



L'empilement des personae et le centre de l'étoile

PAR MARIE JEANNE HUGUET

La notion de **PERSONA** a été élaborée par C.G. JUNG. Elle se rattache aux notions de processus d'individuation et de réalisation de soi.

A l'origine la persona désignait le masque que portait le comédien et qui indiquait le rôle qu'il jouait. C'est donc un artifice, une enveloppe, un écran qui permet

• De se valoriser et de se conformer à des modèles (ex. au plan professionnel : nous nous conformons à ce qui est attendu de nous et à l'image que nous voulons renvoyer)

• De protéger l'intériorité de l'individu contre la curiosité et les agressions afin d'être moins vulnérable...



Une persona, un masque de la tragédie antique

Le Moi conscient s'identifie tout d'abord avec la persona.

L'identification aux diplômes, au rôle social, au titre honorifique, sont autant d'éléments qui participent à la constitution

de la persona. Elle est composée d'aspects de nous-mêmes, de parties intégrantes de notre personnalité que nous acceptons, valorisons ou que nous abordons comme des limites, voire que nous rejetons...

Mais ce n'est pas qu'un masque et une protection. C'est également une porte d'entrée, une ouverture, donnant sur un champ à explorer. Loin de cacher, cette partie qui est intégrante de nous, **montre, révèle et peut se présenter comme une véritable ressource.** Ces aspects de nous, ces facettes, perçus comme personnels, et qui cependant font partie de notre inconscient collectif demandent à être intégrés, unifiés à notre partie profonde.

La voie de l'individuation permet à la personne de devenir réellement ce qu'elle est au plus profond de soi-même, par un processus de réalisation du Soi. Il s'agit d'un processus spontané, qui se déroule en chaque personne, la plupart du temps de manière souterraine avec des phases, des épreuves, des conflits, des angoisses et des résolutions spécifiques...

Au lieu de nous défaire de notre persona, de nos personae, il s'agit d'en préserver les aspects les plus positifs et les plus vrais.

Le centre de notre personnalité, le Soi, « Ce quelque chose qui est tout nous-mêmes, nous est à la fois si étranger et si proche qu'il nous reste inconnaissable. » C'est une sorte de centre virtuel mystérieux et qui peut revendiquer des exigences contradictoires, la parenté avec les forces animales, végétales ou divines, sans provoquer notre étonnement ni notre réprobation. Ce fameux centre concilie tout cela. Nous l'appellerons **le centre de l'étoile.**

Le centre de l'étoile :

Nous avons donc une identité représentée par le noyau fondamental. C'est notre base, notre fondement, **l'essence de notre personne,** de notre identité.

Quelques fois nous avons des difficultés à vivre la somme de toutes nos facettes.

Exemple pour une femme : être tout à la fois, mère, sœur, épouse, femme, amie, professionnelle... Dans l'épouse, il y a également la compagne, la complice, l'aimante, la consolatrice, la provocatrice, la révoltée...

Les personae sont comme des personnes qui constituent notre famille interne.

Parfois nous n'arrivons pas à faire négocier 2 de ces parties ou l'intégralité. Parfois nous privilégions une partie au détriment d'une autre. Comme

nous pouvons avoir de très bonnes relations avec chaque membre séparément de notre famille mais pas avec l'intégralité de notre famille ensemble.

Ces parties sont des **«personae»**, des positions archétypales, ce sont à la fois des **rôles et des parties de nous-mêmes, des personnages en nous,** qui font partie de l'essence de notre personne.

Nous proposons de rechercher l'essence de chaque partie pour **renforcer l'identité voire la créer,** car parfois, il y a un espace vide au centre de l'étoile qui n'est pas habité. Cela permet aussi d'intensifier nos personae accessoires dont nous pouvons avoir besoin face à certaines situations et surtout de renforcer le noyau central.



Le centre de l'étoile et les différentes personae



Protocole de l'exercice

1^{ère} PARTIE

- Faire identifier la partie « noyau fondamental », la faire nommer.
- Faire associer le sujet avec cette partie, le faire rentrer dans cette partie centrale de soi, la décrire.
- Etat séparateur.
- Demander des lieux d'ancrage.
- Faire identifier et faire nommer 3 à 6 personae positives.
- Faire entrer en contact avec la partie centrale le noyau fondamental.
- Poser l'ancre.
- Etat séparateur.
- Faire identifier une situation pour chaque persona et faire associer le sujet à chaque situation.
- Poser l'ancre pour chaque persona. En respectant l'ordre et l'ancrage. C'est un travail d'empilage.
- Etat séparateur.

2^e PARTIE

- Réactivation du noyau fondamental : activer l'ancre et ne plus la lâcher.
- Ajouter au noyau chaque persona une par une et activer les ancrés les uns après les autres, empiler.
- Garder en fin d'ancrages, l'ancrage du noyau fondamental.
- Proposer de choisir un auto-ancrage pour recontacter soi même le noyau.
- Relâcher l'ancre et laisser l'auto ancrage.
- Pont vers le futur.
- Retour.

Cet exercice permet de se *sentir unifié face à une épreuve*, de rechercher des solutions et des ressources spécifiquement en nous, de se recentrer face à un groupe, en couple, en famille, d'affronter et *résoudre les divergences externes et les ambivalences internes et contribue à renforcer le noyau central.*

Nous nous sentons davantage nous-mêmes lorsque nous avons identifié chaque composante de notre personnalité et que nous savons par quoi elle est régie, quelle est sa fonction positive, quels sont ses besoins, vers quoi les faire converger.