
Les Étapes de Développement de l'individu –

Pamela Levin

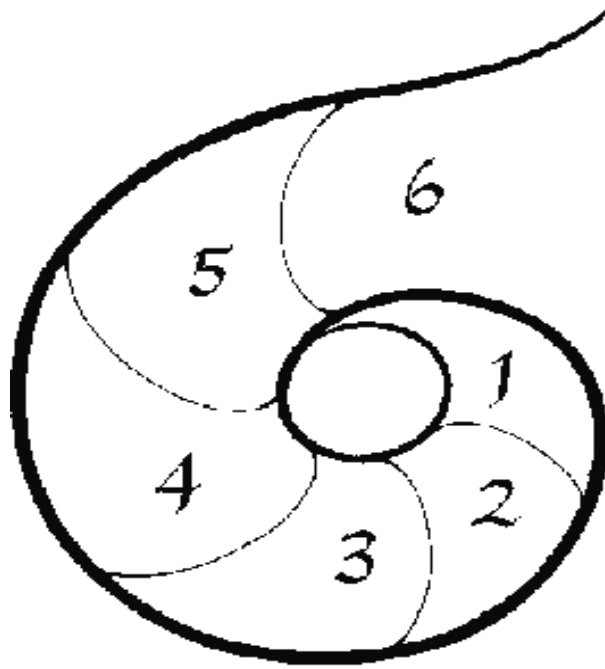
A. Introduction

Le modèle des cycles de développement a été créé par Pamela Levin (1982), qui a observé et recueilli des données auprès de plusieurs cultures pendant plusieurs années. La théorie qu'elle a formulée comporte des aspects importants pour chaque étape du développement de l'enfant.

Contrairement aux modèles linéaires qui impliquent que les étapes antérieures ne peuvent être revisitées, il est représenté sous forme de spirale, ce qui signifie que les individus peuvent recycler certaines étapes et tâches tout au long de leur vie. Cela offre une métaphore encourageante pour le développement continu. Cela peut permettre aux coachs, aux enseignants, etc. de comprendre pourquoi ils peuvent se sentir bloqués à certaines étapes de leur vie, en particulier pendant les périodes de changement.

P. Levin décrit ces modèles de croissance communs comme faisant partie des "formes primitives que nous portons au plus profond de notre mémoire ancestrale".

Jean Illsley Clarke, qui a développé davantage cette théorie, décrit ces stades de développement comme des "segments descriptibles de la croissance".



Ces stades, ou "cycles de l'identité" (décrits dans son livre éponyme, *Les cycles de l'identité*), visent chacun l'acquisition d'un pouvoir (ou compétence) spécifique.

B. Les sept stades de développement de Pamela Levin (Jean Ilsley Clarke)

Les sept stades et les pouvoirs qui leur sont associés sont les suivants :

0. **Le pouvoir de devenir** – 9 mois prénatal ; Ce stade est prénatal et cette étape correspond à la période prénatale et à la naissance – Ce stade a été introduit par Jean Ilsley Clarke.

- **Affirmations :**

- Tu peux prendre des décisions saines au sujet de tes expériences.
- Ta vie est la tienne.
- Tes besoins et ta sécurité sont importants

- **Sentiment d'incomplétude non pris en compte.**

- Manque de joie de vivre.
- Être bloqué, ne pas pouvoir démarrer et ne pas avoir de mots pour décrire ce sentiment.

