyant avoir atteint un stade de développement élevé (inflation du Moi). On pourrait presque parler de "prise de pouvoir" ou domination du Pilote automatique sur la psyché.

INTROVERSION (I) ; orientation du sujet vers le dedans, en terme de Pensée, de Sentiment, de Sensation ou d'Intuition, tant pour s'y ressourcer que pour s'y exprimer.

INTUITION (N) : fonction de perception qui se traduit par une vision globale, immédiate et quasi inconsciente.

INTUITION EXTRAVERTIE (Ne) : génère un flux continu d'idées nouvelles surtout dans l'échange avec les autres.

INTUITION INTROVERTIE (Ni) : perçoit les liens sous-jacents entre les éléments et à les intégrer dans une vision à long terme

IVDA (INTERNATIONAL VOICE DIALOGUE AGREEMENT) - Charte Internationale du Dialogue Intérieur. Énonce les fondamentaux déontologiques des Praticiens en Dialogue Intérieur – www.IVDA.info

JUGEMENT (J) : processus mental qui consiste à traiter l'information et en tirer des conclusions.. Le mot est utilisé dans deux acceptions différentes :

- les fonctions de jugement : Pensée et Sentiment
- l'attitude de Jugement, qui indique une préférence pour un style de vie organisé. La prise en compte de cette attitude contribue à repérer l'ordre des fonctions.

MATRIARCHE : voix intérieure, figure féminine d'autorité héritée culturellement, qui dicte à l'homme son rôle dans la société et particulièrement par rapport à la femme et à la famille.

MBTI® : Indicateur Typologique de Myers-Briggs, l'un des premiers indicateurs typologiques jungiens, mis sur le marché américain en 1975, traduit et adapté en France par Geneviève Cailloux et Pierre Cauvin en 1985 et enseigné jusqu'en 2007.

MOI OPERATIONNEL : terme utilisé en Dialogue Intérieur plus souvent que le "Moi", dont il se rapproche. Le Moi Opérationnel est composé le plus souvent des Sous-Personnalités primaires caractérisées par des fonctions typologiques. (Voir aussi Pilote automatique.)

MOI CONSCIENT : processus qui permet d'embrasser les opposés. Le Moi Conscient n'est pas un état mais un processus permanent d'intégration qui permet de sortir du dualisme (ou/ou) pour chercher la résultante (et/et), le "tiers-inclus". La recherche du Moi Conscient est une quête continue qui en tant que telle est un chemin spirituel.

OMBRE : au sens large, partie inconsciente de la personnalité que le Moi Opérationnel tend à rejeter et qui est comme un réservoir de potentialités.

PARENT NOURRICIER : celui qui prend soin des enfants. Il tend spontanément à aider les autres, même si ce ne sont plus des enfants, avec la même bienveillance. Sans parent nourricier, les enfants ne pourraient survivre, ou très mal. L'homme serait un loup pour l'homme et les organisations caritatives n'existeraient sans doute pas. Mais la personne dont le parent nourricier prend toute la place tend à s'oublier elle-même, telle le pélican se sacrifiant pour ses enfants. À l'extrême, elle cherche même à faire le bien des gens malgré eux.

PATRIARCHE : voix intérieure, figure masculine d'autorité héritée culturellement, qui dicte à la femme son rôle dans la société et particulièrement par rapport à l'homme et à la famille.

PENSEE (T) : fonction de jugement qui se situe par rapport aux décisions selon des principes rationnels et objectifs, de façon impersonnelle avec une connotation plutôt mentale.

PENSEE EXTRAVERTE (Te) : organise et structure l'environnement de façon logique et ordonnée

PENSEE INTROVERTE (Ti) : cherche l'explication rationnelle de toute chose par un questionnement continu

PERCEPTION (P) : processus mental qui consiste à recueillir des observations. Le mot est utilisé dans deux acceptions différentes :

- les fonctions de perception : Sensation et Intuition
- l'attitude ou orientation de perception, qui indique une préférence pour garder ouvert le champ des possibles et avoir un style de vie flexible. La prise

en compte de cette attitude contribue à repérer l'ordre des fonctions.

