

Dialogue

Voice
Dialogue
News

Mars 2000
n° 4

Bulletin de l'Association Française de Dialogue Intérieur
AFDI, 361 chemin du Galinier 06140 Vence Tél/Fax : 04.93.58.72.08

Sommaire

Vous trouverez dans ce n°4 la suite et la fin de l'article de :
Manuel à l'usage des Êtres Humains au travail

Nouveau !

À votre disposition : une page courrier des lecteurs : partagez vos expériences, posez vos questions, donnez vos réponses, envoyez des photos, poèmes, etc.

Cette page peut aussi accueillir des rêves (courts) et vos demandes de feed-back (style : "Si c'était mon rêve...")

Écrivez ! par poste ou par email : nickibrard@wanadoo.fr

Dialogue Intérieur : un manuel à l'usage des Êtres Humains le monde du travail

(suite et fin)

par Susan Schwartz Senstad

Dans la première partie de cet article Suzan met en valeur la façon dont le Dialogue peut être un outil performant dans le monde du travail. Puis elle reprend succinctement les bases du Dialogue. Nous en étions restés à la stratégie développée par l'enfant pour devenir puissant : pour développer une certaine maîtrise et être moins vulnérable, l'enfant que nous étions a développé (entre autres et par exemple) un Gentil, un Actif, un Critique, un Rationnel, un Guerrier intérieurs ...

Orchestrer cette série de poids-lourds nécessite un Régisseur. Quelqu'un qui mettra en place les règles, nous aidera à choisir la stratégie à privilégier pour obtenir la maîtrise de notre environnement et protéger notre vulnérabilité. Il nous aidera à présenter le visage le plus

Destinataire

approprié pour vivre dans le monde spécifique dans lequel nous sommes nés. Pour le dire d'une autre manière, ce *Régisseur*, façonne les contours de notre personnalité et nous aide à développer ce que dans le jargon du Dialogue Intérieur nous appelons "les parties primaires". Ce sont les traits de caractères que nous finissons par accentuer tandis que nous essayons soigneusement de gommer les autres. Il est difficile pour nous de voir nos "parties primaires" car nous pensons que c'est simplement ce que nous sommes. Lorsque nous grandissons, avec l'aide de notre Régisseur, nous développons notre identité à partir de ces primaires.

Pour maintenir cette image de nous-même, nous devons écarter certains sentiments, désirs ou actions qui seraient en contradiction avec cette image intérieure, les traits de caractère que nos "parties primaires" rejettent. Ces impulsions, nous les appelons "nos parties reniées". Lorsqu'elles se sont manifestées à l'improviste, par exemple lors d'une soirée agréable avec

des amis proches où nous avons un peu trop bu, nous disons : "Oh, je me demande ce qui m'a pris ! Ce n'est pas du tout moi. Je ne suis pas comme ça!"



Heureusement, les êtres humains développent des “parties primaires” différentes. Dans un service, une personne mettra tout son enthousiasme à dépasser les résultats de l’année dernière, une autre se chargera de rendre l’environnement plus agréable, ce qui conviendra à une troisième sera de veiller à ce que l’équipe n’aille pas au devant de difficultés, quant à une autre, elle se chargera d’équilibrer les comptes et de développer des stratégies pour battre les concurrents à leur propre jeu, etc. Nous avons besoin de chacun pour former une équipe, de toutes ces forces individuelles différentes, de ces différentes façons d’avoir du pouvoir dans le monde.

Chacun de nous peut cependant devenir trop spécialisé et laisser l’une ou l’autre de ces “parties primaires” en faire trop :

Une personne qui, pour avoir une bonne image d’elle-même, dépend d’un très fort *Gentil Intérieur* peut finir par s’épuiser en s’efforçant trop de plaire aux autres. Vivre en essayant de répondre aux attentes des autres peut l’éloigner de ses propres talents et attentes profondes. C’est bien souvent une cause de dépression.



Si quelqu’un a un *Actif Intérieur* trop développé, cela peut le conduire à devenir un drogué du travail, toujours à la recherche d’un nouveau but à atteindre. Quelqu’un qui est à la recherche du genre de succès qui tue. Dans ce cas, il peut s’attendre à ce que ses collaborateurs se plaignent qu’il leur en demande trop, à ce que sa famille lui reproche son manque de présence, voire à ce qu’il contracte une maladie cardiaque.

ce que sa famille lui reproche son manque de présence, voire à ce qu’il contracte une maladie cardiaque.

Si une autre personne donne trop d’importance au *Critique Intérieur*, il peut développer un jugement si pointu que personne, pas même lui, ne pourra jamais satisfaire ses exigences. Pour se rendre compte à quel point cela peut tuer la créativité, il suffit de voir comment une seule remarque critique peut paralyser une séance de brainstorming. On a trouvé également une corrélation entre une autocritique extrême et la tendance au suicide.



