

# Voice Dialogue

Psychologie des subpersonnalités et de l'ego conscient

Voice  
Dialogue  
News

N° 13  
Septembre 2002

Bulletin de l'Association Française de Dialogue Intérieur - AFDI, 361, chemin du Galinier 06140 Vence - Tél. / Fax : 04 93 58 72 08 - Internet : voice-dialogue-sud.com

## Devenir un Psychonaute

par Véronique Brard

*"L'âme est ce qui voit la beauté, même lorsque le mental la nie"*

Neale Donald Walsch,  
*Amitié avec Dieu*

Astronautes : explorateurs des astres, spacionautes : explorateurs de l'espace, océanateurs : explorateurs de l'océan, psychonautes : explorateurs de la psyché. Être un psychonaute se serait avoir une approche différente que celle d'un psychologue, d'un analyste ou d'un thérapeute. Bien sûr rien n'empêche, et c'est souvent le cas, d'être à la fois psychologue, analyste, thérapeute et psychonaute. Un psychologue s'occupe des lois qui gouvernent la psyché pour développer une science : la psychologie. Celle-ci nous donne des repères, des statistiques, des références, des catalogues, des mécanismes. Un psychanalyste analyse, un thérapeute soigne, un psychiatre traite, un psychonaute explorerait. Il explorerait la psyché, avec confiance, avec plaisir, sans parti-pris, tracerait des cartes, découvrirait de nouvelles routes pour mieux gérer la difficulté d'exister. Ce serait un perpétuel chercheur. Il serait explorateur avant tout et pourrait tout oublier des cartes existantes si ce qu'il découvre leur est contraire. Il s'inclinerait devant la réalité de chacun et s'émerveillerait de l'incroyable créativité de l'humain pour s'adapter et survivre.

Edwige Fride, psychanalyste, nous dit dans une vidéo cassette sur Françoise Dolto :

*"C'est par une observation totale de l'enfant, de ses gestes, de son corps, qu'elle pouvait avancer une interprétation. Elle était toujours dans la recherche,*

Destinataire

*jamais dans la trouvaille et quand quelque chose se révélait elle disait : quel enfant extraordinaire ! "*

Au delà de l'étiquette *psychanalyste*, Françoise Dolto est un merveilleux exemple de psychonaute.

Claude Hamos, psychanalyste elle aussi, ajoute dans cette même vidéo :

*"Ce n'était pas une magicienne, elle se faisait enseigner par les enfants. Et ceci est à prendre au pied de la lettre. Lorsqu'on écoute ses conférences, ses interventions publiques, ces mots reviennent régulièrement dans sa bouche : je ne le savais pas, je l'ai appris des enfants."*

Se laisser enseigner par ses patients, ses clients, ses *thérapisants*<sup>1</sup> serait le propre du psychonaute.

Être facilitateur en *Voice Dialogue* c'est être, en premier lieu, un psychonaute, c'est se laisser enseigner par la personne qui est face à nous. C'est laisser l'autre nous communiquer son monde et l'accompagner dans ce monde parfois terrifiant, parfois désespérant et lui permettre de nommer, de reconnaître, d'y tracer ses chemins.

Pour cela, nous dit Robert Stamboliev, il suffit d'être là : *"Être là, se sentir bien avec ce qui est présent, respirer"*

(1) Terme inventé par Michel Meignant, médecin, thérapeute, amourologue plus que sexologue.

et s'accorder avec ce qui est là. Être bien avec soi-même, s'aimer, s'apprécier puis apprécier l'autre. Respirer, faire ce qu'il faut pour être à l'aise. Si l'on a trop chaud, ouvrir une fenêtre, si l'on est mal assis, prendre un fauteuil plus confortable... Respirer puis explorer ce qui est dit (mots), ce qui est vu (images), ce qui est ressenti (sens corporel) et utiliser le canal qui convient le mieux à la subpersonnalité. Être présent, ouvert, vide et accueillir ce qui se présente. Être vide puis, quand on a le contact avec une énergie, accueillir : 'Bienvenue'. Si un Critique vient, nous l'accueillons : 'Bienvenue'. Nous l'explorons. Nous y prenons plaisir. Si c'est un Mental, un Rationnel : 'Bienvenue' et nous étirons cette énergie jusqu'à l'archétype, si c'est possible. Il existe toujours un très bel archétype derrière toute énergie personnelle.

Prendre l'énergie qui est présente dans l'instant, même si on ne sait pas très bien, au début, ce qu'elle est. Vérifier la résonance au niveau de notre corps, s'ajuster, se mettre au diapason et respirer, c'est tout. Ne rien chercher. Pas de : 'Pourquoi ?' juste un : 'Ah bon ! Et comment fais-tu ça ?'. Respirer tranquillement et penser à faire respirer le facilité. Rien d'autre. Être à l'aise avec soi-même, à l'aise avec l'autre.