- Toute dépendance ou comportement compulsif.
- Croire que l'on doit tout faire soi-même ; essayer de commencer des choses et ne pas les terminer.
- Comportements autodestructeurs, imprudences, prises de risques extrêmes.
- Réactions fortes et intenses à des déceptions mineures.
- Peurs irrationnelles ou anxiété chronique non expliquée par ailleurs.
- Dépression chronique ; pensées suicidaires.
- Sentiment d'incomplétude non pris en compte

1. **Le pouvoir d'exister (Être)** : 0-6 mois - Stade de la petite enfance. La tâche est d'affirmer son droit d'exister et de se sentir en sécurité. Symbiose saine avec la mère – Enfant dans l'Enfant – Enfant Naturel = E₁

- Equivalent psychanalytique : oral précoce
- Problèmes corporels + psychocorporels : - blocage des sensations génitales, irritabilité nerveuse, faiblesse immunologique (susceptibilité aux infections), Fonctions vitales perturbées, Système nerveux perturbé, Hyper ou hypo reflexes, Déséquilibre alimentaire
- Injonctions : N'existe pas, ne sens pas, n'aie pas de besoins
- Affirmations : Je suis heureux que tu sois là ; Tu as ta place ici ; Tes besoins sont importants pour moi ; Je suis heureux que tu sois toi ; Tu peux grandir à ton propre rythme ; Nous désirons que tu sois là et nous voulons prendre soin de toi.
- Manifestations dans la vie d'adulte : surcharge, vulnérable, nouveau boulot / relation / habitation / envie d'être seul

Lors d'un changement, il y a une période pendant laquelle nous nous sentons « engourdis » ou "immobilisés" ; pendant un certain temps, nous sommes presque en état de choc, incapables de prendre des décisions ou peu désireux de le faire. Dans le cas d'un changement tel que l'obtention d'un nouvel emploi, il se peut que nous ayons simplement envie d'être - de nous asseoir à notre bureau ou d'être entourés de nos collègues de travail. C'est le moment de se pencher sur les réussites passées. Il peut être utile de passer du temps à se chouchouter en faisant des choses où l'on peut simplement être. Il est utile de prévoir des moyens de prendre soin de soi.

2. **Le pouvoir d'explorer et d'agir (Faire)** : De 6 à 18 mois environ. L'enfant apprend à initier des actions, à explorer son environnement et à développer sa motricité. L'Adulte dans l'Enfant = Le petit professeur = A₁

- Equivalent psychanalytique : exploitation buccale
- Problèmes corporels + psychocorporels : Stress avec poussée d'adrénaline, Activé par la fuite, l'attaque et le figement, hyperactivité, problèmes de perception (vue, surdité), asthme, migraine
- Injonctions : Ne me dérange pas, N'initie pas, Ne faites pas.
- Affirmations : « Tu peux explorer. Tu as le droit d'essayer. Tu es en sécurité »
- Manifestations dans la vie d'adulte : Peur d'agir, inhibition, dépendance excessive. / Prendre des risques excessifs pour chercher une sécurité jamais intégrée. / Difficulté à demander de l'aide ou à s'autoriser l'exploration.

Au cours de cette phase, nous pouvons paraître très actifs, car nous avons l'air d'être occupés à faire des choses. Dans un nouvel emploi, il se peut que nous fassions ce que nous avons l'habitude de faire. Nous nous rabattons sur les vieilles techniques éprouvées et testées qui ont fonctionné dans le passé. Toutefois, si les choses ont changé, ces activités risquent d'être inutiles, voire indésirables dans la nouvelle situation dans laquelle nous nous trouvons. Nous nous sentons peut-être mieux parce que nous sommes actifs et que nous faisons quelque chose. Nos supérieurs, en revanche, peuvent ressentir de la frustration car il apparaît que nous ne faisons pas le travail pour lequel nous avons été recrutés. Au cours de cette phase, il est utile d'avoir quelqu'un en qui nous avons confiance et qui nous donnera un retour d'information sur notre comportement, pour nous aider à saisir la nouvelle réalité dans laquelle nous nous trouvons tout en comprenant la nécessité d'être actif.



SENS

3. **Le pouvoir de penser (Penser)** : 18 mois – 3 ans - Correspond à l'apprentissage de la pensée, du raisonnement et de la prise de décision.