Si quelqu’un permet à son *Esprit Rationnel* de gouverner toute sa pensée, il risque de devenir un raseur

pédant et prévisible, sans humour ni fantaisie, avec pratiquement aucune capacité de se détendre, de jouer ou d’utiliser son intuition.



Celui qui est toujours sous l’influence de son *Guerrier Intérieur* voit des ennemis partout, attaque d’abord et pose des questions ensuite, créant les dangers mêmes qu’il souhaite éviter. Poussé à l’extrême, c’est la guerre.

Maîtriser, dominer, développer son pouvoir est nécessaire, mais ici aussi le trop est l’ennemi du bien.

Être vulnérable

Nous développons tous ces talents spécifiques pour devenir moins vulnérables, pour maintenir notre vulnérabilité à l’écart, créer une certaine distance entre elle et nous. Mais cette vulnérabilité est-elle réellement mauvaise ? Est-ce bien quelque chose que nous devons tenir à l’écart ?

Si elle a mauvaise réputation, ce n’est pas sans raison. L’agressivité, la méchanceté, les passions dénuées de conscience, gisent juste en dessous de notre cuirasse civilisée. Il suffit de visiter un centre de jour grouillant d’enfants de trois ans pour voir à quel point nos réactions primitives, non socialisées peuvent être brutales lorsque personne n’y met de freins. Sous cette cuirasse vivent aussi nos réponses émotionnelles aux anciens et nouveaux traumatismes, nos peurs, blessures, pertes, chocs, manques, déceptions, tout notre bagage d’émotions venues de l’enfance et dont nous n’avons pas pris conscience.



Si vous avez déjà rencontré une personne qui est trop vulnérable et sans défense – cette femme dans votre bureau qui éclate en larmes dès que vous lui corrigez une faute d’orthographe et qui a peur du moindre changement – vous savez à quel point une vulnérabilité mal contrôlée peut être difficile non seulement pour la personne elle-même mais pour tout son entourage. Il n’est pas étonnant que certains préfèrent devenir trop durs que trop tendres.

Toutefois le prix à payer si nous en faisons trop en voulant nous protéger est élevé. C’est maintenant bien connu : si nous ignorons notre vulnérabilité, la souffrance non intégrée ne va pas disparaître. Elle va désorganiser complètement l’équilibre que nous pensons avoir mis en place et le rompre. Tenir nos sentiments

enfermés derrière des apparences “civilisées” soigneusement entretenues peut mener à l’aliénation, la maladie physique ou mentale.

Parfois il peut arriver pire encore si notre seul but est de dominer et d’acquérir du pouvoir. En voulant à tout prix éviter une certaine forme de vulnérabilité – à savoir la souffrance – nous mettons un bouchon sur la bouteille et nous nous privons de toutes les autres formes de vulnérabilité, même celles qui sont les plus agréables.

Nous avons besoin d’enlever notre armure ou du moins de laisser un peu de jeu si nous voulons rire et jouer.

Nous ne pouvons pas être spontanés si nous sommes enfermés dans notre position de maîtrise et de pouvoir. Si nous ne pouvons pas tolérer notre vulnérabilité, nous ne pouvons pas penser par association, rêver, laisser le poète s’exprimer, ou le romantique, ou le créatif. Nous ne pouvons certainement pas être érotiques si nous sommes continuellement occupés à nous protéger, si nous négligeons nos propres désirs, si nous sommes critiques, ou perpétuellement en compétition.

Nous devons accepter d’être vulnérable si nous voulons aimer. Et rien ne nous rend plus vulnérable qu’être aimé. En fait, sans accès à notre vulnérabilité, nous ne pouvons avoir aucune intimité, pas même cette sorte d’intimité sociale qui humanise les lieux de travail et augmente le plaisir de travailler.

C’est dans notre vulnérabilité que réside notre humanité.