On facilite avec tout son corps. Une "facilitation" n'a rien à voir avec une analyse ou une thérapie. Mettez de côté votre Analyste, votre Thérapeute, votre Donneur de conseil. Si c'est impossible, donnez leur une place lors de séances privées et séparez-vous d'eux. Il n'y a rien de mal à être identifié à ces énergies, s'en apercevoir et les travailler est un bon processus."

Être en lien, respirer, se sentir bien : la base stable ; accueillir, explorer : être vigilant et vide. Si simple ! Cependant, même les adeptes confirmés du Zen vous diront que parfois cette simplicité leur échappe ; ceux qui enseignent le Tai Chi vous diront, eux, que suivre l'énergie avec fluidité demande une longue pratique, Quant aux aikidokas, ils s'entraînent longtemps pour pouvoir s'effacer et utiliser la force de l'adversaire. Finalement, devenir un psychonaute nécessite tout autant la pratique des arts martiaux que l'étude de Freud ! Nous facilitons avec tout notre corps, avec ce que nous sommes. Un psychonaute regarde, ressent, entend et, peu à peu, l'image en trois dimensions se révèle sous les dessins répétitifs en deux dimensions.

## Processus

Processus est le maître-mot du psychonaute. Un processus est comme une grossesse, il y a peu à faire et beaucoup à laisser faire. Prendre beaucoup de repos, s'armer de patience pour le thérapeute. Avoir de l'expérience, de la confiance et du plaisir à accompagner l'autre, pour l'accompagnant. Pour tous deux : être conscients de ce qui se passe et prendre soin de soi-même à tous les niveaux, physique, émotionnel, mental et spirituel.

Un processus a son rythme propre, il s'accélère ou se ralentit, piétine ou se déploie en un mouvement plus organique que volontaire. Le corps et l'âme sont maîtres du processus plus que le Mental. Le Mental court devant, le corps suit ses tempos, révèle ses souffrances, ses possibles, ses impossibles quand le moment est venu pour lui. L'âme suit son chemin. Respecter le processus en cours, le suivre, amène de la sécurité et une plus grande efficacité. Un processus est par essence expérimentiel. Il ne peut se contenter d'un savoir théorique ou livresque. Le fait de théoriser peut venir dans l'après, "Le livre est une conscience qui s'écrit". Mais le processus procède d'un vécu intime venu de l'expérience consciente de soi.

*"J'ai été et je suis encore un chercheur mais j'ai cessé de questionner les étoiles et les livres. J'ai commencé à écouter ce que mon sang me murmure et à apprendre."*

Hermann Hesse

Accepter ce que nous rencontrons au cours de ce processus va devenir le chemin privilégié du psychonaute.

*"La connaissance de soi est une science. Chacun de nous est un laboratoire, notre seul laboratoire. Notre possibilité d'examen le plus intime de la nature elle-même. Lorsque nous respectons et acceptons nos identités fragmentées, alors se fait leur réunion et notre renaissance. Meurent alors les illusions d'être victime, indépendant, capable d'obtenir toutes les réponses ou d'avoir raison."*

Ray Bradbury cité par Marilyn Ferguson dans les *Enfants du Verseau*.

L'ego conscient des opposés, but de ce travail de connaissance de soi à travers le *Voice Dialogue*, ne peut se conquérir ni s'installer de force. Même la meilleure compréhension intellectuelle n'est pas le garant qu'il se mettra en place. C'est un cadeau du processus. Un cadeau temporaire, une expérience ponctuelle qui transforme la personnalité.

Tout comme l'ego conscient ne peut être ni promis ni capturé, les ancrages relationnels ne peuvent être évités. Nous pouvons les vivre sans nous affoler, devenir toujours plus conscients de nos fonctionnements et de nos énergies. Pour un psychonaute, il devient important de ne pas prendre de décision lorsqu'il est dans un ancrage, qu'il soit négatif ou positif. Attendre d'expérimenter le mouvement opposé devient une priorité. Dans cette conscience d'un processus en cours réside la promesse d'une vie plus libre avec moins de violence pour soi et pour l'autre.

Au fil des expériences le développement de la conscience devient un processus sans fin de prises de

conscience. Bien sûr, la compréhension de soi comme de l'autre ne sera jamais totale, l'inconscient garde sa place et son rôle et c'est heureux. "Être entièrement compris, rien de pire ne peut arriver à quelqu'un." disait C.G.Jung. Le but ne peut être de devenir totalement conscient, la vie, le vivant nous dépasse mais notre plaisir à vivre s'accroît et nos capacités se révèlent.

