

Voice Dialogue

N°101

JUILLET 2018

Bulletin de l'Association

Voice Dialogue Sud

*Psychologie des subpersonnalités
&
de l'Ego Conscient*

Association Voice Dialogue Sud,
5153 Chemin Bertine
04300 Saint-Maime
Tél : 04 92 79 17 15
Mail : warina@wanadoo.fr

Notre sujet est la conscience ; la conscience est un concept complexe, «non réductible»; je veux dire par là qu'il n'entre pas dans les limites de la pensée rationnelle. Ce que je vous propose dans ce numéro, ce sont de nouveau quelques réflexions sur la conscience et un symbole de cet Ego Conscient qui est le but du Voice Dialogue : le mandorla.

Pour vous aider à construire des mandorlas dans votre vie, je vais aussi vous inviter à «penser à l'envers». C'est la technique favorite de Katie Byron, une excellente technique pour ne pas se laisser réduire par nos pensées habituelles.

Notre plus grand désir est de vivre dans un monde d'amour et de paix, cependant notre façon de vivre dans la dualité crée des guerres en nous et autour de nous, créer des mandorlas avec les mondes opposés, avec des croyances opposées permet de sortir de cette dualité. Avant d'atteindre l'unité, nous pouvons vivre la dualité, un monde où les opposés se complètent au lieu de s'opposer.

Enfin, quelques mots pour signaler quelques pièges de ce Nouvel-Âge venu secouer les consciences et pourtant susceptible, aujourd'hui, de les enfermer - comme tout système, et une réflexion sur ce que peut être un thérapeute qui devient de plus en plus conscient.

La conscience



- La conscience, c'est la capacité de se voir.
- La conscience, c'est la capacité de discerner, de réfléchir.
- La conscience, c'est se comporter en fonction de nos valeurs.
- La conscience, c'est l'entendement que l'on a de soi, des autres ainsi que du monde et des univers, sans s'assimiler à ce qui est vu.
- La conscience, c'est l'aperception (prise de conscience claire) par un individu de ce qui se passe à l'intérieur et hors de lui-même.
- La conscience, c'est sortir de notre conditionnement et s'apercevoir de la valeur des contraires.
- La conscience, c'est contenir les polarités.
- La conscience est un concept abstrait non définissable, elle apparaît à chaque instant au moment exact où fusionnent les perceptions des sens et de l'Esprit.
- La conscience, c'est ce dont l'univers est fait.

- La conscience est à l'origine de tout ce qui est.
- Tout est contenu dans la Conscience : c'est le champ de tous les possibles.
- Ma conscience (et celle de sept milliards d'individus) co-crée le monde dans lequel nous vivons et en particulier, celui dans lequel je vis.

La Conscience est de l'information qui circule partout dans l'univers sous forme d'énergie/lumière tels que photons, tachions, neutrons, neutrinos, quarks... et autres.

Voici ce que dit le physicien Nassim Harramein de la conscience dans l'une de ses conférences postées sur le net :

- *Nous vivons dans un champ unifié de nature informationnelle et holographique.*
- *Nous sommes de êtres de conscience et d'amour avec de grandes capacités de création.*
- *L'autre nous renvoie invariablement à qui nous sommes.*
- *Nous sommes tout le temps en train de vivre nos propres créations.*
- *La conscience est ma véritable nature. Elle me permet de jouer tous les jeux, tous les personnages dans tous les temps. Pendant un certain temps, elle m'offre même le luxe de me perdre dans ces histoires.*
- *Le retournement de la conscience, c'est la réconciliation des opposés, le mariage des contraires.*



En nous se trouve une vie absolument extraordinaire, que nous n'exprimons pas complètement parce que nous sommes soumis à nos conditionnements, à des religions, à des systèmes, parce que, souvent, nous nous conformons. Nous pouvons ne vivre qu'une petite partie moitié de ce que nous sommes, de ce qu'est la vie, et ne pas en être conscient.

L'évolution de notre monde dépend de l'évolution de notre regard. Si nous désirons un monde d'unité et d'amour, le premier pas à faire

est de sortir de la dualité, c'est-à-dire de cesser d'être en réactivité par rapport à nous-même, par rapport aux autres, par rapport à toute situation et par rapport à ce qui se passe dans le monde.

Lorsque notre conscience individuelle se développe, les religions et les systèmes perdent leur pouvoir, les hommes ne voient plus un ennemi en leur frère, ils ne voient plus un ennemi en eux-mêmes. Quand chaque homme peut faire la paix avec lui-même, alors ce monde d'unité dans la diversité, d'amour pour soi et pour l'autre, devient une réalité ! Nous sommes là pour nous réveiller. Nous avons, en nous, l'héritage de milliers de vies, nous devons actualiser cette connaissance en nous reliant à la Conscience.

Le mandorla

Le mandorla est un concept qui vient de la chrétienté médiévale. Comme le mandala, c'est une figure géométrique qui a en elle-même un effet guérissant. **Le mandala** est un cercle sacré qui représente la totalité à l'intérieur de limites. Le travail sur le mandala est un questionnement, comment aller au centre ? Tout part de ce centre pour aller vers l'extérieur, et l'extérieur va revenir vers le centre. C'est comme un battement de coeur, un élan de vie.

