



par Marie-Josée Tardif

Journaliste, auteure et conférencière

POUR MIEUX LA CONNAÎTRE
Conférences-ateliers en milieu de travail:
Découvrir la richesse de notre être

Mieux se connaître pour pouvoir mieux interagir

Mieux se centrer et s'adapter aux transformations

Ateliers grand public:
OSEZ être vous-même et faire ce que vous aimez

Découvrez ce qui vous fait vibrer
Entrez sur votre chemin véritable

Auteure du livre:
La Leçon de Sitar
chez Québecor.



Information: (450) 227-0164
www.mariejoseetardif.com

Porter un toast... au **SUPER HÉROS** QUI SOMMEILLE EN NOUS!

Les méandres que prend le triangle «Sauveur/Victime/Persécuteur» dans notre vie sont multiples et parfois bien subtils. Si vous lisez ce magazine, je ne serais pas surprise d'entendre que vous aussi êtes souvent victimes de votre grand cœur et votre grande ouverture d'esprit. Là sont les marques du sauveur qui se cache en chacun de nous, si nous ne savons pas être vigilants!

Depuis près de 35 ans, Marie Lise Labonté nous fait découvrir les liens qui existent entre le corps et la psyché. Après s'être intéressée à l'antigymnastique, elle a fini par créer La

Méthode de libération des cuirasses devenue très populaire au Québec et en Europe. Auteure d'une vingtaine d'ouvrages, Marie Lise s'est notamment intéressée au triangle dramatique «Sauveur/Victime/Persécuteur» et a accepté de jeter un éclairage particulier sur le rôle du sauveur pour ce numéro du Magazine VIVRE.

Elle l'avoue elle-même: après s'être guérie de l'arthrite rhumatoïde et s'être placée sur le chemin de l'accompagnement thérapeutique, le syndrome du sauveur est vite apparu dans ses comportements: «elle» savait bien plus que l'autre ce qui était bon pour lui et il allait de soi que l'autre avait besoin de son aide! Qui serions-nous pour jeter la première pierre, car combien de fois avons-nous cru que nous faisons la bonne chose en tentant de sauver nos enfants, nos parents, nos amis et toutes ces pauvres âmes en perdition qui semblaient tant souffrir et avoir besoin de nos conseils avisés?

Si vous êtes épuisé ou frustré d'avoir trop joué au super héros, à la wonder woman, à la Mère Teresa ou au grand sage, cet article s'adresse particulièrement à vous.

Votre maladie a été le point de départ vers toutes vos années d'accompagnement au niveau psychologique et corporel. Pouvez-vous nous en parler un peu?

Le diagnostic de la maladie a eu lieu quand j'avais 21 ans. Je commençais alors des études universitaires en vue de me diriger vers la maîtrise. À cette époque, c'était l'alignement de ma vie. Et puis, un beau jour, j'ai reçu ce diagnostic d'arthrite rhumatoïde, qu'on appelle maintenant la polyarthrite rhumatoïde. Il s'agit d'une

maladie auto-immune qui détruit les articulations du corps humain. Lorsque l'on a une crise de cette maladie, on peut se réveiller infirme du jour au lendemain. C'est une maladie extrêmement dure qui provoque beaucoup de souffrances physiques, qui cachent, évidemment, beaucoup de souffrances émotionnelles et psychiques.

À un moment donné, il y a eu un déclic et vous vous êtes dit: «Non, moi je ne finirai pas ma vie en fauteuil roulant!»

C'est ça. À l'âge de 25 ans, la maladie ne faisait qu'empirer dans mon corps physique. Le chirurgien m'a proposé d'opérer mes hanches, parce que je ne pouvais plus vivre ma vie de femme. Il a déclaré: «Nous pourrions vous installer une prothèse par chirurgie ou alors, c'est le fauteuil roulant.» C'est à ce moment précis que je me suis dit: «Ça suffit!» J'ai vraiment pris conscience que la médecine faisait son possible, mais qu'elle ne pouvait pas me sauver. Si quelqu'un pouvait me sauver, c'était moi. Ce fut une prise de conscience incroyable.