*"Nous sommes tous dans la même recherche tentant de résoudre le vieux Mystère. Bien sûr, nous ne le résoudrons jamais. Nous en ferons l'ascension... et finalement nous habiterons le Mystère. La première étape est un moyen d'accès, un événement presque fortuit ; la seconde est l'évolution ou la fuite ; lors de la troisième vient l'intégration, nous habitons le mystère et nous nous référons à notre Maître intérieur."*

Ray Bradbury cité par Marilyn Ferguson dans les *Enfants du Verseau*.

## **L'ego conscient des opposés : accepter la dualité et accéder à l'unité**

Le *Dialogue* est une méthode d'exploration de la psyché qui s'occupe du vécu quotidien avec constance et pragmatisme et mène au spirituel. Nous commençons le *Dialogue* fatigués de nos moments d'irritations, fâchés par notre incapacité à gérer notre mal-être et nos relations et soudain de grandes questions surgissent.

Quelles valeurs me guident ? La confiance ? L'abandon à la vie ? À Dieu ? La sécurité de mes automatismes ? Qu'est-ce que je veux ? Me soumettre au processus ou garder le contrôle ? Qui le veut et qui a peur ? Qui pleure en moi ? Qui est insatisfait ? Qui est désespéré ? Qui est terrifié ? Puis-je oser les rencontrer ? Puis-je aimer ces énergies dont je suis fait ? Puis-je reconnaître la valeur de chacune ? Puis-je les regarder en face et les reconnaître ? Puis-je m'en séparer sans les dévaluer ? Puis-je tenir la tension d'être humain ? Puis-je rester dans cette tension sans agir, sans laisser les décisions automatiques se faire ? Puis-je explorer mes énergies et non décider à priori d'une solution ? Puis-je être un psychonaute intéressé par mes propres mouvements ?

Développer un ego conscient n'est pas chose facile, c'est un développement spirituel par essence.

La place de l'ego conscient des opposés est une place active, une place de service, un peu semblable à celle d'un chef d'orchestre. En clin d'œil, voici ce que dit J.C. Casadesus, chef d'orchestre français talentueux, dans une interview pour Paris-Match, à propos de son

rôle lorsqu'il dirige l'œuvre de Stravinski *Le sacre du Printemps* :

*"Ce 'Sacre' oblige à communiquer par la pensée avec les solistes et l'orchestre... Contrôler 110 personnes, c'est les guider, les rassurer, les convaincre, unifier les respirations de ces dizaines de personnes sensibles. Je dois fédérer, cultiver l'écoute collective... Il faut avoir du poids, des cicatrices, de la vie derrière soi, il faut un minimum de vingt ans de route."*

Et encore, ici, la musique est connue, écrite, il s'agit "simplement" de lui donner corps ! Dans notre vie la musique elle-même est à composer, il nous faut découvrir les instruments dont nous disposons, apprendre à en jouer, déterminer nos priorités et nos buts. Il nous faut à la fois écrire notre propre musique et nous plier à la musique que les circonstances nous jouent.

Apprendre les instruments dont nous sommes fait, quelle musique nous désirons composer avec eux, accepter un contexte psychologique, social, historique, événementiel est le défi.

*"Je ne me connais que comme symphonie."*

Fernando Pessoa,  
*le livre de l'intranquillité*

## **Les opposés**

Sentir la polarité, la tension entre deux énergies opposées, savoir que l'une et l'autre ont leur croyances, que ces croyances ne sont ni vérité ni réalité à elles seules, est parfois une épreuve difficile. L'ego conscient est une place de tension. Une place où parfois aucune réponse n'est possible, aucune certitude possible. La phrase favorite de Hal Stone est : "*Dieu aime la sueur*". Cette place d'ego conscient des opposés demande, répète-t-il, travail et sueur car nous ne pouvons abandonner ni l'animal, ni l'angélique. Cette tension est notre grandeur. La vision de Sidra, plus poétique, est celle du colibri qui, pour rester sur place, bat des ailes jusqu'à quatre vingt fois par seconde.

Porter à la fois son angoisse et sa confiance, son orgueil et sa soumission, son sens du plaisir et celui du devoir, son sens du drame et la sérénité, trouver ce point exact où notre Roi jaloux de sa souveraineté rencontre notre Mère Divine. Trouver ses propres valeurs, celles d'un ego conscient, non celles d'une partie ou d'un archétype. Trouver qui nous sommes dans notre réalité et dans nos fantasmes, savoir le sacré de cette découverte. Dans ce chemin, les poètes nous accompagnent plus facilement que quiconque :

*"Avoir de la patience envers tout ce qu'il y a de non résolu dans notre cœur et essayer d'aimer"*

*les questions elles-mêmes comme des chambres verrouillées, comme des livres écrits dans une langue étrangère. Ne partez pas maintenant à la recherche de réponses qui ne peuvent pas vous être données parce que vous ne pourriez pas les vivre. Ce dont il s'agit, c'est de tout vivre. Vivez maintenant les questions. Peut-être, alors, cette vie, peu à peu, un jour lointain, sans que vous le remarquiez, vous fera-t-elle entrer dans la réponse."*

Rainer Maria Rilke, *Lettre à un jeune poète*.

