

## *Variations autour du « JE » et des « je »*

### *Nadine Faingold*

A la lecture de l'article de Pierre dans le numéro 108 : « La prise en compte des modes d'adressage dans l'entretien d'explicitation augmenté : je, JE, il, elle, ça : l'agentivité au centre de l'autoréférence », j'ai eu un sentiment d'inconfort ... En faisant un arrêt sur image sur cet état interne, j'ai pu distinguer en moi différentes instances qui se manifestaient en chœur :

- une partie de moi tout à fait d'accord avec l'idée que le « je » habituel » ne permet pas de différencier différentes sources d'agentivité, alors que dès que nous rentrons dans l'intra-psychique nous apparaissent différentes sources d'agentivité : les instances ou parties de soi. Le « je » spontané « s'attribue toute l'agentivité et nous fait perdre les descriptions subjectives ».
- une partie de moi qui remarque que le JE majuscule ne peut être qu'une notation écrite, inaudible à l'oral sauf à énoncer le « majuscule », ce qui risque d'être un peu lourd ( !).
- une partie de moi dans la confusion à la lecture du passage : « le fait d'écrire « JE » désigne une des instances parmi d'autres, le plus souvent l'instance la plus familière » ( ? ), celle à partir de laquelle mes décisions et mouvement semblent s'originer le plus fréquemment ( ? ). Cela ne préjuge pas de façon générale que ce « JE » soit la tête, la rationalité ou encore la pensée, les différences entre les individus sont suffisamment grandes pour que JE soit le corps, ou une partie du corps, l'émotion, le cœur, ou toute autre désignation subjectivement adéquate à chacun. »

*Mon commentaire : Ce « JE » qui serait un pôle égoïque agent, origine des prises de décision ( ? ) se présenterait donc avec une compréhension variable, individuelle, et une extension réduite à l'unité... ? Que signifie « le plus souvent l'instance la plus familière ? » Ne peut-on pas concevoir un pôle d'agentivité qui passerait d'une instance déterminante à une autre, et dans ce cas ce « JE » qui se reconnaît certes comme « une instance parmi d'autres » ne serait-il pas la simple expression du sujet pour dire la surface de ce qui a emporté une décision... ? Voire un JE versatile cédant à la séduction de telle ou telle partie de soi parmi toutes celle qui oeuvrent parfois consciemment mais généralement à mon insu, de manière souterraine... ? Bref ce « JE » peut-il être une dénomination de l'agentivité tout court quand est reconnue la pluralité des instances qui agissent en nous ?*

Cette confusion n'est pas levée à la relecture d'un échange de mails avec Pierre sur la même question où il mentionne « la prise en compte du pôle égoïque qui prétend avoir la main mise sur mes décisions "Je" et qui doit se distinguer des autres pôles d'agentivité qui m'apparaissent, ce que je nomme les instances ». Bref, je ne vois pas en quoi le concept d'agentivité devient le moteur de la discrimination entre « je » et « JE »...

- Une partie de moi, en revanche, se retrouve bien dans la nécessaire prise en compte des différentes sources d'agentivité en soi lors d'une prise de décision, d'un débat intime... *Sauf que les prises de décision c'est absolument tout le temps... Les débats intimes sont parfois conscients, mais le plus souvent pré-réfléchis, d'où l'extrême intérêt du ralentissement qui nous permet d'explorer ce qui se joue en nous à tout instant...*

L'article de ce numéro 110 dont j'ai eu connaissance alors que j'étais en train de rédiger la description de mes réactions à la lecture de l'article du n° 108 apporte un certain nombre de clarifications quant aux interrogations ci-dessus.

En attendant la discussion de la fin du mois de mars, je pose quand même ici mes propres hypothèses, au point où j'en suis de mon parcours, avec la prise en compte du site temporel unique de tout vécu, des différentes couches de ce même vécu : fil de l'action, émotion, sensations, corps, avec la prise en compte des enjeux et des valeurs, et l'évidence de la pluralité des instances et des co-identités qui habitent mon univers subjectif... et enfin avec l'intense activité de la passivité en moi.