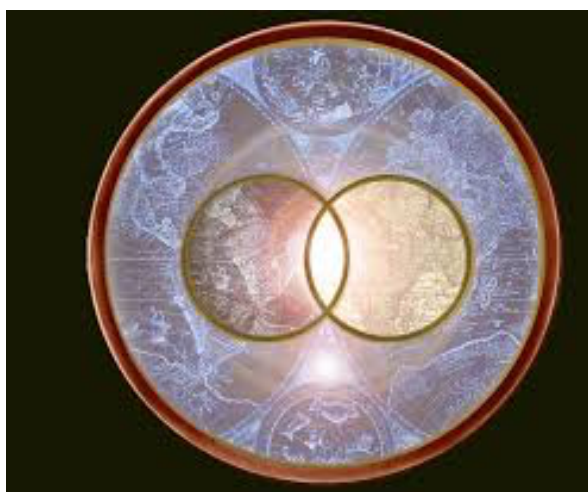
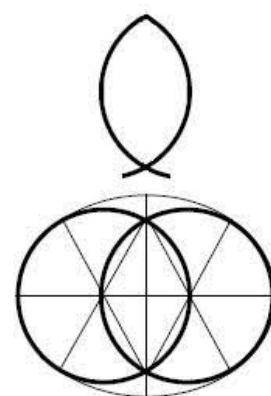
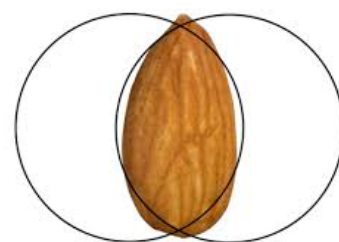
Le mandorla est la forme en amande que font deux cercles qui se chevauchent. (*Mandorla* signifie *amande* en italien). Le mandorla est un symbole qui cherche à éveiller en nous le souvenir de notre unicité avec *Ce qui est*, et avec tous les êtres humains.

Mandalas et mandorlas donnent un sens d'équilibre, de proportion, d'unité et de totalité. Les dessiner, les contempler nous permet de revenir au contact de ce que nous sommes au-delà de notre personnalité ; ils sont l'image de ce que notre personnalité cherche à exprimer : le divin, l'illimité, l'infini en nous.

Ces deux cercles qui se chevauchent représentaient dans la chrétienté le chevauchement du Ciel et de la Terre, l'espace dans lequel le Ciel et la Terre se recouvrent, et, au-delà l'espace de l'unité, du Un.

Les premiers chrétiens traçaient cette forme dans certains lieux, en signe de reconnaissance. Les cercles qui avaient formés le mandorla n'étaient plus dessinés. Ce signe, en vague forme de poisson, représentait le Christ : l'intersection entre le Divin et l'Humain. C'est dans cette figure que sont représentés dans les cathédrales les figures de la Vierge ou du Christ.

Le mandorla n'est pas une place de neutralité ou de compromis, c'est le prototype de la réconciliation des opposés, un guide hors du règne du conflit et de la dualité.



La nature guérissante du mandorla

La nature guérissante du mandorla vient de sa nature même : un espace où les opposés se rencontrent. C'est un magnifique symbole de l'Ego Conscient. Le mandorla permet de commencer à soigner la coupure entre les opposés, il guérit ce qui n'est pas complet, il nous incite à ramener ce qui manque dans notre personnalité comme ce qui manque dans une société ou une culture.

Quand les éléments bannis par une culture, comme par une personne, demandent à être reconnus, créer des mandorlas permet d'aller vers une plus grande totalité en ramenant ce qui avait été éliminé ou perdu. Créer des mandorlas est une façon de guérir au niveau spirituel, si nous considérons la spiritualité comme le fait de redevenir complet.

Un symbole puissant et «éloquent»

Le mandorla crée des liens entre des objets ou des concepts que nous avons toujours considérés comme opposés. Graduellement, les deux cercles disparaissent, reste l'espace où ils se chevauchent. Lorsque nous avons une certitude, lorsque nous énonçons ce que nous considérons comme une vérité, il est bon d'inviter une certitude ou une vérité opposée (généralement venue de parties opposées à notre système primaire) et de faire un mandorla. Un mandorla est plus juste que n'importe quel point de vue.

Lorsque nous permettons à une personne de parler sans l'influencer avec notre propre matériel, entre ses conceptions et les nôtres se crée un mandorla.

Les poètes font des Mandorlas : ils mettent ensemble des éléments opposés ; ils unissent des éléments opposés, le feu et la rose, par exemple, peuvent s'unir et devenir un. Le mandorla est la fluidité dans la tension des contraires, c'est la base de la danse, de la musique et de nombreuses coutumes de guérison.

La dimension humaine du mandorla

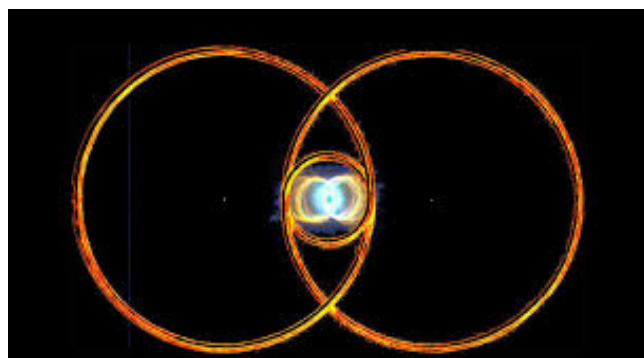
La vie humaine est elle-même un mandorla, elle est enracinée dans les opposés et cherche leur réconciliation. Nous ne pouvons pas réconcilier les opposés, nous pouvons faire notre travail avec ce que nous avons renié et préparer l'espace dans lequel le mandorla surgira. Nous pouvons créer des mandorlas entre le féminin et le masculin, entre la vie spirituelle et la vie sexuelle, entre l'amour et le pouvoir, entre ce que nous devons faire et ce que nous désirons faire.