L’ego conscient

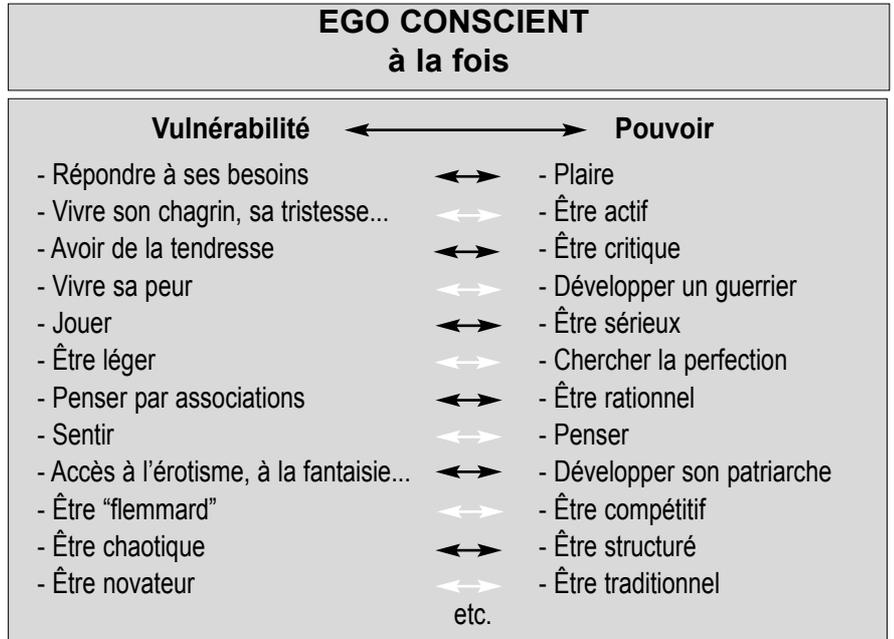
Trop de maîtrise donne de la rigidité, trop peu amène le chaos. Trop de vulnérabilité est dangereuse, trop peu est tragique et source de solitude. Ce dont nous avons vraiment besoin, c’est d’une juste mesure des deux. Nous avons besoin de trouver une place en nous-mêmes où nous pouvons embrasser et développer nos stratégies de maîtrise **et** d’avoir accès à notre vulnérabilité, d’utiliser nos parties primaires **et** d’être conscient des côtés de nous-mêmes que nous avons tendance à nier.

Nous avons besoin d’apprendre comment protéger nos frontières consciemment **et** comment les ouvrir délibérément. Nous avons besoin de choisir quels côtés de nous utiliser, quand, avec qui, et dans quelle mesure. En résumé, nous avons besoin de mettre fin à notre



dualité et d’embrasser la totalité de notre impressionnant répertoire pour devenir un être humain. L’ordre du jour est : “**et / et**” et non “ou / ou”.

Cela demande, et ceci est le concept-clé du modèle théorique à la base du Dialogue Intérieur, **un ego conscient**, une sorte de P.D.G. pour la psyché, une capacité à d’abord acquérir une vue d’ensemble, puis à consciemment orchestrer une réponse. Nous pouvons le schématiser de cette façon :



Le pivot de ce schéma est le point d’équilibre dynamique appelé *ego conscient*. Si notre sens de nous-mêmes est enraciné là, et si nous avons le contact avec les deux directions, nous pouvons choisir nos vies.

Nous n’avons pas besoin d’une image de nous-mêmes développée à partir d’une sélection étroite de nos capacités et reniant toutes les autres. Notre sens du “je” peut résider dans la totalité de ce que nous sommes, nos forces apparentes aussi bien que nos soi-disant faiblesses, comme nous les appelons.

Nous pouvons embrasser ces facettes de nous-mêmes avec lesquelles nous nous sentons en sécurité et celles que nous pourrions aimer prétendre ne pas avoir. Nous pouvons connaître les deux et savoir que nous les connaissons. Nous pouvons ressentir et savoir ce que nous ressentons et comment cela se relie à la totalité de tous nos autres sentiments. Cette conscience-témoin est la capacité qui rend tout possible.

Bien sûr nous n’aurons jamais une conscience totale de notre paysage intérieur. Comme le dit Jung chaque sommet atteint n’est que le point de départ d’une nouvelle montagne d’inconscience à grimper. Mais cette conscience fait une grande différence, même si elle ne sera jamais complète.

Le Dialogue Intérieur dans le milieu professionnel

Prenons un exemple : C'est lundi matin et Georges arrive au travail avec une demi-heure de retard :



“En Retard! Encore! Je ferais mieux de commencer tout de suite par ce travail de statistiques, j’ai dit qu’il serait prêt vendredi. Mais je n’ai pas envie de faire ce travail maintenant. C’est tellement ennuyant ! Je sais – je vais commencer par dessiner la couverture de ce rapport, quelque chose de très gai. Quel flemmard je fais, toujours envie de m’amuser,

jamais envie de travailler – Pourquoi donc ai-je dit que je ferai ce stupide rapport ? Bon, cela faisait plaisir à l’équipe. De plus, de cette façon, c’est moi qui contrôle le budget.”

La plupart d’entre nous peuvent reconnaître ces “voix” intérieures :

L’Actif : “Au travail ! fais ce rapport !”

L’Enfant rebelle : “Non! je n’ai pas envie.”

L’Enfant Créatif : “Je veux dessiner une belle couverture.”

Le Critique Intérieur : “Flemmard !”

Le Gentil : “Si je fais ce travail stupide, l’équipe va m’apprécier.”

Le Compétitif : “Si je le fais, j’ai la maîtrise du budget. Être informé, c’est avoir le pouvoir !”