Développement de l'Adulte = A₂

- Equivalent psychanalytique : anale
- Problèmes corporels + psychocorporels : réaction de stress surrénal activée avec comportement figé dans la fuite, le combat ou la paralysie / hyperactivité, problèmes de vue / surdité / asthme / migraine
- Injonctions : Ne pas penser, Ne pas avoir de besoins distincts des miens
- Affirmations : Je suis heureux que tu commences à penser par toi-même / Tu peux dire non et pousser les limites aussi souvent que tu en as besoin. Nous veillerons à ta sécurité et celle des autres. / C'est ok pour toi d'être en colère et nous ne te laisserons pas te faire du mal ou faire du mal aux autres / Tu peux penser pour toi et pour les autres aussi / Tu peux penser et ressentir en même temps / Tu peux savoir ce dont tu as besoin et demander de l'aide / Tu peux être toi-même, nous continuerons de prendre soin de toi.
- Manifestations dans la vie d'adulte : Lorsque vous rompez une relation de dépendance (avec un amant, un conjoint, un mentor, un employeur ou un ami). / Lorsque vous apprenez de nouvelles informations. / En développant une nouvelle position personnelle ou en prenant position. / Lors de la modification des accords et pour élever un enfant.

Nous finissons par nous rendre compte que ce que nous faisons n'est pas vraiment ce qui est nécessaire. C'est une période où, grâce au retour d'information ou à notre propre compréhension, nous cessons de nier le changement et ses effets. Nous commençons à remettre en question nos capacités et à paraître moins confiants et moins compétents, et c'est aussi ce que nous ressentons. Les choses ne fonctionnent pas et nous ressentons un sentiment de frustration. À ce stade, nous pensons au changement. Au cours de cette phase, il est utile de reconnaître que nous pouvons nous sentir en colère et de prendre des dispositions dans notre vie pour nous défouler en toute sécurité.

4. **Le pouvoir de développer son identité (Identité)** : 3 ans – 6 ans - L'individu développe le sens de qui il est, de son rôle et de sa place dans le monde. Le parent dans l'Enfant – Parent Magique / P₁

- Equivalent psychanalytique : génitale
- Problèmes corporels + psychocorporels : Pouvoir, Devenir fou, Mise en place de combat, problèmes circulatoires, douleurs thoraciques, palpitations, tension musculaire dans la poitrine, augmentation ou diminution du métabolisme
- Injonctions : ne soyez pas sain d'esprit, ne soyez pas puissant et aimable /
- Affirmations : Tu peux explorer qui tu es et découvrir les autres / Tu peux essayer différentes façons d'être puissant / Tout tes sentiments sont ok ici / Tu peux apprendre les conséquences de tes comportements / Tu peux être puissant et demander de l'aide en même temps / Tu peux apprendre ce qui est faux et ce qui est réel
- Manifestations dans la vie d'adulte : C'est la période où nous découvrons comment nous devons être pour nous adapter aux nouvelles circonstances dans lesquelles nous nous trouvons. Dans le nouvel emploi, par exemple, nous découvrons notre rôle et comprenons mieux ce que l'on attend de nous et ce que nous attendons de nous-mêmes. Il est utile de se pencher sur les domaines dans lesquels nous avons été le moins efficace par le passé afin de décider de la manière dont nous devons évoluer à l'avenir.

5. **Le pouvoir d'être compétent (Être compétent)** : 6 ans – 12 ans - L'accent est mis sur l'acquisition de compétences et de connaissances pour fonctionner efficacement dans la vie. Le Parent – P₂