Expérimenter un mandorla se fait de façon brève, ensuite nous retournons au monde de la dualité ; peu à peu, cependant, s'installe la dualité, l'espace dans lequel les opposés sont acceptés comme complémentaires.

Lorsque nous pouvons le supporter, un conflit que nous ne cherchons pas à résoudre nous précipite dans un mandorla. Le mandorla est le prototype même d'une résolution de conflit qui se fait de façon spontanée, hors de toute logique, sans supprimer quoi que ce soit.

Dans cette création, il n'existe pas de place pour la culpabilité. La culpabilité est une sorte de substitut bon marché du vécu d'un paradoxe.

Dans cette forme en amande, les couleurs des deux cercles peuvent se mêler et rester brillantes ou devenir gris insipide lorsqu'un Critique Intérieur s'empare du paradoxe et le transforme en un piège dans lequel il nous nomme coupables.



Le processus d'Ego Conscient : un mandorla

Le processus d'Ego Conscient se crée comme un mandorla, non par un effort de volonté, mais dans l'élan de réunir deux cercles opposés, le monde opposé de deux subpersonnalités opposées. C'est un processus organique, ce qui veut dire qu'il grandit comme une plante grandit, il nous faut cependant l'enraciner et lui donner notre attention.

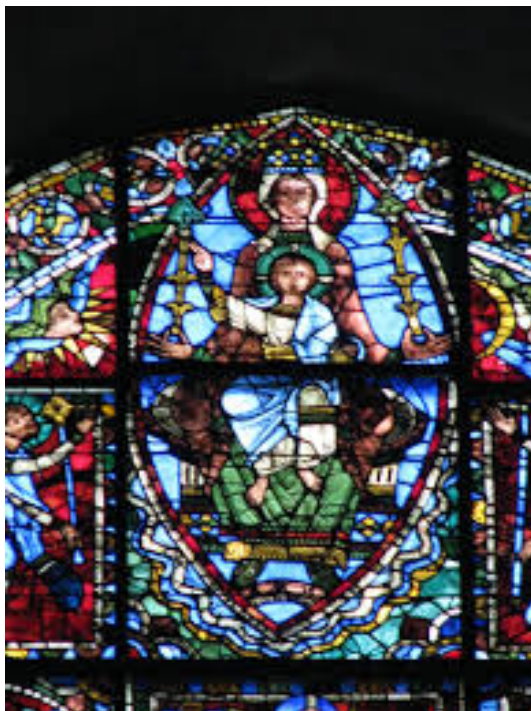
Plus on se décale d'une subpersonnalité et de son monde, plus naturellement l'opposé vient et peut participer à notre personnalité. Au début, nous ne faisons qu'observer à quel point vivre un seul cercle nous limite et à réfléchir à pourquoi nous dévaluons le monde opposé. Cette Vision Consciente, sans désir de changer, juste l'observation tranquille de ce qui est et la conscience du cercle opposé, est ce qui opère.

Cet état de témoin *de ce qui est* et la connaissance de la valeur des deux cercles, cet élan tranquille et patient vers le fait de les réunir, va construire, en temps et en heure, un Ego Conscient, un mandorla. Dans cet espace où se trouve l'information des deux champs, nous allons avoir progressivement plus de choix.

Ce qu'on fait pour soi rejaillit sur le monde. Ne faites pas que faire, allez dans être. Arrêtez-vous un moment, faites un mandorla, soyez ce mandorla. Prenez les oppositions et faites-en un paradoxe. Faites votre travail intérieur pour soigner le monde.

Le mandorla est un symbole du troisième oeil.

«If therefore thine eye be single, thy whole body shall be full of light.» Matt.6:22.



Les mandorlas fondamentaux.

Quelques mandorlas fondamentaux président à toute vie humaine. Parfois, cependant certaines blessures venues d'expériences enfantines ou de la compréhension enfantine de certaines expériences d'enfance viennent nous faire perdre l'accès à ces mandorlas. Un Critique, par souci de nous protéger et de nous adapter, au départ, vient dévaloriser et interdire l'accès à l'un des cercles constituant ces mandorlas de base.

Sans accès à ces mandorlas de base, notre vie peut devenir difficile.

Nommons :

ÊTRE	&	FAIRE
PUISSANCE	&	IMPUISSANCE
AUTONOMIE	&	DÉPENDANCE

D'autres mandorlas doivent se développer naturellement pour avoir une vie harmonieuse :

SATISFAIRE L'AUTRE	&	SATISFAIRE MES BESOINS
FAIRE CE QUE JE DOIS	&	JOUER
PRENDRE	&	DONNER

Enfin un mandorla très important peut être perturbé celui du rythme :

ACTIF	&	PASSIF
ACTION	&	REPOS
TRANSFORMER	&	ACCEPTER (ou subir)

Reconstruire ces mandorlas, en nous, nous permet de sortir de la tyrannie de nos Critiques et Juges Intérieurs, de retrouver notre pouvoir naturel - qui n'a rien à voir avec le pouvoir sur l'autre - et le rythme du vivant en nous.