Il semble que Georges ait laissé son Compétitif, son Actif et son Gentil Intérieurs définir son travail et a accepté ainsi un travail qui ne l’inspire pas. Comme il ne réalise pas ce qui se passe, son Enfant Rebelle prend le dessus d’une manière destructive, le conduisant à être en retard et à saboter ce travail, avec de plus une tentative sans succès pour laisser une place à l’Enfant Créatif. Puis, bien sûr son Critique Intérieur l’attaque pour paresse et irresponsabilité. Tout cela se passe en dehors de la conscience de Georges et donc en dehors de son contrôle. C’est comme si deux séries d’impulsions différentes se faisaient la guerre et Georges reste paralysé entre elles deux. C’est un exemple de la façon dont cela se passe lorsque l’on fonctionne sans ego conscient.

Si rien n’intervient, le pauvre Georges aura une semaine très stressante. Non seulement il va faire un travail peu inspiré ou bâclé avec ces statistiques, mais de plus il n’utilisera rien de sa large créativité. Il pourra de plus être de mauvaise humeur, se querellant avec ses collègues s’il les sent derrière son dos. Le travail sera-t-il

terminé en temps voulu? Le finira-t-il à contre-cœur ou même tombera-t-il malade?

Georges aurait pu réellement écouter chacune de ses voix intérieures, ce lundi matin. En les laissant s’exprimer, l’une après l’autre, il aurait pu découvrir non seulement que chacune avait quelque chose d’important à dire mais également que ce conflit intérieur ne datait pas d’aujourd’hui :

Son *Gentil* aurait pu se souvenir de la façon dont son père, qu’il admirait, rayonnait de fierté chaque fois que Georges gagnait un match mais ne s’intéressait nullement à son travail artistique. Ainsi Georges mit-il de côté ses talents artistiques, même si lui avait grand plaisir à les utiliser.

Son *Enfant Créatif* aurait pu retrouver le contact avec ce besoin, enfoui profondément en lui, ce besoin à la fois de développer sa créativité artistique et d’avoir une qualité de relation avec son père plus intime, laissant place à plus d’imagination, moins orientée vers la réussite.



Son *Actif* et son *Compétitif* pourraient expliquer comment le rôle prédominant qu’ils jouent dans la personnalité de Georges jusqu’à aujourd’hui, ont permis de grandes réalisations mais ont servi également à le tenir, pour plus de sécurité, éloigné de ses besoins intérieurs.



L’urgence d’être créatif est si puissante cependant que son *Enfant Rebelle* commence à se battre avec force et colère pour que cette créativité ne soit pas oubliée quel qu’en soit le coût.

Georges peut maintenant comprendre pourquoi il a pris un travail où existe beaucoup de compétition et qui ne le satisfait pas vraiment, et pourquoi il commence à se saboter lui-même. Il peut utiliser ces informations et mettre ses choix à jour.

Un ego conscient plus développé peut maintenant l’aider à valoriser ces “parties primaires” qu’il a l’habitude d’utiliser **et** les parties qui attendent avec impatience d’être développées.

Comment cela se traduira-t-il concrètement dans son travail ? Georges en sait maintenant assez long sur ses propres motivations pour discuter d'une nouvelle répartition des tâches avec son patron. S'il s'arrange pour que plus de tâches lui soient allouées dans lesquelles sa créativité pourra enfin être prise au sérieux, il pourra avoir beaucoup moins de résistance à faire des tâches plus structurées. Assez ironiquement Georges pourrait finir par avoir plus facilement le statut qu'il désire, simplement parce qu'il utilisera maintenant une plus large part de son talent.

Il est possible aussi qu'une autre personne de l'équipe aie du plaisir à faire ces statistiques que Georges n'aime pas et se sente en colère contre Georges parce qu'il s'approprie ce travail.

Ainsi, non seulement Georges mais tout le service peut avoir quelque chose à gagner d'une meilleure compréhension de ce qui se cache derrière son comportement.

Devenir conscient de ses sentiments intérieurs est très exactement le but de la psychothérapie :

sortir de l'ombre ce qui est subconscient ou inconscient pour le mettre à jour, au lieu de simplement agir en suivant cet inconscient. Voyez comment ce processus est simple et normal. Il n'est pas toujours nécessaire de tomber malade pour pouvoir aller mieux.

Embrasser la totalité

Le but du Dialogue Intérieur est de muscler l'*ego conscient* pour qu'il puisse **tenir la tension des opposés**. Notez bien, je ne dis pas pour résoudre la tension entre les opposés, mais contenir, c'est-à-dire chercher à développer un cœur suffisamment large pour toutes les contradictions et la complexité impliquées par le fait d'être vivant.

Lorsque avec un *ego conscient*, nous contenons la tension entre nos contradictions internes, nous devenons libres d'avoir une image de nous-mêmes qui corres-

Dialogue Intérieur : sécurités à appliquer dans ce contexte particulier.