## La recherche de notre totalité

L'ego conscient, par le biais de la vulnérabilité, est en contact avec notre essentiel. Il représente un défi beaucoup plus grand que celui d'être simplement conscient des subpersonnalités. Il nous donne la possibilité de gérer nos différentes impulsions.

*"Vous-êtes-vous déjà tenu au milieu d'une balançoire vide avec un pied de chaque côté ? Se trouver au point précis où le mouvement et l'équilibre se rencontrent, donne un sensation étonnante. Vous êtes responsable des deux côtés simultanément, vous répondez à de très légers changements et vous pouvez vous déplacer entre les opposés comme vous le désirez."*

S. Stone *Le Patriarche Intérieur*.

Explorer les différents archétypes, le Mental, l'Intellect, les forces instinctives, l'ombre, la sensualité ne suffit pas à remettre en place les forces en jeu. Pour qu'il y ait transformation, il nous faut chercher cette place où les contraires sont contenus. La magie des expériences d'un ego conscient de deux états opposés, qui peut embrasser les deux simultanément, est libératrice.

## Amour et haine

Le psychonaute est perpétuellement amené à rencontrer dans la psyché tant l'amour que la haine. Une de ses capacités est de fréquenter l'un et l'autre avec la même tranquillité. L'amour et la haine habitent la psyché. Nous naissons avec la capacité d'être amour et celle d'être haine. Nous pouvons "faire l'amour", nous créons littéralement de l'amour autour de nous, dans l'univers et dans nos corps. Nous pouvons tout pareillement "faire la haine" et l'introduire dans notre environnement et dans nos corps. Malheureusement ce processus très automatique n'est pas sous le contrôle de la volonté. Ce sont deux capacités instinctives liées au corps. Comment nous allons gérer ces capacités va dépendre de notre volonté et de nos connaissances. Lorsque le corps a tout ce qu'il lui faut, il vibre d'amour.

Lorsqu'il rencontre l'autre dans ce contexte, la mère qui l'allait, le père qui le protège, l'amant(e) qui le caresse, un environnement qui comble ses besoins, il fabrique de l'amour. L'amour emplit ce corps, il circule dans chaque cellule, baigne chaque organe de l'estomac au cerveau, déborde et emplit l'espace. Lorsque nous faisons l'amour nous pouvons savoir à quel point ce processus est concret. Les amants heureux qui se promènent dans une rue attirent. Sur leur passage les gens se chargent de cette vibration d'amour.

Lorsque le corps est blessé, frustré, il fabrique automatiquement de la haine. La haine emplit le corps et la psyché. L'enfance est le lieu par excellence des frustrations et de la haine. Lorsqu'elle menace de faire perdre l'amour des parents cette haine est refoulée avec l'énergie du désespoir. La haine non exprimée bloque l'intelligence, la capacité d'apprendre, les diverses circulations physiques, le fonctionnement hormonal, raidit le corps, se stocke dans les mémoires cellulaires.

Nous n'arrivons pas intacts de notre enfance. Quelles que soient les capacités des parents à aimer et à prendre soin de leur enfant, les frustrations sont inévitables. Les frustrations de l'enfances sont multiples, au minimum, quand tout est "parfait", ce sont celles engendrées par la constante position d'apprentissage, la position de celui qui ne sait rien, qui ne peut rien, qui ne peut ni comprendre ni se rassurer, qui n'a pas les moyens de répondre à ses besoins, qui ne peut ni agir ni se mouvoir, qui ne peut ni parler ni communiquer, qui ne peut pas donner sens à tous les stimuli auxquels il est soumis. Ce sont de terribles frustrations ! Ces frustrations engendrent la peur, la rage, la colère, le *non*, le désespoir, la haine. L'enfant peut se libérer de ces énormes tensions psychiques en pleurant, criant, hurlant en sécurité dans des bras aimants et contenant. C'est son seul



**Bébé en crise dans les bras de son papa**

moyen. Malheureusement ce moyen lui est le plus souvent refusé. Il faudrait encourager l'extériorisation de ces sentiments, nous lui demandons de les réprimer. Nous avons tout un arsenal de moyens pour empêcher un enfant de pleurer. Or ces pleurs, ces hurlements, ces crises de rage sont ses seuls moyens d'évacuer la haine. Un enfant doit avoir le droit de pleurer, crier, hurler pour soulager les tensions dues aux frustrations inhérentes à l'enfance. Il doit pouvoir libérer "sa haine" sous le regard aimant et attentif de ceux qui s'occupent de lui.