Processus d'Ego Conscient & mandorla

La psyché met continuellement en scène ses blessures et les croyances qui en découlent. Dans le théâtre de nos vies, nous pouvons les lire. Ces croyances ne sont pas des « bugs » à éliminer, elles sont la forme prise par la vie en nous, elles appartiennent à des subpersonnalités.

Détaillons un exemple.

Si ma psyché recèle la conviction que je ne peux être que « abandonné de Dieu et des hommes », à un moment ou un autre, elle mettra cette conviction en scène. Je me retrouverai abandonné des dieux et des hommes. Cette conviction inconsciente contrôlera ma vie, à mon insu. Certains parleront de karma ou de vies antérieures, pourquoi pas ? De toutes façons ces peurs et ces croyances, pour être opérationnelles dans ma vie présente, ont été modelées à nouveau dans mon corps physique et mon corps électromagnétique (mon âme) par les expériences de mon enfance.

Si je vois la pièce et son metteur en scène - moi-même – je sors du rôle de victime. Pourtant ce n'est pas suffisant pour changer la pièce. Je vois les croyances inscrites dans ma psyché, la « panne » est diagnostiquée, mais ce schéma énergétique reste vivant. Il ne peut être arraché comme on arrache une mauvaise herbe. Opposer une nouvelle volonté à celle de cette subpersonnalité qui porte cette croyance, parfois depuis des dizaines d'années, fonctionne mal ; entrer en guerre avec soi-même blesse gravement.

Penser à l'envers et développer une Vision Consciente permettra de trouver son chemin pour équilibrer ce qui doit l'être. Cette Vision Conscience m'amènera à voir la subpersonnalité qui porte ce savoir insolite, inquiétant, abracadabrante, ou simplement handicapant.

Elle m'amènera aussi à voir ce que pourrait m'amener la conviction opposée. Ce n'est pas encore un mandorla, c'est un début.

Sous l'égide de cette Vision Consciente, le processus d'Ego Conscient, la création du mandorla pourra à un moment ou un autre devenir une réalité.

Le processus d'Ego Conscient va m'amener à me décaler de la subpersonnalité qui porte cette conviction sans la violenter, sans lui faire la guerre.

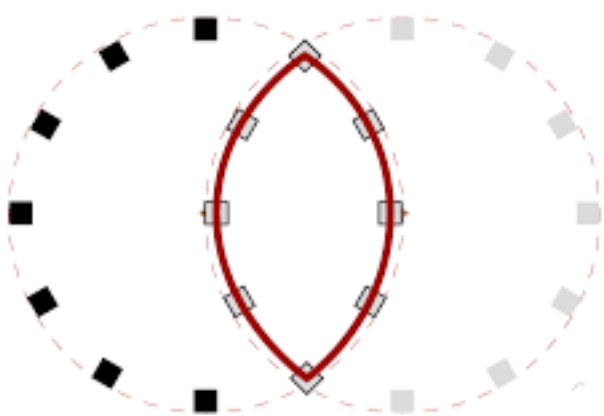
Ce verbe, *se décaler* (ou *se désidentifier*), souvent employé en Voice Dialogue, ne signifie pas jeter aux orties ou au feu ce dont on s'est séparé. Il signifie être deux, là où, auparavant, il ne semblait exister qu'une entité. Si bien que la personne séparée perçoit maintenant la subpersonnalité, le schéma énergétique et ses raisons d'être, et peut en tenir compte. Lors de l'accouchement, la femme se sépare de son enfant et littéralement, elle peut le prendre dans ses bras et s'en occuper mieux que jamais. Pourtant entre elle et lui la différence est maintenant définitive et ne fera que s'accroître.



L'Ego Conscient, un espace informé

Développer le cercle opposé : « Je suis relié à Dieu et aux hommes » dans notre exemple, demande du temps. En effet, si l'expérience d'un de mes *je* valide la première croyance « *Je suis abandonné de Dieu et des hommes* », ce *je* - et son cercle - doit d'abord être pleinement dévoilé, exploré, révélé.

MAGIC MANDORLA – Where We Create



Il doit être écouté avec respect même si mon désir est de ne plus en être prisonnier. Le processus doit être respectueux de son expérience. Rester en contact avec lui et son savoir me demande de ne pas invalider cette expérience. Mépriser son expérience, la juger nulle revient à mépriser ce *je*, à ne lui accorder aucune valeur. Il retournera dans l'inconscient d'où il agira. Ce n'est pas le but. Le but est que ce *je* sorte de l'inconscient, se sente accueilli, relié et en sécurité. C'est pourquoi je vais créer un mandorla et non simplement passer dans le cercle opposé.

La gestion de l'équilibre passe donc par la rencontre de la subpersonnalité qui porte cette croyance. Comme tout être vivant, elle viendra à nous et se dévoilera volontiers si elle se sent aimée et accueillie. Dans ce sens, la psyché nécessite moins certains réajustements que l'amour pour tous les *je* rencontrés.

Un *je* aimé ou considéré se détend, nous parle, nous dit ses besoins, ses peurs, ses mémoires.

Pour qu'un *je* puisse évoluer, il doit être vu et reconnu. Le juger ou le nier, le détester, le reléguer aux oubliettes ne fait qu'aggraver ses convictions d'abandon et générer plus encore de terreur. Si j'abandonne le *je* qui porte le pôle « Je suis abandonné de Dieu et des hommes », je ne fais que le confirmer dans son ressenti. Ce *je* doit ensuite se sentir soutenu, non terrifié par les décisions prises.