À partir de ce moment, votre parcours vous a menée en France pour vous permettre de découvrir les liens cruciaux qui existent entre le corps et l'esprit.

C'est là, en effet, que j'ai découvert l'antigymnastique, créée par madame Thérèse Bertherat, grâce à qui j'ai commencé à explorer la dimension de l'inconscient dans le corps. Je me suis mise à étudier Wilhelm Reich, Carl Jung et à faire aussi des études auprès du Dr Simonton, qui faisait un lien entre le cancer et la psyché. Puis, en 1982, j'ai créé une méthode que j'ai baptisée Approche globale du corps, laquelle a évolué vers la *Méthode de libération des cuirasses*.

UN TRIANGLE DRAMATIQUE

Parmi les nombreux thèmes que vous avez explorés, figure le fameux triangle «Persécuteur/Sauveur/Victime». Comment décririez-vous ce triangle?

Ce triangle, que certains appellent le «triangle dramatique», est un schéma de protection que l'on installe inconsciemment dans les relations amoureuses, dans les relations d'amitié et aussi dans la relation avec soi-même. Ce schéma provient essentiellement de conditionnements familiaux qu'on a pu recevoir. Par exemple, on a peut-être eu une maman s'exprimant toujours comme une victime, qui répétait que le

papa était le grand persécuteur de la famille et qu'il fallait que les enfants la sauvent. Ou, à l'inverse: un père qui se sentait victime de la relation avec sa femme et dont les enfants se sont sentis appelés à sauver le couple parental.

On peut également «s'autovictimiser», «s'autopersécuter» et «s'autosauver». Par exemple, quelque chose me dérange dans mon quotidien?... «Eh bien, va donc manger une bonne grosse tablette de chocolat. Ça va te faire du bien...» Voilà comment on peut «s'autosauver». Ça ne règle rien de manger le chocolat ou de prendre un verre d'alcool, ça ne guérit pas la dimension qui a besoin d'être guérie. Pendant qu'on joue à la victime, au persécuteur ou au sauveur avec les autres ou avec soi, inconsciemment ou semi-consciemment, on ne dirige pas notre attention sur ce qui devrait être vu. Ce triangle nourrit une énergie qui est dirigée vers l'autre, vers la dépendance affective, vers le manque, la sensation du malaimé, etc.

Est-ce que c'est ce que vous avez observé très souvent chez les gens?

Ce pattern ou modèle est intimement lié à l'existence terrestre. Planétairement, même les gouvernements et les pays entre eux jouent à ce triangle. Bien sûr, cela concerne aussi les individus dans leur vie personnelle. C'est un grand jeu de pouvoir, un grand déploiement de comportements visant à contrôler des situations qui nous échappent.

PORTRAIT-ROBOT DU SAUVEUR EN PUISSANCE

À quoi ressemble le sauveur?

Ça ressemble à un surhomme.

Et à toutes les wonder-woman de ce monde?

Et voilà. Ça ressemble à quelqu'un qui trouve que les autres font pitié, qui se sent supérieur, à un niveau semi-conscient, inconscient ou même conscient. Le sauveur se sent plus fort, plus connaisseur que la personne qu'il va tenter de sauver. Même si le sauveur démontre parfois une forme d'humilité, cela cache en fait un niveau d'orgueil important dans le rôle de: «Attention! La terre entière a besoin de moi pour être sauvée.» «Mes enfants ont besoin d'être sauvés, ma femme, mon mari, ma famille, mes amis...» et c'est sans fin!

Habituellement, les positions changent. Si la victime accepte au début d'être sauvée, le sauveur sera valorisé dans son rôle pendant un certain temps, puis à un moment, la

victime va se rebeller, elle va refuser d'être contrôlée par le sauveur. À ce moment-là, le sauveur pourra même se transformer en persécuteur: «Victime, tu ne veux pas être sauvée, donc je me mets en colère contre toi.» Cette colère devient une persécution, un harcèlement de la victime, ou bien le sauveur deviendra victime de sa victime. C'est vraiment un cercle vicieux.