- Equivalent psychanalytique : latente

- Problèmes corporels + psychocorporels : Liaison musculaire dans la cage thoracique, Déformation de la colonne vertébrale, Troubles des aptitudes motrices
- Injonctions : Ne penses pas, Fais-le, Ne structure pas.
- Affirmations : Tu peux réfléchir avant de dire oui ou non / Tu peux apprendre de tes erreurs / Tu peux faire confiance à ton intuition pour t'aider à décider ce que tu veux faire / Tu peux trouver la manière de faire les choses qui fonctionnent pour toi / Tu peux apprendre les règles qui t'aide à vivre avec les autres / Tu peux apprendre quand et comment être en désaccord / Tu peux penser par toi-même et obtenir de l'aide plutôt que de rester dans la détresse / Nous voulons toujours être avec toi lorsque nous sommes en désaccord et nous pouvons apprendre ensemble.
- Manifestations dans la vie d'adulte : Confusion, désorganisation, difficulté à suivre des règles, procrastination ou rigidité excessive. Au cours de cette période, l'enfant développe les compétences dont il pense avoir besoin dans la vie et qui correspondent à son identité. Les adultes nous offrent des options sur la façon dont nous allons structurer notre monde. Les décisions prises à ce stade sont basées sur les décisions prises au cours de la première phase et les compétences et la structure qu'ils développent sont donc celles que l'enfant considère comme pertinentes pour son identité. En observant les enfants à ce stade, nous remarquons qu'ils sont tantôt serviables et dociles, tantôt testeurs. En fait, ils testent leur identité par rapport aux structures de leur vie afin de prouver la validité de leurs décisions.

6. **Le pouvoir de se régénérer (Régénération)** : 12 ans – 18 ans Ce stade implique de se ressourcer, de prendre soin de soi et de retrouver de l'énergie. Développer ses compétences personnelles, sociales et techniques, tester ses capacités et son autonomie. Tous les états du moi.

- Equivalent psychanalytique : puberté

- Problèmes corporels + psychocorporels : retard du développement sexuel, réactions dépressives involutives, acné
- Injonctions : ne le fais pas, ne grandis pas, ne sois pas sexuel
- Affirmations : Tu peux être une personne sexuelle et avoir quand même des besoins, c'est normal de savoir qui tu es, tu es le bienvenu si tu veux revenir à la maison, je t'aime.
- Manifestations dans la vie d'adulte : Ici, nous appliquons nos compétences à la nouvelle situation de manière appropriée. Nous nous sentons plus engagés et plus confiants, et c'est un moment où nous pouvons utiliser utilement des comportements, des connaissances et des compétences antérieurs intégrés et compatibles avec notre nouvelle identité. Dans le cadre du travail, nous aurons l'impression d'avoir "fait le tour de la question". Nous serons en mesure d'intégrer nos anciennes compétences et connaissances d'une manière qui corresponde à ce que l'on attend de nous. Au cours de cette phase, il est utile de passer en revue les anciennes compétences et ce qui a fonctionné dans le passé, tout en se posant la question suivante : est-ce que cela convient ici et maintenant ?

7. **Le pouvoir de recycler (Recyclage)** : 18 ans – 99 ans. Le dernier stade consiste à boucler la boucle, à intégrer les leçons apprises et à réaborder les stades précédents pour combler d'éventuelles lacunes.

Au cours de notre 18^e année, nous entamons notre deuxième cycle dans cette spirale de développement. Nous continuons ensuite à revisiter ces étapes tout au long de notre vie.

Indices pour le retour au recyclage

- ❖ *Un ou tous les indices relatifs aux stades 1 à 6.*
- ❖ *Dépendance excessive, peur de la dépendance ou indépendance à l'exclusion de l'interdépendance.*
- ❖ *Difficulté à prendre des engagements et à les respecter.*

- ❖ *Rigidité des rôles.*
- ❖ *Peur de vieillir.*
- ❖ *Refus de dire bonjour et au revoir ; refus de faire son deuil et de reprendre le cours de sa vie.*
- ❖ *Vivre dans le passé ; vivre dans le futur.*
- ❖ *Vivre à travers les autres.*
- ❖ *Ne pas savoir ou ne pas obtenir ce dont on a besoin.*
- ❖ *Déni et dépréciation.*

A ce stade, nous sommes complètement à l'aise avec la nouvelle situation. C'est presque comme s'il n'y avait pas eu de changement. Dans le cadre du travail, nous nous sentons à la hauteur de notre tâche et nous cherchons peut-être à relever de nouveaux défis, soit en élargissant notre travail actuel, soit en en cherchant un nouveau. À ce stade, félicitez-vous d'avoir achevé la transition.