Ces décharges émotionnelles puissantes font peur aux parents et éducateurs. Elles ne sont pas accueillies dans notre société pour ce qu'elles sont : une façon très saine d'évacuer les tensions. Au mieux les parents cherchent à distraire l'enfant de ces cris et de ces pleurs ou l'aide à se contenir en lui donnant une tétine, des friandises, en le berçant. Nous commençons simplement, grâce à l'œuvre de psychologues comme Aletha Solter<sup>2</sup>, à comprendre la nécessité de ce processus de libération, à apprendre la façon de l'encourager et de l'optimiser.

L'adulte n'est pas différent de l'enfant, cette haine réprimée, reniée, engrangée dans le corps doit s'extérioriser. Elle doit être reconnue et exprimée de façon saine. La thérapie est, par excellence, le lieu où cette haine peut se dire, où le sac peut être vidé, où l'adulte, maintenant dans son pouvoir, doit apprendre à ne plus le remplir.

Notre enfant intérieur en rage, désireux de tuer tous ceux qui lui ont fait mal doit être vu et sorti de l'inconscient. Le processus de haine doit être repéré et accepté. Nous sommes responsables de notre haine. Sortir de l'état de victime est ce qui permet de mettre fin au désir de meurtre conscient ou inconscient. Si nous continuons à refouler cette haine dans l'inconscient, elle va, à notre insu, trouver un moyen de ruisseler sur le monde et le monde s'en servira. La haine transforme notre vision de nous-mêmes, des autres, de l'univers, de Dieu. La haine est division, solitude, désespoir, amertume, critique de soi et des autres.

Nous ne pouvons pas transformer cette haine en amour - nous *efforcer* d'aimer a de lourdes et néfastes conséquences - nous pouvons la reconnaître et en prendre la responsabilité. Nous avons à entrer volontairement en processus avec cette haine et lui donner les moyens appropriés de s'extérioriser. Une fois adulte, nous avons aussi le devoir de connaître nos besoins et d'y répondre. Être dans la haine, être dans l'amour sont le résultat de la façon dont nous répondons à nos besoins actuels, une fois les sentiments de l'enfance mis à jour et acceptés.

---

(2) D<sup>r</sup> Aletha Solter *Mon bébé comprend tout* Marabout n°3156

## Amour de l'autre

Parce que l'ego conscient ne renie rien, il est capable de s'aimer lui-même. L'amour des autres vient très naturellement ensuite.

Certains guides spirituels expriment très clairement la notion qu'il est difficile d'aimer *l'autre* tant que tous les autres en nous ne sont pas acceptés :

*"- On ne peut aimer la part de soi-même que l'on prétend ne pas être, que l'on renie. Tu as désavoué bien des parts de toi-même que tu ne veux pas revendiquer. En agissant ainsi, tu as fait en sorte qu'il soit impossible de t'aimer totalement - et par conséquent, d'aimer totalement un autre.*

*- Accepter une chose ne veut pas dire refuser de la changer. En fait c'est le contraire qui est vrai. On ne peut changer ce qu'on n'accepte pas - en soi-même surtout, et aussi à l'extérieur de soi.*

*- Accepter une chose, ce n'est pas être d'accord avec elle. C'est tout simplement l'embrasser, qu'on soit ou non d'accord avec."*

Neale Donald Walsch *Amitié avec Dieu.*

L'ego conscient se développe lorsque nous commençons à nous séparer des parties dominantes de notre personnalité ; lorsque nous devenons conscients de la valeur de ce qui est *autre*. En fait, nous pouvons dire que nous "*avons*" un ego conscient uniquement en fonction de deux énergies contradictoires, lorsque nous nous reconnaissons la valeur et la nécessité de chacune. L'ego conscient se tient entre deux opposés, il prend la responsabilité de gérer l'un et l'autre en tant que deux réalités physiques distinctes qui ont chacune quelque chose à apporter à la personnalité et au monde. Il est capable de ressentir aussi bien les émotions de l'une que celles de l'autre. Il reste pourtant libre des actions que l'une ou l'autre veulent mettre en place. Il met en œuvre ses propres choix en tenant compte des besoins inhérents des deux parties.