Utilisé dans le contexte du travail, le Dialogue intérieur est une technique de communication. Ce n'est pas une thérapie, même si certains résultats sont thérapeutiques par nature et même si cette technique marche très bien en tant qu'outil thérapeutique entre les mains d'un professionnel. Cet enseignement nécessite un certain équilibre psychologique et n'est pas indiqué pour les personnes qui ont de graves problèmes.

Des sécurités, toutefois, existent à l'intérieur même de la technique. La méthode de Dialogue non seulement enseigne aux gens à honorer et respecter leur vulnérabilité mais leur apprend aussi à l'écartier et à la protéger. Cette méthode renforce la personne et présente peu de risque de déstabiliser des individus fragiles psychologiquement.

Parfois après une expérience de Dialogue, certaines personnes découvrent que de grands changements personnels sont nécessaires. Ces changements ne sont pas toujours faciles, mais ne pas les faire, à long terme, est habituellement plus difficile encore. Il est parfois nécessaire alors d'aller plus en profondeur et de contacter un thérapeute.

ponde à l'ensemble de nos personnages intérieurs et pas seulement à quelques-uns. Ce qui fait que notre comportement devient moins rigide. Paradoxalement, nous devenons aussi plus responsables. Nous pouvons décider plus consciemment quelle attitude avoir avec les différentes impulsions que nous désavouons car nous pouvons les reconnaître avant qu'elles ne nous échappent et ne nous causent problème. Nous pouvons même découvrir que nous avons beaucoup plus de plaisir à vivre ainsi et pouvons accomplir ce que nous n'aurions jamais cru possible.

Il est passionnant de découvrir que notre identité n'est pas quelque chose de fixe et figé mais un processus dynamique en continu développement, un mélange de possibilités infinies.

L'art de parler à une voix La méthode de Dialogue Intérieur.

Bien que quelqu'un puisse faire parler ces voix seul, il est difficile de mettre soi-même la lumière sur ses points aveugles. Dans la méthode de Dialogue Intérieur

une personne interviewe les "voix intérieures" d'une autre, aide ces parties à exprimer ce qu'elles ont dans la tête et le cœur, parlant l'une après l'autre, une seule à la fois, plutôt que de s'interrompre et se couper constamment comme elles le font dans notre vie mentale quotidienne. La personne qui est interviewée peut faire l'expérience de ces énergies intérieures comme de différents états d'être, chacune ayant sa propre mémoire active, ses propres fonctions et opinions. Elle peut établir une carte de son territoire intérieur, puis, avec un *ego conscient* mieux informé, être capable de meilleures décisions. Un des plaisirs du Dialogue Intérieur est que la personne qui mène l'interview apprend au moins autant que la personne interviewée. Elle apprend à écouter activement, sans juger, avec empathie. Elle apprend à reconnaître les changements de façon d'être, d'humeur, de ressentis ou de sentiments ; à formuler différentes hypothèses sur la façon dont les différents aspects d'un individu peuvent affecter sa vie ou son travail. En bref, cette méthode aiguisé la capacité à communiquer.



Qu'apporte la conscience dans le monde du travail ?

En Norvège, de nombreux chefs d'entreprises publiques ou privées et leurs collaborateurs ont reçu un enseignement pratique en Dialogue Intérieur. Au fil des ans voici comment ils en ont décrit l'impact positif sur leur vie et leur travail :

- Leur capacité à distinguer les dangers réels et possibles de ceux venus de peurs personnelles ou historiques s'est accrue. Ce qui leur a permis de prendre de meilleures décisions et parfois des décisions très populaires. Les extrêmes, l'indécision et la décision prise trop vite, ont diminué.

- Ils peuvent davantage reconnaître et mettre leurs limites. De ce fait, ils se font moins exploiter et ont moins tendance à mettre les autres dans une position où, sans le faire exprès, ils les exploitent.

- Ils délèguent plus volontiers et trouvent des manières créatives de le faire.

- Ils sont plus aptes à s'exprimer de façon précise et à écouter vraiment. Leurs collègues confirment souvent l'amélioration de leur habileté à communiquer.

- Ils identifient plus facilement quand eux ou les autres deviennent défensifs et peuvent trouver plus facilement pourquoi. Cette conscience des problèmes sous-jacents réduit les opportunités de conflits. Lorsque des conflits arrivent, leur résolution s'en trouve facilitée.

- Ils organisent mieux leur charge de travail avec moins de défis et plus de plaisir. Le résultat est que leur efficacité et leur productivité s'accroissent. L'absentéisme et les dépressions sont plus aisément prévenus.

- Il leur est plus facile de donner et de recevoir aussi bien des feedback positifs que négatifs. Ce qui fait qu'ils agissent de façon plus responsable avec également le sentiment de donner plus d'inspiration et d'être plus inspirés par les autres. Leurs collègues disent qu'ils se sentent en sécurité avec eux.