Avons-nous tendance à nous complaire dans l'un des trois rôles?

Tout à fait. On a des positions privilégiées, ce que j'appelle des portes d'entrée dans le triangle. Ces positionnements proviennent de l'influence familiale, des conditionnements de la petite enfance, par imitation de ce qu'on a vu dans notre famille ou tout simplement par un choix issu de notre caractère ou d'influences extérieures comme la religion ou la spiritualité, lesquelles agissent surtout chez le sauveur.

TENDANCE ET... DÉPENDANCE À AIDER LES AUTRES

Cela ne signifie pas de cesser d'avoir de la compassion ou de la charité pour l'autre. Comment trace-t-on la ligne? Comment peut-on se rendre compte qu'on est dans l'excès?

Très bonne question. Cela a tout à voir avec la bienveillance qui commence envers soi-même. Si j'ai lu les livres du Dalai-Lama, que je décide de pratiquer l'art de la compassion et que pendant ce temps, je m'autodétruis, il y a vraiment un chaînon manquant. Je veux être plein d'amour pour les autres, je veux les sauver, mais moi-même, je ne peux pas me donner de l'amour et je m'épuise. Beaucoup de gens donnent, mais ils sont incapables de recevoir. Le sauveur va être nourri par ses actions sur le coup, mais à un niveau profond, non. Alors, il recommence sans arrêt, sans arrêt, sans arrêt.

C'est le même phénomène lorsqu'on est aux prises avec une dépendance?

Exactement. C'est comme une drogue. D'ailleurs, la position du sauveur alimente la dépendance affective.



Rencontre avec Marie Lise Labonté

Marie Lise Labonté est psychothérapeute, formatrice et auteur de nombreux ouvrages. Elle détient une maîtrise en orthophonie et en audiologie à l'université de Montréal. Son parcours tout à fait personnel et original est axé sur le travail corporel et les images intérieures. Atteinte d'une maladie dite incurable, elle entreprend un travail psychocorporel sur elle-même et découvre une voie vers la guérison. Elle se spécialise en tant que psychothérapeute et élabore une méthode qu'elle pratique depuis vingt-cinq ans. En 1982, elle crée une approche psychocorporelle, « Approche globale du corps^{MD} ».

Après plusieurs années de travail thérapeutique auprès de personnes atteintes de maladies graves, elle développe la méthode MLC[®] « Méthode de libération des cuirasses », « Approche globale du corps par le mouvement d'éveil corporel ». Cette méthode est une approche psychocorporelle et énergétique qui s'inspire de son processus d'autoguérison, et de plusieurs années de recherche sur les « cuirasses » et sur la relation intime entre le corps et l'esprit.

En 2002, elle développe avec Nicolas Bornemisza la méthode IT[®] « Libération des images intérieures-Images de transformation ». Cette méthode est une approche spécifique du monde de l'Inconscient et de ses symboles. Marie Lise Labonté donne des conférences, de séminaires et des formations à travers le monde. Elle est aussi l'auteur de nombreux livres dont parmi eux :



Le choix de vivre, Les éditions de l'Homme

Au cœur de notre corps, Les éditions de l'Homme

Information : www.marieliselabonte.com
Tél. au Québec : (514) 286 9444
Tél. en Europe : +33(0)9 53 98 87 87
+33(0)6 24 12 31 36

Est-ce à dire qu'en réalité, le sauveur ne cherche pas à sauver l'autre, mais bien lui-même ?

Et voilà ! C'est comme si j'essaie de sauver une partie de moi-même à travers l'autre. Je vois la souffrance de l'autre qui ressemble étrangement à la mienne, mais je ne sauve pas la mienne.