PERFECTIONNISTE : il a des critères de réussite très élevés. Il pousse à faire toujours mieux et à repousser les limites. Sans perfectionniste, point de grande réussite. Mais le perfectionniste peut conduire la personne à l'épuisement, la dépression et le désespoir

PILOTE AUTOMATIQUE : il est constitué des Sous-Personnalités primaires et des fonctions psychiques qui leur sont associées, le plus souvent les fonctions préférées. Le Pilote automatique est indispensable à la vie psychique. Il est bénéfique tant qu'il ne cherche pas à prendre toute la place.

PORTEUR DE VALEURS : détient l'ensemble des lois et des règles que doit respecter l'individu. Il indique le bien et le mal, les principes qui régissent la vie morale. Sans porteur de valeurs, il n'y a pas de vie possible en société. Il se drape volontiers dans son bon droit ou dans sa vertu. Lorsqu'il prend trop de place, la personne peut devenir intolérante, moralisatrice, donneur de leçons. Elle porte alors des jugements sévères sur celles et ceux qui ne suivent pas les mêmes règles. Elle peut même par exemple devenir très intolérante à l'égard des intolérants ...

PREFERENCE : inclination spontanée pour une manière de faire plutôt qu'une autre. Plus précisément, la préférence désigne le pôle de chaque dimension que nous privilégions.

PROJECTION : fait d'attribuer à une personne ou à un objet extérieur une partie de nous-même, jugée positive ou négative. Elle émane de notre système dominant. Le processus de projection est inconscient. Le travail d'individuation consiste notamment à faire émerger un Moi Conscient qui permet de retirer peu à peu ses projections pour établir une vraie relation avec la réalité des personnes et des choses et se réapproprier la qualité qu'on attribuait à l'autre

PROTECTEUR : il se met en place pour prendre soin de l'enfant. Il est l'armure qui le protège des difficultés et le défend des blessures. Il connaît le jeu social et permet à la personne d'adopter les comportements appropriés. Sans le protecteur, l'enfant est rapidement écrasé ou inadapté. Mais lorsque le protecteur prend trop de place, la personne peut devenir rigide, ne pas laisser filtrer de sentiments ou d'émotions, présenter une façade d'insensibilité ou se sentir enfermée en elle-même.

PSYCHE : ensemble des phénomènes et des processus mentaux conscients et inconscients caractérisant l'esprit d'une personne.

RESPONSABLE : il a le sens du devoir et de la tâche à accomplir. Il conduit à être quelqu'un sur lequel on peut compter. Sans lui, la réussite scolaire ou professionnelle s'avère difficile. Le responsable à l'excès devient un "travillomane" qui fait passer le

travail avant toute autre chose. Il peut y sacrifier sa vie privée et l'existence de l'enfant intérieur et traiter les autres d'irresponsables.

SCENARIO RELATIONNEL : un Scénario Relationnel est la relation, en partie consciente, en partie inconsciente, qui s'établit entre :

- Une Sous-Personnalité forte d'une personne et une Sous-Personnalité vulnérable de l'autre
- Et symétriquement une Sous-Personnalité vulnérable de l'un et une Sous-Personnalité forte de l'autre

SENSATION (S) : fonction de perception qui prend en compte la réalité telle qu'elle est. C'est "la fonction du réel"

SENSATION EXTRAVERTE (Se) : s'immerge dans le présent et ressent l'environnement par tous les sens

SENSATION INTROVERTE (Si) : répertorie les expériences et les compare à ce qui a déjà été vécu en vue d'une utilisation ultérieure

SENTIMENT (F) : fonction de Jugement qui vit les situations de façon personnelle et subjective à partir de ses propres convictions.

SENTIMENT EXTRAVERTI (Fe) : organise le monde extérieur en harmonie avec des valeurs socialement partagées

SENTIMENT INTROVERTI (Fi) : cherche l'accord avec soi-même en harmonie avec ses propres valeurs personnelles.

SOI : pour Jung, centre de l'ensemble de la personnalité, consciente et inconsciente. Le Soi a un aspect transcendant. Il peut se laisser approcher à partir du Moi Conscient qui donne une vision plus large de soi-même.

SOUS-PERSONNALITES : parties de soi ou facettes ou énergies différentes qui s'activent en fonction de telle ou telle situation

SOUS-PERSONNALITES IGNOREES : ce sont les pôles opposés aux Sous-Personnalités primaires qui ne sont pas encore arrivés à la conscience ou « intégrés ». Parfois elles n'ont tout simplement pas été encore expérimentées

SOUS-PERSONNALITES PRIMAIRES : elles sont premières non seulement par ordre d'apparition dans la vie psychique mais aussi par l'importance qu'elles y ont prise.