La croyance « Je suis abandonné de Dieu et des hommes » peut être celle d'un *je* adulte et celle d'un *je* nourrisson. Des sensations d'abandons extrêmes appartiennent à l'Enfant Abandonné. Acquérir sa confiance demande un contact patient et aimant.

Patience, tendresse, douceur, acceptation de sa façon de sentir, tout autant que discernement et fermeté pour dénouer les délires enfantins sont nécessaires. Discernement entre ses perceptions et celles de parties plus adultes ; fermeté pour ne pas laisser ce *je*-nourrisson nous dominer et conduire notre véhicule psychologique.

Il est réconfortant d'être suffisamment séparé d'une subpersonnalité pour la distinguer et ne plus être happé ou kidnappé par ses ressentis et ses automatismes. Lorsque nous vivons sa terreur, son angoisse, son sentiment d'abandon ou d'urgence, comme *les nôtres*, nous sommes « kidnappés » par elle. Lorsque nous mettons en actes les colères, rages ou autres comportements issues de ses blessures, nous sommes « kidnappés » par elle. Si nous prenons la comparaison avec le mandorla, nous vivons dans le premier cercle.

Lorsque le second cercle, « *Je suis relié à Dieu et aux hommes* » peut être expérimenté sans renier le premier, les deux pôles sont compris comme deux systèmes différents, vrais à certains moments, faux à d'autres. Une transformation adviendra qui sera une réactualisation « organique » de la personnalité, elle se fera par un *je* qui peut habiter les deux cercles dans cette figure nommée mandorla.

Retrouver et accepter que nos blessures soient encore vivantes

Cela demande de vivre nos blessures derrière nos croyances comme une réalité énergétique vivante aujourd'hui encore. Elles ne sont pas des réalités intellectuelles pouvant être analysées ou discutées. L'émotion se vit toujours au présent. Ne la pas négliger, la déclarer nocive ou vouloir « venir à bout », en terminer avec elle parce qu'elle ne correspond pas à notre présent, est important. Nous renforçons toujours ce contre quoi nous luttons.

La blessure est inscrite dans nos cellules, elle est incarnée par une subpersonnalité qui porte une connaissance, un savoir, des certitudes et des émotions issues de son expérience. Cette subpersonnalité blessée a besoin de notre attention et de notre empathie. Elle tient dans ses mains une partie de notre histoire.

Une subpersonnalité émotionnelle est non raisonnable et non logique, par nature. Elle ne peut être raisonnée, mais si l'on résonne avec elle, elle s'épanouit comme une fleur et lâche prise.



Nos vies dessinent notre scénario premier. Ce scénario est porté par des subpersonnalités vivantes. Nous avons besoin de nous regarder d'une façon qui laisse au vivant le temps de se reconnaître et de se transformer ; un chemin qui passe par l'amour de nous-mêmes et de notre histoire subjective.

Le but cependant est de se séparer de l'énergie pour ne garder que l'information associée. L'information est nécessaire, non le revécu permanent des mémoires émotionnelles, ni l'attachement à ces mémoires et souvenirs.

Penser à l'envers

Ne croyez pas tout ce que vous pensez.

Pema Chödrön

Voici une histoire racontée par Marie-Pierr Charron dans une de ses «Matin Magique». «Toute ma vie, j'ai eu l'impression d'être en retard. En retard sur mon évolution. En retard sur mon chemin de vie. En retard dans mes projets. C'est un sentiment qui m'a toujours suivie, et qui m'est toujours apparu non pas comme une croyance, mais comme une vérité. Le résultat est que si je ne me ressaisis pas, je passe mon temps à courir pour me rendre à l'endroit où je devrais, selon moi, déjà être arrivée.



Il y a quelques années, je suis allée consulter un thérapeute qui s'avérait être également shaman et médium. Je me souviens avoir ouvertement partagé avec lui ce que je vivais alors... mes désirs, mes défis, etc. Et à un moment donné, je n'ai aucune idée de ce que je venais de lui dire, mais il m'a regardée et il a lancé nonchalamment : «... c'est parce que tu es en avance sur ton évolution... Tu étais censée atteindre le point où tu es dans une dizaine d'années...»

Pardon? C'était la plus belle chose que j'avais entendue de ma vie! Évidemment, je n'avais aucune preuve qu'il disait vrai... mais que la source ait été un shaman ou un biscuit chinois, la perspective me fascinait. Et si c'était vrai? J'avais déjà tenté de me convaincre que je n'étais pas en retard, et cela me semblait juste très audacieux... Serait-il possible que je sois en fait en *avance* ?

Je n'avais jamais osé considérer une telle chose. Et maintenant que je me permettais de l'explorer, cette pensée m'apparaissait non seulement libératrice, mais, ma foi pourquoi pas, crédible.

Depuis ce jour, mon sentiment d'être en retard a complètement disparu, et je passe mes journées dans un état de zénitude totale. *Je blague!* Non, je n'ai pas été libérée à tout jamais, loin de là... Mais parfois, quand la sensation de ne pas être assez courageuse ou efficace remonte à la surface – ou n'importe quel autre jugement à mon égard –, cela me revient à l'esprit. Et si c'était faux? Et si la vérité se rapprochait plus du contraire? »

Je vous invite à regarder les pensées lourdes et culpabilisantes que vous portez en vous, jour après jour. Peut-être pensez-vous être paresseux ou manquer de volonté ou avoir de la difficulté à vous affirmer, peut-être avez-vous une faible estime de vous.