Je vais donner un exemple. Certains le savent, j'ai connu un traumatisme très important, il y a quelques années, lors du décès violent de mon époux. Ma nièce s'est retrouvée témoin de toute la scène. En fait, mon mari s'est fait tuer devant nous par un cambrioleur. J'avais réussi à me dissimuler dans la maison, mais ma nièce a été prise en otage et fut témoin oculaire du meurtre.

Bref, cela faisait un an que l'évènement avait eu lieu. Je vivais en Europe et, une fois de retour à Montréal, je rencontre ma nièce dans un café. On se met à parler et là, je me vois aller : j'essayais de trouver des solutions à sa souffrance, de lui proposer telle ou telle approche, et elle qui insistait : « Non, non, non, ce n'est pas possible. » En bon sauveur, je me suis vue lui proposer dix solutions qu'elle a refusées systématiquement. Merci à ma nièce. Je voyais qu'elle s'enlisait dans la victime et je me voyais, moi, essayant de me sauver à travers elle. Alors, j'ai cessé immédiatement.

Cela prend beaucoup de lucidité pour se voir agir par rapport à des traumatismes aussi forts, non ?

Oui, mais j'ai envie de m'adresser aux sauveurs qui liront cet article. Je souhaite leur dire ceci : « Quand vous suggérez des solutions à quelqu'un qui souffre et que la personne échoue dans la mise en place de ces solutions, dites-vous que c'est une bénédiction. Ainsi, chacun a l'opportunité de s'extraitre du triangle dramatique. »

LES PISTES DE SOLUTION

Si l'on se rend compte qu'on est entré dans le fameux triangle, comment en sort-on ?

Il s'agit d'abord de reconnaître que de se déplacer d'une pointe à l'autre du triangle ne donne absolument rien. Dès que je me vois être victime, persécuteur ou sauveur,

je me dis intérieurement : « Stop, je ne nourris plus cela. J'arrête ces vieux réflexes, je me tais ou je me retire et je rentre à l'intérieur de moi. » Quelquefois, cela va donner : « Excuse-moi chéri, je vais changer de pièce. Là, ça ne va plus. » Il n'y a plus de communication possible, parce que dans le triangle, la communication véritable est toujours coupée.

Beaucoup de sauveurs rétorquent : « Oui, mais l'autre n'est pas assez fort ! » Illusion. L'autre a la puissance en lui-même pour se rencontrer. Le sauveur est convaincu que non.

Ensuite, ce qui est très important, c'est de se demander : « Que se passe-t-il avec moi pour que je me mette dans cette position ? » En conférence, je dis aux gens : « Pour sortir du triangle, laissez les autres tranquilles. » Ne concentrez pas votre vie sur : « C'est la faute de l'autre, je vais sauver l'autre et toujours l'autre, l'autre, l'autre, l'autre, l'autre. » Avec

respect, laissez l'autre tranquille, commencez à vous occuper de vous-même, commencez à nourrir votre intérieur, commencez à habiter votre maison, votre corps, et laissez les autres vivre leur vie. Cessez de contrôler.



Photo : Nancy Bouchard

Beaucoup de sauveurs rétorquent : « Oui, mais l'autre n'est pas assez fort ! » Illusion ! L'autre a la puissance en lui-même pour se rencontrer. Le sauveur est convaincu que non. La victime aussi est convaincue que non. La victime dit : « Mais moi, je n'ai pas assez d'énergie. » Jamais la victime ne va pouvoir être aidée tant qu'elle ne se rencontrera pas. C'est la même chose pour le sauveur et pour le persécuteur.

INDICE NUMÉRO 1 : VOTRE NIVEAU D'ÉNERGIE

Je pense à tous les parents, aux personnes en relation d'aide, bref à tous ceux et celles qui doivent « prendre soin de... ». Comment cela se passe-t-il quand notre aide est saine ?