SOUS-PERSONNALITES RENIEES : opposées aux Sous-Personnalités primaires elles ont été rejetées, refoulées dans l'inconscient car non conformes aux valeurs des sous-personnalités primaires.

TIERS-INCLUS : Dans la logique classique, deux propositions contradictoires s'excluent mutuellement, il n'y a pas de position tierce ; c'est ce qu'on appelle le principe du tiers exclu, "ou/ou". Certains logiciens, comme Stéphane Lupasco, ont développé l'idée que ce principe s'appliquait au monde de la matière mais non à celui de l'esprit, où il peut y avoir coexistence entre potentialisation et actualisation, homogénéité et hétérogénéité. C'est le principe du "tiers inclus", "et/et". Le tiers inclus est alors très proche du Moi Conscient.

TYPES PSYCHOLOGIQUES : ensemble des caractéristiques communes aux personnes ayant les mêmes préférences psychiques ; il sert de repère pour comprendre les fonctionnements individuels. On dit d'une personne qu'elle appartient à un type quand elle en présente les caractéristiques ; toute personne ne correspond cependant pas nécessairement à un type.

VISION LUCIDE : capacité à observer son propre fonctionnement et à prendre du recul par rapport à lui. À la différence du Moi Conscient qui est actif, la Vision Lucide n'agit pas. De façon plus spécifique, la Vision Lucide est le temps d'une séance de Dialogue Intérieur au cours duquel le facilitateur invite son client à revoir le déroulement de sa séance.

VOICE DIALOGUE : terme anglais pour Dialogue Intérieur.

BIBLIOGRAPHIE

Cette bibliographie se limite aux ouvrages principaux facilement accessibles en langue française

INTELLIGENCE DE SOI

CAUVIN Pierre et CAILLOUX Geneviève

Becoming Who You Are with the Intelligence of Self, Balboa Press 2016

L'intelligence de Soi...et de l'autre, Dunod, 2^{ème} édition 2014

Intelligence de Soi – Guide du praticien, Formation coaching – Osiris Éditions 2^{ème} édition 2011

Embrassez vos opposés avec le Dialogue Intérieur, Osiris 2018

Les Types de Personnalité, ESF 14^{ème} édition 2016

Deviens qui tu es, Souffle d'or, 5^{ème} édition 2018

CAUVIN Pierre, *La situation est grave mais pas désespérée*, Osiris Editions et France Inter, 2003

STONE Hal et Sidra

Le Dialogue Intérieur, Le Souffle d'Or, 1991 – Warina 2009

Les relations source de croissance, Le Souffle d'Or, 1991 – Warina 2010

L'alliance amoureuse, Le Jour éditeur, 2001 – *Vivre en couple* Warina 2010

Le critique intérieur, Warina 2009

STONE Sidra *Le Patriarche intérieur*, Souffle d'Or 1998

DYAK Myriam, *The Voice Dialogue Facilitator's Handbook*, LIFE Energy Press, 1999

STAMBOLIEV Robert, *Fondements énergétiques du Dialogue Intérieur*, Le Souffle d'Or, 1993

BRARD Véronique, *La vulnérabilité, clé des relations*, Le Souffle d'Or, 2003

JUNG

HILLMAN James, *Le code caché de votre destin*, Robert Laffont 1999

HUMBERT Élie, *Jung*, Hachette Littératures, Pluriel Paris 2004

JUNG Carl Gustav,

Ma vie, Gallimard NRF, Première édition française 1966

Types psychologiques - Librairie de l'Université Georg et Cie - 5[°] édition - Genève 1983 (en particulier chapitres 10 et 11)

L'homme et ses symboles, Robert Laffont, 1964

L'analyse des rêves, Albin Michel 2006

FRANZ (von) Marie-Louise, *La fonction inférieure*, in *Psychothérapie - L'expérience du praticien*, Dervy 2001

MONBOURQUETTE Jean, *Approvoiser son ombre*, Bayard 2001

STEIN Murray – *Jung's Map of the Soul* – Open Court 1998

SEDILLOT Carole, *Jung explorateur de l'esprit*, Dervy 2018



33 rue du Montoir – F- 77670 – Vernou-La Celle sur Seine
contact@osiris-conseil.com – www.osiris-conseil.com - +33 1 64 23 03 07