Je vous propose de retourner cette pensée, d'énoncer l'opposé. Je ne parle pas de simplement explorer la possibilité que ce soit faux, mais d'aller complètement de l'autre côté. Permettez-vous de considérer cette nouvelle version très sérieusement, comme si la personne la plus crédible de la planète, pour vous, vous assurait que c'était la vérité.

Quelle est votre première impression ?

Je vous propose de trouver trois ou quatre faits qui appuient cette nouvelle version. Si vous deviez prouver qu'elle est aussi vraie que la première, quels arguments utiliseriez-vous ?

Allons plus loin : si vous deviez prouver que cette version est *encore plus vraie* que la première – que non seulement vous ne manquez pas de volonté, mais que vous en avez même plus que nécessaire, par exemple –, que diriez-vous ?

Votre esprit est probablement tellement habitué à valider la pensée familière, qu'il est possible qu'il soit un peu trop destabilisé, voire hébété, sur le coup, pour trouver quoi que ce soit. Mais cherchez, laissez venir.

L'idée n'est pas de s'entraîner à être positif ou de cultiver une meilleure image de nous, l'idée est de *penser à l'envers*. Même si la version inversée de notre jugement initial ne nous semble pas tout à fait vraie, ce n'est pas important. Il s'agit de *décalcifier* notre esprit, de sortir de cette sorte d'hypnose qui distord notre réalité.

Lorsque nous voyons un aspect de nous comme constamment fautif ou inadéquat, c'est une invitation, d'abord et avant tout, à examiner nos pensées et à se réveiller de notre transe ; non à se changer, à se réveiller de notre transe.

Pour construire un autre monde pas à pas, il s'agit de décoiffer ses pensées, de sortir du référentiel de nos parties primaires, de sortir du « il n'y a pas d'autre solution » et autres certitudes. Il s'agit de passer au-delà des évidences de notre Mental Rationnel pour cesser d'être nos propres esclaves, de poser notre regard sur notre corps et nos émotions pour développer notre conscience. Notre corps sait parfaitement gérer les contraires.

*Aussi bonne que soit notre intention,
nous ne pouvons pas régler un problème qui n'a jamais existé.*



Les pièges du Nouvel-âge

Le Nouvel-Âge est parfois devenu une nouvelle matrice qui nous enferme ; une façon de penser et de parler à laquelle nous pouvons chercher à nous conformer «pour faire comme tout le monde», pour être dans la norme, ou parce que nous sommes devenus captifs de ce nouveau champ et conditionnés par lui. Cette matrice contient cependant quelques pièges :

1. Se détacher de l'Ego

Le meilleur moyen de ne plus avoir un oeil sur lui.

2. Ne plus avoir d'Ego

Mais qui donc dit 'je' en ce moment ?

3. Le non jugement

Si j'y regarde de près, cela consiste à renier, dénier ou refouler nos jugements et perdre ainsi le contact avec ce que nous pensons ou ressentons. C'est une attitude dangereuse. Je suis toujours ébahie lorsque je participe à un groupe où l'on pose d'entrée de jeu : ici personne ne juge personne. Ouah ! Et comment obtient-on ça ?

Quant à évaluer l'autre, un seul coup d'oeil suffit, c'est comme respirer, totalement automatique.

Pour arriver au discernement dont nous avons absolument besoin, nous avons le plus souvent besoin de passer par une étape «jugement». Ensuite, avec un peu de travail personnel, nous passerons du jugement au discernement.

Étouffer ses jugements et perdre son discernement ne nous mène nulle part.



4. Il n'y a ni bien ni mal – tout est parfait, tout provient de la Source

C'est vrai au niveau spirituel, au niveau du monde dans lequel nous vivons, cette conviction peut devenir dangereuse ou un leitmotiv automatique qui étouffe un grand nombre de ressentis.

5. Ne se focaliser que sur le positif

Le déni ne sert personne, les retours de bâton n'auront rien d'agréable. La pensée est bipolaire par excellence, une pensée positive sera suivie d'une pensée négative... Ressentir ce que l'on ressent, aller profondément dans le silence qui nous habite, trouver notre joie intérieure est différent.

6. Être dans l'amour inconditionnel

L'amour inconditionnel qui se présente à nous à chaque instant est l'amour inconditionnel de nous-mêmes. Ce premier pas posé, l'amour de l'autre suit naturellement.

7. Tu crées ta réalité, ce que tu vois à l'extérieur de toi n'est que le reflet de ce qui est à l'intérieur

Notre conscience co-crée notre réalité, avec environ 7 600 000 000 autres consciences... La mauvaise compréhension de cet enseignement engendre une culpabilité décuplée vis-à-vis de tout ce qui nous arrive et de tout ce qui se passe dans le monde ; et une apathie envers la souffrance des autres (puisque ce sont eux qui l'ont créée).

8. Toutes tes pensées ont une conséquence sur le monde

Convaincus par cette affirmation, nous allons nous efforcer de penser positif et enfouir au fond de nous tout le reste. Nous allons renier certaines parties de nous avec les conséquences inévitables sur notre santé et notre vie relationnelle. Oui, nos pensées ont une conséquence sur le monde, ce ne sont pas elles que nous devons changer, c'est la source de ces pensées, les subpersonnalités qui les génèrent que nous devons voir, accepter, équilibrer et apaiser. Pour cela, un seul moyen : prendre soin de notre vulnérabilité.