*"Grandir c'est savoir que nous créons notre propre réalité. Nous pouvons n'avoir aucun choix quant à nos conditions de vie mais nous avons certainement le pouvoir de choisir nos façons de négocier dans ces circonstances. La merde arrive mais ce qui compte c'est la façon dont nous la gérons"*

Gabrielle Roth *Sweat your prayers.*

## Les quatre fonctions du conscient

Jung nommait quatre *fonctions du conscient*, deux fonctions rationnelles, les fonctions pensée et sentiment et deux irrationnelles, les fonctions

sensation et intuition. Il affirmait que lorsque ces quatre fonctions étaient sorties de l'ombre, reconnues et différenciées, une croissance, "la croissance d'un organe psychique" s'en suivait. Cette croissance permettait un nouvel équilibre qui augmentait le champ de conscience et la créativité.

Pour la Psychologie des Subpersonnalités et de l'Ego Conscient ces quatre fonctions, pensée, sentiment, sensation, intuition sont chacune incarnées par différents schémas énergétiques dont certains doivent être sortis de l'ombre ou de leur état embryonnaire. Nous aimons parler de *subpersonnalités*. Ces fonctions, reconnues et différenciées, cet équilibre entre les différentes fonctions, amènent cette augmentation du champ de conscience et de la créativité dont parlait Jung.

La possibilité de développer un ego capable d'expérimenter et de valoriser ces différentes fonctions a des conséquences qui dépassent l'individuel. Le rôle d'humains ayant accès à un tel ego peut transformer notre société. Non par l'application d'un système ou d'un autre mais par le développement d'une conscience capable d'accepter et de gérer la différence. L'avènement d'êtres humains ne se sentant plus en danger face à ce qui est autre entraîne des répercussions positives dans tous les domaines de la société. Pour nombre de personnes le développement de la conscience individuelle porte la promesse d'une société plus humaine. Le développement d'une conscience individuelle qui revendique la connaissance de la valeur des opposés comme fondement de sa croissance est un grand espoir dans un monde où l'agressivité face à la différence domine encore.

Allons plus loin : mettre un terme à la guerre en nous est sans doute le chemin pour pouvoir, un jour, mettre un terme aux guerres entre les pays. Ce qui se passe à l'échelle des nations n'est pas différent de ce qui se passe à l'intérieur d'une psyché. Lorsque l'autre devient une expérience intérieure, l'ennemi se transforme en frère.

## **Le futur va dépendre de notre compréhension des besoins de l'enfant**

En tant que psychonaute, la première chose que nous ne tardons pas à remarquer c'est à quel point tout individu est construit par son enfance. L'évolution vers une société plus humaine passe par une meilleure compréhension des besoins de l'enfant. Le refoulement de nos propres souffrances d'enfants est ce qui nous empêche d'entrer en résonance avec la nature de l'enfance, sa fragilité, sa force, sa différence, ses besoins. Nous refusons de prendre conscience des étapes nécessaires au développement des qualités que nous chérissons, nous négligeons de faire le nécessaire pour définir et mettre en place un environnement propice à une croissance saine. Nous nous détournons de l'enfance.

Pourtant l'évolution de la société va dépendre de notre capacité à élever nos enfants en gardant intacte leur capacité à *ressentir ce qu'ils ressentent* et à l'exprimer. De notre capacité à les laisser mettre en œuvre ce qui est juste pour leur système psychique, à leur permettre d'évacuer les sentiments de colère, de rage, de haine, à libérer leur psychisme et leur corps des tensions qui les broient. L'avenir va dépendre de notre capacité à ne pas abîmer nos enfants pour que des adultes nouveaux voient le jour. Des adultes restés en contact avec leur vulnérabilité, ayant développé naturellement leur pouvoir, capables d'exprimer de manière appropriée l'ensemble des émotions et sentiments propres à la race humaine. Le futur va dépendre de notre confiance en l'enfant.

L'enfant deviendra enfin le miroir de la vie dans tous ses possibles et non celui de nos peurs. L'être humain continuera de développer l'incroyable potentiel qui est le sien. Ainsi honorons-nous cette Grande Énergie dont nous sommes tous, dans nos individualités uniques, un des aspects particuliers et la totalité.

Chevaucher les tourbillons et les vents en tempêtes demande une mobilité immobile. Plus que poétique ceci est une réalité tangible. Cela nous amène à laisser monter et descendre les vagues de vie dans la souplesse retrouvée de notre verticalité. À laisser la vie danser notre corps, nous mouvoir, nous émouvoir, nous bousculer, nous étirer, nous construire. Cela nous amène à savoir le flux et le reflux, le silence et le tumulte, à nous abandonner à la pulsion de croissance et d'équilibre. Nous savons le faire dans notre corps de nourrisson, nous pouvons y revenir.