- Ils peuvent comprendre une grande variété de caractères humains différents et travailler maintenant avec des personnes avec lesquels ils ne s'entendaient pas auparavant. Cela semble avoir un impact positif lors des réunions d'employés ou lors du travail en équipes.

- Ils ont appris à valoriser le contact avec leur vie intérieure, trouvant là un enrichissement aussi bien pour leur travail que pour leurs relations privées.

- Ils font l'expérience d'une plus grande habileté à

résoudre les problèmes avec beaucoup plus de créativité.

- Ils deviennent un peu plus fantaisistes, semblent plus vivants et prennent plus de plaisir à vivre.

- Certains disent qu'ils ont toujours "su" la dynamique décrite par le Dialogue Intérieur mais n'ont jamais eu jusqu'ici une façon de la structurer qui permette une expérience directe et une utilisation pratique.



L'enseignement du Dialogue Intérieur dans le cadre du travail semble avoir également des répercussions sur la vie privée de nombre des participants. Ils semblent apprendre à approfondir leurs relations personnelles, à la fois en devenant plus proches de leurs partenaires et en laissant les autres devenir plus proches d'eux. Ils se sentent également plus libres de se permettre de prendre davantage de place, tout comme de jouir de davantage de solitude.

Beaucoup agissent maintenant d'une façon que jusqu'ici ils avaient considéré comme "égoïste" mais qu'ils expérimentent comme simplement une bonne façon de prendre soin d'eux-mêmes. Ils semblent s'apercevoir que plus ils mettent ensemble ces opposés apparents – être plus proches et pourtant plus séparés – mieux ils fonctionnent en tant que parents, partenaires, collègues et leaders.

Souvenez-vous :

Lorsque vous allez travailler, c'est vers votre vie que vous allez.

Tandis que l'ancienne façon très hiérarchisée de diriger cède du terrain en faveur de structures d'organisation plus horizontales, le facteur humain devient encore plus important pour que le monde du travail fonctionne. Intégrer, dans ce domaine, la composante psychologique de la vie est une idée qui s'impose maintenant. Comme l'a dit un Sage : La vie n'est pas un problème à résoudre mais un mystère à expérimenter.

Qui tire vos ficelles ?



Prochains stages annoncés

Région de Nice



L'éveil du guerrier pacifique

- du 14 avril 16h au 16 avril 18h
aux Courmettes (Nice)
avec Jacques Laurent
et Véronique Brard

L'intention du guerrier pacifique est de transformer son histoire personnelle, de dépasser ses comportements restrictifs, de s'ouvrir à sa sagesse innée, à sa nature profonde, à son pouvoir de co-création.

Une sweat lodge – rituel de purification pour aller à la rencontre de l'élément terre, du féminin, et contacter notre intuition – et un voyage au tambour – pour rencontrer ou appeler l'animal allié et les qualités qu'il a à nous offrir – seront proposés.

L'expression corporelle – pour ressentir et être dans notre corps, pour l'honorer, le célébrer en répondant à ses mouvements intérieurs, pour danser en résonance avec les rythmes des éléments, terre, eau, feu, air – sera très présente.

Bien sûr nos parties primaires seront tout autant respectées et honorées.



Accessible aux débutants, et à ceux souhaitant approfondir leur processus

Inscription avant le 15 mars. Prix du W-E. 900 F + Héb.

Pour tout renseignement envoyer une enveloppe timbrée au siège de l'association.

avec Véronique Brard

- les 17 & 18 juin : Les voix critiques
Tél / fax : 04.93.58.72.08.
E-mail : nickibrard@wanadoo.fr
Équinoxe, 361 chemin du Galinier
06140 Vence



Bretagne

Cycle d'ateliers avec Jacques Laurent

- du 1^{er} au 3 avril, 27 au 29 mai
Renseignements :
Olivier Danes au 02.99.64.72.37.



Région Parisienne

- du 8 au 10 avril, 20 au 23 mai
Renseignements :
Gisèle Abecera 01.47.17.01.91 ou 06.07.69.87.16

Puy en Velay

avec Michèle Gilbert

Tél / fax : 04.71.02.93.54

E-mail : mgilbert@club-internet.fr
Association Reliances 2 rue Corneille,
43770 Chadrac.



Avec Robert Stamboliev

- du 24 au 29 avril niveau II (anglais)
- 10 au 16 juillet niveau I (anglais)
I.T.P. 158 Postbus.
1860 A D Bergen Nederland.
Tél : (31) 72.581.80.08. Fax
(31)72.581.80.30.
E-mail : info@itp-psychology.nl



Quelques places sont encore disponibles pour le stage de Robert & Véronique au Château du Magnet du 26 au 31 Mars 2000. Écrire à l'association.

Stage d'été de Dialogue Intérieur

avec Jacques Laurent et Véronique Brard

- du 15 juil. au 21 juil.