9. Le désir est la source de toutes les souffrances

Cette croyance peut inciter une personne à s'efforcer de ne plus avoir de désir. Ce qui aboutit à limiter le vivant en elle. La aussi; il existe un beau mandorla à créer : le désir mène à l'amour de la Source, le désir mène à «Dieu».

10. Tout ce qui est matériel nuit à la vie spirituelle

Cette croyance limite également le Vivant et peut déboucher sur une grande frustration. L'humain par nature est fait pour évoluer et créer et, dans notre monde actuel, rien ne peut se créer sans une attention à la vie matérielle et à l'argent.

Nous sommes tous des sources intarissables de créativité, chaque être humain peut s'éveiller à son pouvoir créateur. Notre monde a besoin plus que jamais d'humains en lien avec la Conscience, ayant alliés la raison et le coeur, prêts à vivre leur plein potentiel incarnés dans ce monde et dans leur corps ; des humains prêts à expérimenter, non à croire ou ne pas croire. Notre monde a besoin d'êtres humains qui incarnent la Conscience, la lumière de la Source, la Présence ou l'Être dans leur corps et leur vie matérielle. La spiritualité n'est pas un état désincarné, la spiritualité a un support biologique : notre corps. Apprendre comment redonner à nos cellules et nos organes la fluidité et le rythme qui leur sont propres, la nourriture et le repos qui leur conviennent, permet au corps de devenir le support d'une spiritualité incarnée. Le bonheur est une réalité physiologique et les rêves ne sont autres que les désirs de notre âme qui souhaite que nous réalisions notre grandeur et notre puissance !



Un thérapeute informé-informant

Qu'est-ce qu'un bon thérapeute ? *"Il existe de bons et de mauvais plombiers, il doit bien exister de bons et de mauvais thérapeutes."* Une certaine perplexité se lisait sur le visage de mon vis-à-vis tandis qu'elle ajoutait : *"Comment faire pour savoir si je suis un bon thérapeute ?"*

La question de cette femme, venue en supervision, est une question que nombre de thérapeutes se posent régulièrement.



J'ai écrit un article entier sur ce sujet (cf le n°35 de février 2007 du bulletin Voice Dialogue Sud). Ce que j'aime simplement dire aujourd'hui, c'est qu'il n'existe pas de bons ou de mauvais thérapeute. Il existe des thérapeutes qui conviennent à une personne. En fait, il existe parfois des thérapeutes qui conviennent à ce que l'inconscient d'une personne cherche à mettre en évidence. Si une personne a un thème non encore clairement conscient de Victime / Abuseur, elle pourra faire le choix d'un thérapeute dans le pouvoir et vivre une certaine victimisation jusqu'à ce que sa conscience s'anime et mette fin à la situation. Si une

personne porte le besoin d'être critiquée, elle se tournera vers un thérapeute critique, si elle a besoin d'un bon papa, elle choisira un thérapeute qui est un Bon Papa et qui, comme tous les Bons Papas deviendra critique à un moment où un autre.

La Petite Fille engendre le Bon Papa et le Bon Papa engendre la Petite Fille et, un jour, le Bon Papa se met en colère parce que la Petite Fille ne grandit pas. Il en va de même pour les Bonne Mères. La Petite Fille peut aussi devenir Rebelle et jeter avec fracas ce qu'elle a été chercher. Les ancrages énergétiques sont une réalité dans notre vie et dans notre travail de thérapeute.

Néanmoins, nous voulons tous devenir de «bons» thérapeutes. Je changerais cette notion par le fait d'être des thérapeutes de plus en plus conscients de nos énergies c'est-à-dire par être des thérapeutes informés de leurs parties primaires et de leurs parties moins présentes. Je parlais dans ce texte de 2007 de 4 repères clairs et de 4 alliés pour devenir un «bon» thérapeute, ils restent valable dans cette optique de devenir un thérapeute de plus en plus conscient.

I. Quatre repères

1. L'être humain n'est pas une machine à réparer

La comparaison avec le plombier s'arrête vite : notre client n'est pas un appareil déficient qu'il va falloir réparer. Nous sommes des êtres vivants, chez qui tout est finement relié, et des sujets qui ne pouvons que rester sujets. Personne ne peut changer un client ou le «réparer» ; heureusement.

2. Connaître sa subpersonnalité dominante et l'équilibrer régulièrement

Quelle est votre subpersonnalité dominante ? Que nous pratiquions ou non le Voice Dialogue, la réalité reste la même : nous sommes constitués d'un grand nombre de parties différentes et certaines dominant et dirigent notre vie. Savoir équilibrer nos subpersonnalités dominantes, ne pas les laisser mener la danse lorsque nous travaillons avec un client a beaucoup à voir avec la qualité de notre travail, quelle que soit la méthode employée.

3. Travailler avec l'inconscient

Considérer qu'il existe dans l'inconscient de notre client un allié et un guide, permet de travailler en accord et en harmonie avec lui. Remettre, au final, l'évolution de la thérapie entre les mains de ce guide aide à sortir du Parent Responsable. Travailler avec l'intelligence de l'inconscient, non contre elle, est pour moi un des critères majeurs de sécurité.



4. Comprendre la dynamique relationnelle

Avoir une certaine maîtrise de son champ énergétique permet de sortir des ancrages positifs sans tomber dans les ancrage négatifs. Il existe une nourriture vitale dans les échanges énergétiques lorsqu'ils sont ajustés.

