

Les Profils de nos Parts Protectrices

A. La Part Combat (Fight)

La Gardienne de l'Intégrité

Cette part s'active lorsque nous percevons une menace, une injustice ou un manque de respect. Elle nous inonde d'énergie pour nous défendre et reprendre le contrôle.

- **Son intention protectrice :** Éviter d'être blessé à nouveau en attaquant le premier ou en maintenant une distance rigide. Elle cherche à restaurer un sentiment de pouvoir face à l'impuissance.
- **Sentiments clés :** Colère, rage, irritation, mépris, sentiment de supériorité ("Je n'ai besoin de personne").
- **Comment elle se manifeste (Comportements) :**
 - **Besoin de contrôle :** Sur soi (se cadrer durement), sur l'environnement (tout vérifier) ou sur les autres (imposer ses idées).
 - **Critique interne sévère :** Un jugement impitoyable envers soi-même ou les autres pour anticiper les "fautes".
 - **Méfiance :** Repousser les autres, refuser l'aide.
 - **Autodestruction :** Parfois, l'agressivité se retourne contre soi pour "tuer" la douleur émotionnelle.

B. La Part Fuite (Flight)

L'Experte de l'Évitement

Sa mission est de nous faire échapper à tout prix à l'inconfort émotionnel (anxiété, tristesse, honte). La sécurité se trouve pour elle dans le mouvement, la distance ou la perfection.

- **Son intention protectrice :** Nous anesthésier ou nous distraire d'une douleur qui semble trop grande à gérer.
- **Sentiments clés :** Anxiété, panique, agitation, peur d'être piégé(e), sentiment d'urgence.
- **Comment elle se manifeste (Comportements) :**
 - **Hyperactivité :** Workaholisme (addiction au travail), sport à l'excès, besoin d'être toujours occupé(e).
 - **Perfectionnisme :** Essayer d'être irréprochable pour être en sécurité ("Si je suis parfait, on ne m'attaquera pas").
 - **Intellectualisation :** Rester dans sa tête, tout analyser pour ne pas ressentir.
 - **Conduites addictives :** Troubles alimentaires (contrôle du corps), usage de substances ou d'écrans pour s'évader.
 - **Évitement social :** Fuir les conversations ou les lieux émotionnellement chargés.

C. La Part Figement (Freeze)

La Protection par l'Invisibilité

Cette part s'active face à un danger perçu comme imminent et écrasant, quand ni le combat ni la fuite ne sont possibles. C'est le frein d'urgence du système.

- **Son intention protectrice :** Assurer la survie par l'immobilité et la déconnexion. "Si je ne bouge pas et que je ne ressens rien, le danger passera peut-être sans me voir."
- **Sentiments clés :** Terreur paralysante, honte toxique, confusion ("brouillard mental"), vide intérieur.
- **Comment elle se manifeste (Comportements) :**
 - **Corps "gelé"** : Tension extrême, paralysie, difficulté à parler (mutisme).
 - **Dissociation** : Sentiment d'irréalité, d'être spectateur de sa vie, d'être "parti ailleurs".
 - **Procrastination extrême** : Incapacité totale à initier une action simple.
 - **Isolement** : Se cacher, couper les contacts, "zoning out" (regarder le vide ou des écrans pendant des heures sans but).

D. La Part Soumission (Submit / Fawn)

La Diplomate de Survie

C'est une stratégie de survie relationnelle. Cette part cherche à désarmer les menaces en se pliant aux attentes des autres pour préserver le lien à tout prix.

- **Son intention protectrice :** Apaiser l'agresseur ou la figure d'autorité pour éviter le conflit. "Si je fais ce qu'ils veulent, je serai en sécurité."
- **Sentiments clés :** Culpabilité, passivité, désespoir, sentiment d'être "bon à rien" ou un fardeau.
- **Comment elle se manifeste (Comportements) :**
 - **Incapacité à dire "Non"** : Dire "oui" alors qu'on pense "non", s'excuser excessivement.
 - **People-pleasing** : Faire passer systématiquement les besoins des autres avant les siens.
 - **Effacement** : Accepter des situations injustes ou de la maltraitance sans se plaindre.
 - **Découragement** : Baisser les bras, se sentir incapable d'agir pour soi.

E. La Part d'Attachement (L'Enfant Intérieur)

Le Porteur de nos Besoins

C'est souvent la part la plus jeune et la plus vulnérable. Elle porte nos besoins fondamentaux d'amour, de sécurité et de connexion, ainsi que les blessures d'abandon.

- **Son intention protectrice :** Chercher désespérément la sécurité auprès d'une autre personne. Elle croit souvent : "Je ne peux pas survivre tout seul, j'ai besoin de quelqu'un pour me sauver."
- **Sentiments clés :** Solitude intense, tristesse profonde, peur panique de l'abandon, besoin vital d'être aimé/validé.
- **Comment elle se manifeste (Comportements) :**
 - **Dépendance affective :** S'accrocher aux autres, demander constamment de la réassurance.
 - **Idéalisation :** Mettre l'autre (partenaire, thérapeute) sur un piédestal.
 - **Régression :** Avoir soudainement une voix enfantine, des postures d'enfant, se sentir tout petit.
 - **Sensibilité extrême :** Elle porte les émotions brutes que les autres parts tentent de cacher (tristesse, mais aussi joie et émerveillement).