Développement de sa vision et techniques d' "empowerment"

au château du Magnet
(Châteauroux)



ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Je m'inscris à l'A.F.D.I. :

Nom
Prénom
Adresse :
.....
Profession
Tél Fax

Fait à,
le / /
Signature

Merci de bien vouloir retourner votre inscription au siège de l'association avec un chèque de 150 F à l'ordre de l'AFDI.

Charte de la méchante fille

J'enfreins les règles
Je dis clairement **NON**
Je pose mes conditions
Je remets le conformisme en question
Je m'attache à l'essentiel
J'édicte mes propres lois

J'ai un objectif
Je crée les conditions de mon succès
Peu importe ce que les autres disent ou pensent
Plaire ou ne pas plaire peu m'importe
Les critiques ne me dérangent pas
Je parle haut et fort
J'ose et j'exige

Je mets mon énergie au service de mes objectifs
Je suis fière de mes succès
Les échecs ne me font pas peur
Les obstacles non plus
La compétition me plaît
Recommencer, vaincre, réussir
Font partie de mon vocabulaire
Je suis tenace et je persévère

Je sais lutter
L'irritation, la colère, la volonté de m'imposer
Me vont bien
L'agressivité est une de mes qualités
Je défends ce que je suis
Je me fais reconnaître
Je me fais respecter
Je pose mes limites
Je suis ma voie
Je me défends

J'ai peur et j'avance
Je sais ce que je veux
J'en assume les conséquences
Dans le doute je me sépare des autres
Jamais de moi-même

Les méchantes filles auront
tout ce qu'elles voudront

Dans la même veine : *Les filles sages vont au ciel... les autres où elles veulent*
de Ute Ehrhardt (Calmann-Lévy)



A Rare, Extraordinary & Unique Opportunity . . .

A Brilliant **BRAND NEW** Presentation
about the
**PSYCHOLOGY OF SELVES,
RELATIONSHIPS**
and
VOICE DIALOGUE

A Unique, Practical and Powerful
Video and Audio Series
with Dr. Hal Stone & Dr. Sidra L. Stone



For the
first time
**The Complete
System
in
One Total
Package**

All the latest information with Hal & Sidra,
in never before seen interviews,
with them live in action at a Voice Dialogue Seminar,
plus demonstrations and much more.

**Order Now and take advantage of the SPECIAL INTRODUCTORY OFFER
All 12 Video Tapes and 8 Audios in a specially designed package**

Outside Australia: \$U.S.295 (credit cards only) includes express air freight delivery to your street address
Fax: +61 2 4787 5406 **Phone:** +61 2 4787 5111
Order **on line** at www.voicedialogue.com **Email:** jcoroneos@bigpond.com
or **mail** to Self Communications Pty Ltd, P.O. Box 340, Blackheath, NSW 2785, Australia
EDUCATIONAL ORGANISATIONS, DISTRIBUTORS AND BUSINESSES: Call for Multiple Licence prices

Le courrier des lecteurs

Cette rubrique est la vôtre. Vous êtes invités à partager vos expériences avec le Dialogue, vos questions, vos réflexions, vos rêves, etc. et à vous répondre les uns les autres... Quelques impératifs : des textes courts, clairs et tapés à la machine.

Aujourd'hui nous vous proposons une nouvelle de Roselyne Sibille qui habite Quartier Curebourse, 13300 Salon-de-Provence. Roselyne écrit de nombreuses nouvelles pour enfants et grands enfants.

Le miroir de Rosée

Au milieu du pré, germe une toute petite graine, parmi d'innombrables toutes petites graines. Elle s'appelle Félix. c'est une graine de trèfle. Des milliers de ses semblables germent et poussent dans ce champ de printemps.

Félix est un petit trèfle parfaitement heureux d'être vert, d'être vif, de se tenir droit sur sa jambe comme tous les autres. Mais, bientôt, ses compagnons le regardent d'un air gêné. Félix ne comprend pas. Il est toujours joyeux de jouer avec eux, de faire la "olla" dans les tourbillons de vent. Il réfléchit très fort toute la journée, il réfléchit très fort toute la nuit.

"Est-ce que je suis sale ?". Mais non, il s'est bien secoué sous la pluie comme les autres avant-hier. Alors, au matin, il ne s'inquiète plus. Il lance ses sourires tout autour de lui. Mais il n'y a pas de réponses. Tous le regardent d'un air bizarre et tourment leurs têtes de feuilles de l'autre côté. Il les entend chuchoter. Il est vraiment étonné. Il réfléchit très fort toute la journée, il réfléchit très fort toute la nuit.

"Est-ce que je n'ai pas été gentil ?" Mais non, il a toujours été solidaire de ses compagnons. Tous ensemble pour grandir et pour jouer. Alors, au matin, il ne s'inquiète plus. Il lance ses sourires tout autour de lui. Mais ses compagnons restent muets, le dos tourné. Il se sent très malheureux. Les heures sont interminables. Il réfléchit très fort toute la journée, il réfléchit très fort toute la nuit.