## Le mandorla, symbole de l'ego conscient

Le mandorla est un concept qui nous vient de la Chrétienté médiévale, c'est une figure en amande formée par la superposition partielle de deux cercles qui se croisent. Dans les vitraux des cathédrales, les artistes peignaient le Christ ou la Vierge Marie à l'intérieur de ces mandorlas. Le poisson symbolisé, tracé par les premiers chrétiens dans la poussière des catacombes en signe de reconnaissance, représentait un mandorla ébauché.

Différent du mandala, cercle sacré représentant la totalité, il partage avec lui son pouvoir de guérison. Tous deux donnent le sens de l'équilibre, des proportions et de la totalité.

L'effet guérissant du mandorla vient du fait qu'il suggère un chevauchement du ciel et de la terre, une union de deux mondes. C'est dans ce chevauchement que les mondes contradictoires s'unissent. Intersection entre le divin et l'humain, le féminin et le masculin, le connu et l'inconnu ou autres paires paradoxales, cette amande (mandorla en Italien) est le symbole de la réconciliation des opposés, un guide hors du règne du conflit. Il nous parle d'aller au delà de la pensée "ou, ou" et de se tenir assez longtemps dans la tension des opposés pour que quelque chose de neuf émerge. Il contient le pouvoir de "avec".

Les poètes font des mandorlas : ils font des liens entre des concepts que jamais nous n'aurions mis ensemble, ils allient des opposés. Par leur magie, le feu et la rose deviennent un. Leurs deux cercles se chevauchent et la poésie naît. Certaines musiques, certaines danses, certaines coutumes africaines sont des mandorlas. Le mandorla est une image de l'ego conscient. Comme lui, il n'est jamais une place de neutralité ou de compromis.

Imaginez un homme debout, tenant à bout de bras dans chaque main un cercle. Un des cercles le tire vers la gauche, l'autre vers la droite. La première image est celle d'un pantin écartelé entre deux forces. Si l'un des cercles est l'énergie sexuelle et l'autre l'énergie spirituelle, par exemple, nous nous trouvons si inconfortablement étirés entre les deux, que l'impulsion première est de lâcher l'un des cercles. Nous devenons soit sexuels, soit spirituels, identifiés à l'une de ces polarités, nous négligeons, méprisons, réprimons ou condamnons l'autre. La tension est annulée, nous sommes soulagés, la vie peut continuer plus facile pour un temps. Mais ce que nous avons lâché va constamment nous appeler. Être sexuel, être spirituel, ne sont rien d'autre que deux manifestations différentes de Dieu ou de l'Énergie. En tant que telles, elles demandent à être honorées toutes les deux. La première image est donc celle du déchirement, de l'homme écartelé, la seconde celle de l'homme flottant, ayant lâché l'un des cercles.

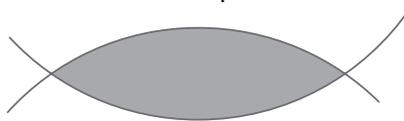
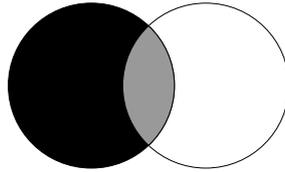
La troisième image est celle de l'homme debout, enraciné dans le sol, tendu vers le ciel, tenant à bout de bras ces deux cercles. C'est la naissance et la revendication du paradoxe.

La quatrième est l'image du mandorla. Par le mystère du paradoxe, l'intention de ne lâcher ni le cercle de droite ni celui de gauche, la capacité de vivre la tension, par le mystère de l'acceptation, de la vie désirée dans sa complétude, le mandorla naît. Le cadeau ultime, qui ne peut être recherché, qui arrive à l'improviste et disparaît aussitôt, c'est la superposition complète des deux cercles. C'est l'expérience incroyable pour une fraction de temps. Quelque soit son nom, je sais alors que "je suis Cela", "Tatvam asi". D'avoir maintenu la tension de la polarité naît le Un.

La vie humaine est un mandorla en construction. Elle consiste à grandir au delà des opposés et à trouver le point où peuvent se vivre ensemble par exemple, le rationnel et le l'irrationnel, le matériel et le spirituel, le sexuel et le sacré, la fusion et l'individualité, le religieux et le profane, le dramatique et le serein, l'ordre et le chaos, le savoir et l'ignorance. Les mandorlas obligent à se pencher sur ce que l'on *doit* faire et ce que l'on *désire* faire, à trouver l'espace sacré d'où jaillira l'action qui ne laissera aucune place au remords. Le mandorla est utile quand des éléments bannis par la culture demandent à être reconnus. Il l'est tout autant quand des éléments utiles à la personnalité demandent à être réintégrés. Il est ce qui permet de passer de la vie culturelle à la vie spirituelle, de l'automatisme au choix, du *contre* au *avec*.