II. Quatre alliés

1. Nos jugements

Le travail avec nos jugements nous permet de nous décaler de nos parties dominantes et d'entrer en amour avec nos anciennes parties reniées. Cet accueil et cet amour *de nous-mêmes* va élargir notre capacité à accueillir et accompagner nos clients.

2. Notre Vision Consciente (ou état de témoin ou cinquième état de conscience)

Notre vie personnelle, notre vie quotidienne, est le meilleur endroit pour créer des mandorlas et passer de la dualité à la dualitude grâce au développement de l'état de Témoin, cinquième état de conscience, (les autres étant le sommeil, le rêve, la veille, la transcendance).

3. Notre propre inconscient

Le Tisseur de rêves est le troisième allié. Inlassablement, ce guide intérieur nous signale nos identifications, ce qui ne fonctionne pas, ce qui nous emprisonne, les parts de nous qui agissent en terroristes, celles que nous fuyons, celles qu'il nous faut intégrer. Il le fait avec patience, avec à propos, avec panache. C'est un allié sûr, nous avons accès à travers lui, à toute l'intelligence de l'inconscient, ou disons à cette intelligence présente en nous et autour de nous et dont nous n'avons pas toujours conscience.

4. Quatrième allié : le superviseur

Vivre la vie, vivre ses relations, faire son travail d'analyse personnelle, écouter ses rêves et enfin se faire superviser ! Nos parties dominantes sont si fortes qu'elles peuvent nous mener par le bout du nez. Elles peuvent interpréter nos rêves, tout comme ce qui se passe dans notre vie ou nos relations : nous n'avons alors plus aucune chance de nous séparer d'elles.

Nous ne sommes pas dans une connaissance acquise ou à acquérir, mais dans un processus de conscience en développement continu avec à notre disposition trois grands enseignants : nos jugements, nos relations, nos rêves. Cependant, pour se servir d'eux d'une façon optimale et continuer d'accepter les parts obscures de notre psyché, nous avons besoin d'un quatrième allié : le superviseur.

Ce superviseur est un appui de poids face au Critique : laisse tomber, j'en parlerai à mon superviseur. Mieux vaut l'avis de votre superviseur que celui de votre Critique. A moins que votre superviseur ne soit aussi un Critique, alors, un conseil : changez-en.

Une matrice est un lieu informé informant ; si nous devenons des matrices, nos clients deviendront des thérapeutes : des personnes capables de se soigner. De nombreux enseignements et enseignants existent sur cette terre, pourtant le maître peut être le chat qui s'étire, ce petit mulot en train de grignoter une fleur, la Vie elle-même, le silence en nous... Il s'agit d'accueillir la dualité pour qu'elle devienne dualité ; le bonheur est au bout.



Stage d'Aout 2018

Peindre, dessiner, réinventer ses rêves
Les jouer, les mettre en scène avec le
groupe
Utiliser la grille du Voice Dialogue
pour
Entrer en contact avec leurs messages

Il reste quelques places : renseignements warina@wanadoo.fr

Psychologie de l'Ego Conscient
Groupe de processus 2019
Approfondissement théorique et pratique du Voice Dialogue

- Jeudi 21 au dimanche 24 mars 2019
- Jeudi 25 au dimanche 28 avril 2019
- Jeudi 23 au dimanche 26 mai 2019
- Jeudi 20 au dimanche 23 juin 2019

Thèmes du cursus : *Energies d'adaptation et énergies instinctives*

- **Le Patriarche intérieur :** *«Je pose des règles»*
- **La Sagesse du féminin :** *«Je me relie au Vivant»*
- **L'impersonnel, en tant que porte des forces instinctives**
- **La conscience cosmique ou l'État de Témoin.**

Être informés et devenir de plus en plus conscients de ce qui se vit en nous

En plus de la partie théorique, nous travaillerons la reconnaissance de nos subpersonnalités à un niveau pratique pour stabiliser le processus d'Ego Conscient. Le but est de nous permettre de nous différencier de nos différentes subpersonnalités, tout en gardant leurs qualités à notre disposition ; puis d'intégrer davantage les ressources contenues dans les parties de nous que nous avons désavouées ou reniées.

Nous nous servirons des rêves, des exercices de facilitation, des exercices énergétiques, du processus de groupe, de la danse, de la créativité et des états de transcendance tout au long de ce programme.

Les enseignants :

Véronique Brard-Desroches, enseignante en Psychologie des Subpersonnalités et de l'Ego Conscient depuis 22 ans, participe par ses propres travaux au développement de cette théorie et de cette pratique. Elle est proche de Hal et Sidra Stone, et une de leurs «senior teacher» pour les pays francophones.

Jean Brard-Desroches, enseignant en Psychologie des Subpersonnalités et de l'Ego Conscient, est également superviseur de coach (programme certifié ESQA - European supervision Quality Award). Il a une grande expérience de l'entreprise, cumulant plus de 25 années d'expérience professionnelle internationale et multiculturelle.

Ensemble, ils forment une équipe attentive qui met au service de chaque thérapeute leur savoir-être, leur savoir-faire et leur créativité. L'écoute de la vulnérabilité, la reconnaissance du pouvoir de chacun, le partage, la communication non violente font partie intégrante de ces groupes de processus.

Lieu : 5153 chemin de Bertine. 04300 Saint-Maime (entre Manosque et Forcalquier).

Gare TGV d'Aix-en-Provence ou aéroport de Marignane.

Renseignements warina@wanadoo.fr