Dès que vous sentez une perte de votre énergie vitale, que vous êtes en train de vous fatiguer, c'est un signe que vous entrez en position de sauveur. Surtout dans l'accompagnement des personnes malades ou mourantes. Le but n'est pas de s'épuiser. Au contraire, la personne qui accompagne les autres doit être vraiment en énergie et s'occuper d'elle-même pour pouvoir par la suite aider les autres. C'est la même chose pour le parent. Le parent peut donner des conseils et protéger son enfant. C'est viscéral. Néanmoins, si un parent se vide de son énergie, il ne peut plus aider personne. Le parent doit faire attention à lui, maintenir un équilibre dans sa vie personnelle afin de pouvoir accompagner son enfant à long terme. Si vous pensez constamment : « Mon enfant est plus faible, mon enfant n'est pas capable, moi, je vais le sauver, » le pauvre ne pourra jamais se développer et reconnaître sa propre force. Donc évidemment, il y a un dosage à faire.

En terminant, puis-je me permettre de vous demander dans quelle pointe du triangle vous vous êtes le plus souvent retrouvée vous-même ?

Quand j'étais jeune, j'étais vraiment victime. D'ailleurs, la maladie en est une preuve. En me guérissant, je me suis sauvée moi-même. Je me suis donc longtemps retrouvée entourée de sauveurs. J'éprouvais aussi une forme de culpabilité à m'être guérie : « Mon Dieu, j'ai réussi à me guérir, il faut que j'aide l'autre. » Avec mon autoguérison, j'ai développé un complexe de supériorité ; je croyais que j'en savais plus que l'autre... J'ai tout de même appris très rapidement à m'arrêter et à retrouver mon centre. J'ai rétabli cet équilibre quelques années après mon autoguérison.

J'ai fini par découvrir qu'au-delà du triangle, chacun recèle en lui-même une richesse extraordinaire. Cela devient passionnant d'explorer cette richesse en nous-mêmes et dans les autres, puis de la laisser se déployer, par elle-même. ☺

VIVRE, c'est...

Devenir observateur de notre manière d'être en relation

Nombreux sommes-nous à visiter les différentes positions du triangle dramatique. Mais peu importe la position que nous occupons, nous ne sommes jamais en relation avec nous-mêmes, mais dans un jeu de rôle qui finit par être épuisant. Devenir conscients de ces jeux de rôle et en sortir, voilà l'avenue royale qui mène à la relation authentique avec soi, puis avec l'autre.



Les Éditions et les Productions
ATMA internationales
418 990-0808 / info@atma.ca

Nouveautés été 2010

Jacques Martel, Auteur du best-seller
« Le grand dictionnaire des malaises et des maladies »
Vendu à plus de 210 000 exemplaires



Un complément du livre
« Le grand dictionnaire des malaises et des maladies »



Conférence
« Le sens caché de la maladie »

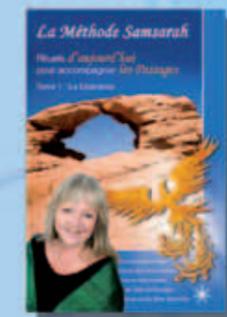
Prix : 16,95 \$ / 22 € ISBN : 978-2-923364-26-1

Être pour ne pas dispar... être
Prix : 9,95 \$ / 12 €
Auteure : Manon Sirois



ISBN : 978-2-923364-43-8

La Méthode Samsarah
Prix : 16,95 \$ / 17 €
Auteure : Sarah Diane Pomerleau



ISBN : 978-2-923364-30-8

1 : Cocktail Indien
Prix : 14,95 \$ / 14 €



ISBN : 978-2-923364-33-9

Nouvelle collection



Auteure :
Micheline Descary

2 : Cocktails Médiéval, à l'Américaine et à la Mexicaine
Prix : 14,95 \$ / 14 €



ISBN : 978-2-923364-33-9

Distribués par : Les Messageries ADP au Canada
DG Diffusion en France et en Belgique / Transat S.A en Suisse

Visionnez nos vidéos gratuites sur le site www.atma.ca
et inscrivez-vous pour recevoir notre **infolettre** par Internet