Expérimenter l'ego conscient c'est expérimenter, dans sa vie, un mandorla. C'est une expérience brève puis nous retournons au monde de la dualité. Les énergies étant toujours en mouvement, l'ego conscient ne peut être un état stable. Il n'est pas un but à atteindre, une place d'où l'on pourra vivre sa vie. Ce n'est pas un état confortable et paisible, c'est un état temporaire, un état de tension, un bref mandorla qui, à peine réussi, se défait, nous ayant transmis au passage une puissante force de guérison et d'évolution.

Tant que l'ego est assimilé à toute une panoplie de déterminismes et d'actions automatiques, il justifie pleinement des assertions comme "l'homme dort" de Sri Aurobindo, ou "L'homme est un robot qui pense avoir le choix, mais n'en a aucun" de Gurdjieff. Lorsqu'il est éveillé et devient conscient, il s'ouvre à cet espace indicible d'où naît le mandorla. Le premier pas vers ce mystère est de transformer une situation où deux opposés nous déchirent en une situation de paradoxe. C'est-à-dire de vivre non le déchirement mais l'enrichissement donné par les opposés. Le monde du mandorla est infiniment plus grand que la somme des parties, il ouvre les portes de la créativité. Dans un monde d'oppositions, "eux contre nous", il contient un baume qui guérit les blessures.





Véronique Brard

## VOICE - DIALOGUE - SUD PROGRAMME DE FORMATION 2003

La formation 2003 en Voice Dialogue commencera en Février. Cette année, nous approfondirons plus particulièrement le travail avec le père et les archétypes masculins. Une place privilégiée sera faite à la compréhension et l'expression de la colère. Utiliser sa voix sera un autre des challenges proposés. Des séances individuelles de *Dialogue* et le suivi des rêves par e-mail compléteront le travail de groupe.

Cette formation est ouverte en priorité à tous ceux qui désirent continuer le travail de l'année dernière. Les thérapeutes débutants en *Dialogue* y sont les bienvenus. Cette formation sera pour eux l'occasion d'approfondir la dimension énergétique de la communication et d'en apprendre davantage sur les schémas relationnels automatiques et la façon dont la psyché fonctionne. Un minimum de séances individuelles est requis avant l'inscription.

Inscription : Dès maintenant pour les anciens. Pour les nouveaux participants joindre Véronique Brard, 365 chemin du Galinier, 06140 Vence.

Dates :

- Le 8 & 9 Février 2002
- Le 8 & 9 Mars 2003
- Le 12 & 13 Avril 2003
- Le 10 & 11 Mai 2003
- Le 14 & 15 Juin 2003

Prix : 160 euros par week-end. Les chèques sont à faire au nom de l'A.F.D.I.

Adresse : Réserve naturelle des Courmettes  
06140 Tourrettes-sur-Loup  
Tél : 04.93.24.17.00 - Fax : 04.93.59.26.34.

L'adhésion aux Courmettes sera réglée par l'association.

Accès : Aéroport le plus proche, Nice. Gare la plus proche, Cagnes-sur-Mer. Desserte par cars jusqu'à Vence. Possibilité de taxi de Vence aux Courmettes. Il est possible de demander un plan aux Courmettes. Une liste des participants sera envoyée au mois de janvier pour d'éventuels regroupements.

Hébergement :

La pension complète pour un week-end varie entre 49 et 54 euros, selon l'hébergement choisi (dortoir ou chambre à 2 ou 3 lits).

Le groupe est limité à 15 personnes, les débutants seront acceptés dans la limite des places disponibles.



Les Courmettes



## Avril 2002 Stage de Hal et Sidra Stone en Suisse

Nous avons le plaisir de vous informer de la venue de Hal et Sidra Stone en Suisse. Le stage aura lieu dans un très agréable centre de conférence situé près du lac de Thun, à environ deux heures de train de Zurich et une heure et demi en car de Lucerne. Il commencera le dimanche 13 avril à 14h et finira le vendredi 18 avril à 14h.

Pour tous renseignements,  
Robert Stamboliev (I.T.P) :

[www.transformatiepsychologie.nl](http://www.transformatiepsychologie.nl)

Tél : 0031 72 581 80 08  
Fax : 0031 72 581 80 30

### ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Je m'inscris à l'Association Française de Dialogue Intérieur :

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Profession ..... Tél ..... Fax .....

Fait à ....., le ..... / ..... / .....

Signature :

Désirez-vous recevoir les numéros précédents ?  oui  non

Merci de bien vouloir retourner votre inscription au siège de l'association avec un chèque de 22 euros à l'ordre de l'AFDI.

**Sept. 2002 à  
Sept. 2003**