"Est-ce que j'ai fait de la peine sans le savoir ?" Il cherche, il cherche dans sa toute petite vie, mais non vraiment, il ne voit pas. Alors il pense qu'il doit être laid, si laid que personne ne veut être son ami. Mais il est gentil, et l'important, c'est d'être gentil, non ? Alors, au matin, il ne s'inquiète plus. Il s'émerveille de la poudre de soleil qui descend sur ses compagnons qui s'éveillent et qui les rend si beaux. Il est tout à fait heureux d'être parmi eux. Il lance ses sourires tout autour de lui. Mais dès qu'ils l'aperçoivent, les autres se détournent et Félix se sent exclu et seul.

Alors comme il s'ennuie tout seul, il

cherche à voir au-loin. Toute la journée, il essaie de faire des progrès. Il se tient extrêmement tendu sur sa jambe, très très haut. Il n'a jamais été si droit. Il est très fier. Il aimerait partager sa joie mais, autour de lui, il ne voit que des dos de feuilles qui l'ignorent. Mais il est si haut, si droit qu'il aperçoit un bouton d'or tout près de lui.

"Regarde !" Le bouton d'or tourne vers lui son joli visage rond et satiné et lui sourit très gentiment. Félix redescend un peu sur sa jambe, c'est très fatigant d'être si tendu... Mais au fond de son cœur, il a ce beau regard de la coupelle de lumière qui lui a souri. Il en est heureux jusqu'au soir. Alors il reste tranquille au milieu de ses compagnons qui ne lui adressent plus la parole. Il est triste et gai à la fois, et pour la première fois il dort sur sa question "pourquoi ?"

Le lendemain matin, il se secoue un peu et se dresse vite de toutes ses forces sur sa jambe verte. Le bouton d'or est là qui ouvre son visage de soleil. Félix sourit à son nouvel ami :

- Coucou ! Comment vas-tu ?

Le bouton d'or se penche vers lui :

- Que tu es beau...

- Ah bon ? je croyais que j'étais très laid...

Mes compagnons ne veulent plus me regarder, ni me parler...

- Tu n'es pas laid, tu es différent.

- C'est quoi différent ?

- Viens voir... Penche-toi vers moi et regarde-toi dans cette goutte de rosée, là, sur ma feuille ?"

Félix se penche vers la feuille dentelée de son ami et, dans le petit miroir d'eau, il voit... qu'il a quatre feuilles. Il se redresse, il se tourne et retourne, il vérifie. Tous ses compagnons ont trois feuilles. Il se penche, il regarde encore, il recompte. Oui, c'est sûr, il a quatre feuilles.

- C'est pour cela qu'ils ne m'aiment pas ?

- Tu es différent. Ils ne comprennent pas.

Ils ne savent pas comment être avec toi.

Félix se tasse sur sa jambe, c'est très fatigant de rester tendu, et réfléchit.

- Qu'est-ce que je peux faire ?



Victoire Slakey

Il crie de tous côté : "Je suis normal, nous pouvons jouer ensemble !" Ses compagnons le regardent d'un air dédaigneux et s'éloignent autant que possible.

Félix est seul et triste. Il n'a qu'un ami, là-haut. Alors il tend sa petite jambe verte de plus en plus souvent pour causer avec lui. Le bouton d'or est un sage, rayonnant, très amical. Ainsi, il reste très haut sur sa tige tout le temps maintenant.

Un jour, il voit une enfant gambader dans le pré en cueillant des boutons d'or. Elle a déjà un gros bouquet. Elle s'approche d'eux... et cueille son ami. Félix tremble de le voir disparaître loin de lui. C'est son seul ami... Il entend :

- Mélodie revient !

- Attends, maman, je crois que j'ai trouvé un trésor !

Et Mélodie se penche vers Félix et cueille entre ses doigts fins la longue jambe verte. Elle caresse doucement de son doigt ses quatre feuilles régulières, elle l'approche de sa joue pour sentir sa finesse et l'embrasse en souriant de bonheur. Félix est très ému.

Il se retrouve serré dans le bouquet tout contre son ami. Mélodie court vers maman et lui montre Félix. Elles sont tellement contentes que Félix se sent tout heureux.

Dans leur petite maison, Mélodie fait un gros bouquet de soleil satiné et pose Félix délicatement entre les pages du livre qu'elle est en train de lire : "Dors bien. À tout à l'heure !" Félix s'aplatit et l'attend.

Le soir, Mélodie ouvre son livre dans la lumière de la lampe et caresse Félix pendant qu'elle s'applique à lire. Il sourit à son ami le bouton d'or dans le bouquet.

- Maman, dans mon histoire, le héros s'appelle Félix. Est-ce que Félix ça veut dire quelque chose comme Mélodie ?

- Félix, ma chérie, en latin, ça signifie : heureux !"