Nous avons beaucoup travaillé la diachronie, il est nécessaire aussi d'explorer en synchronie les différentes facettes du vécu, c'est ce que je propose avec le « *dispositif des petits papiers* »<sup>32</sup>, qui permet en arrêt sur image de poser une cartographie des instances et des co-identités activées par une situation ou un moment d'une situation, de créer « les conditions d'un miroir subjectif » par la mise en place d'une scission entre ce que R.C.Schwartz désigne par le « système des parties de soi » à un instant donné et ce qu'il nomme le Self, ipsité expérientielle (*unité centrale, Identité au singulier*) à la fois conscience, écoute et accueil inconditionnel, que nous connaissons bien dans la pratique de l'explicitation puisque selon moi c'est tout simplement la posture du B expert, que ce soit B pour autrui ou B pour moi-même, sachant que dans l'approche de l'IFS<sup>33</sup>, le Self est vecteur de prise de conscience mais aussi vecteur de changement.

Le « je habituel » serait donc le support linguistique de l'illusion d'une unité interne et aurait pour fonction principale d'occulter la réalité de la multiplicité du moi psychique à tout moment, multiplicité qu'un « je réflexif » met en évidence par l'exploration au ralenti des micro-transitions et/ou par la distinction spatialisée des émotions et des croyances, des fragilités et des ressources co-présentes dans une situation spécifiée.

Il est alors intéressant d'étudier le mode d'adressage de l'instance centrale en moi à son environnement pluriel dans le cadre d'un accompagnement IFS. Comment le Self, une fois dissocié des parties rationnelles, émotionnelles, critiques, communique-t-il avec chacune de ces mêmes instances plurielles, en tant que conscience réflexive et accueil inconditionnel ? Les instructions du thérapeute au Self du sujet sont en seconde personne, par exemple :

« Porte ton attention sur cette partie »

« Demande à cette partie ce qu'elle souhaite que tu saches à son sujet »

Les réponses de la partie, restituées par le sujet sont en troisième personne.

Par exemple : « Elle dit qu'elle est fatiguée. »

Toutes les questions et relances visent à favoriser la dissociation du Self et des parties, et à créer une relation de confiance qui rende possible l'interaction du Self et des parties.

Comme le dit Schwartz, le Self c'est ce qui est là quand les parties sont distinguées, dissociées, et « désamalgamées » de ce centre de moi-même.

Bien évidemment, en IFS comme en explicitation, il est possible d'être B pour soi-même, d'apprendre à demander à une partie qui nous submerge de bien vouloir se décoller un peu de moi pour apprendre à mieux la connaître et la comprendre, ce qui donne en intériorité un dialogue non par entre parties mais entre moi-même et une instance encore floue, ou entre moi-même et une co-identité quand j'ai la chance de déjà la connaître. Pour mémoire, j'emploie indifféremment les notions d'instance ou de partie de soi pour désigner ce qui se détache dans mon monde intérieur mais qui n'est qu'une émotion, un « je me dis que », une sensation corporelle, sans que je puisse nécessairement la rattacher à une constellation identitaire, et j'emploie le concept de co-identité avec la définition qu'en donne Pierre Vermersch comme cristallisation d'un noyau identitaire stable correspondant à un rôle social (la formatrice, la coupable) ou à un âge de ma vie (la petite fille), souvent assorti d'un adjectif (la maman inquiète, la petite fille docile).

J'ai bien conscience de ne pas aborder dans ce billet le champ des déplacements de points de vue par rapport à un même vécu, mais de proposer, en complémentarité de nos récentes recherches à Saint Eble, sur la base de mon expérience de l'approche de Dick Schwartz, l'intérêt d'un ancrage corporel central et aligné du Self pour écouter le murmure des voix en moi qui attendaient de se faire entendre, et qui sont désormais posées en extériorité. Il est clair que je me situe dans une perspective à *la fois de compréhension de notre fonctionnement en situation, et d'aide au changement*, plus que dans la perspective qui est celle de Pierre de « renouveler notre conception de la conscience comme organisée par une structure intentionnelle infiniment scindable, sans perte de toutes les parties qui la composent. » Ces deux directions de recherche se nourrissent l'une l'autre, si j'en crois l'intérêt que nous prenons au Grex à revisiter dans une perspective psychophénoménologique les apports de différentes approches du travail sur soi et de la psychothérapie.

<sup>32</sup> Voir mon article du numéro 100 d'Expliciter

<sup>33</sup> IFS, Internal Family System. Cf. *Système Familial Intérieur, Blessures et guérison*. R.C. Schwartz