

"... Il lui expliqua que chacun avait son karma, qu'il était impossible de diriger la vie des autres ; on pouvait seulement corriger, parfois, le tracé de la sienne propre."

Isabel Allende  
dans *Portrait Sépia*

Bonjour à tous. Le plaisir de rendre au livre d'Hal et Sidra tout son sens, sa clarté et son intelligence me pousse à augmenter le rythme et le nombre de pages de ces bulletins. Pour votre plus grand plaisir, j'espère ! Dans ce chapitre 2, Hal et Sidra reviennent sur ce que sont les subpersonnalités. Ce mot si lourd en français, beaucoup plus facile en anglais, *the selves*, désigne un des grands concepts qui sous-tend leur travail. L'être humain est composé de différentes subpersonnalités. Nous le savons, vous le savez, et pourtant... si nous comprenions "complètement" ce que cela veut dire, notre regard sur nous-mêmes et sur les autres changerait complètement, la plupart des conflits avec l'autre se résoudrait très vite, la plupart des critiques sur nous-mêmes tomberait sans peine. Mais nous comprenons lentement la portée de ce concept, il nous faut le temps de contourner notre voix mentale, puis notre voix critique, puis notre système primaire, le temps que tout cela se déplace légèrement pour que notre conscience s'ouvre à une autre réalité ; une réalité que ces voix, en dépit de leur intelligence et de leur bonne volonté, ne perçoivent que partiellement.

Nous n'avons, au départ, que nos subpersonnalités dominantes pour voir nos subpersonnalités dominantes. Comment un homme dans la rue pourrait-il être à sa fenêtre et se voir marcher ? Difficile, mais les autres nous

voient marcher, et peu à peu, quelque chose bouge, nous commençons à avoir le sens de cette autre réalité dont nous parlent Hal et Sidra, une réalité dans laquelle un processus d'ego conscient émerge.

Ce numéro contient le deuxième chapitre de *Partnering*, je vous ai traduit aussi un court article de Matha-Lou Cohen datant d'Octobre 2006, paru dans *the Voice Dialogue Newsletter*, une nouvelle publication éditée par Dassie Hoffman du *Voice Dialogue Institute* de New York. Si vous désirez la recevoir, envoyez un courriel en anglais à : [dassieh@aol.com](mailto:dassieh@aol.com)

## Lien conscient et groupe de Voice Dialogue

de Martha-Lou Cohen

"C'est surtout en étudiant et travaillant avec les Drs Hal et Sidra Stone que s'est développée ma compréhension des nombreuses subpersonnalités qui vivent en nous et de l'importance de développer un ego conscient. Leur compréhension de la psychologie des subpersonnalités est extrêmement profonde, la méthode qu'ils ont créée pour pouvoir connaître et comprendre ces nombreuses subpersonnalités - le *Voice Dialogue* - est l'un des outils de conscience les plus puissants que je connaisse. Leurs travaux sont reliés et mènent à de nombreuses autres disciplines mais ils vont un peu plus loin que ne le font la plupart de ces autres disciplines. J'y ai trouvé une aide extraordinaire, à la fois dans mon propre processus de guérison et dans mon travail avec les autres." Shakti Gawain, *The Path of Transformation*.

Je voudrais ajouter à cela, à quel point je suis profondément impressionnée par la qualité du lien dans les groupes de *Voice Dialogue*. Dans ces groupes, le lien conscient est palpable, ce qui donne une expérience unique. Nous savons tous que nous ne pouvons pas maintenir ce lien conscient continuellement mais lorsque nous le créons, cela réchauffe le cœur, c'est délicieux et

nourrissant. Je ne ressens pas cette même qualité de présence dans les autres groupes. Je peux le ressentir avec des individus mais dans les autres groupes, il semble que ce soit d'autres énergies qui l'emportent. Les schémas d'ancrage positifs ou négatifs érodent ce lien conscient. Nous avons la chance d'avoir un outil pour recréer cette connexion quand elle a été mise à mal par ces schémas. Avec l'accord de chacun, nous pouvons nous entraider et rester vigilants quant aux schémas énergétiques qui diminuent notre connexion à l'autre. Il est douloureux de prendre la responsabilité de clarifier un schéma d'ancrage. Mais si, pour éviter cette souffrance, nous renonçons à l'identifier, nous perdons la profonde satisfaction du lien conscient. Il est bon de garder présent à l'esprit la notion de vulnérabilité et d'être aussi humble et délicat que possible lorsque nous abordons ces ancrages. Au fil du temps, sans doute pourrions-nous le faire avec plus de fluidité... créer des contextes qui diminuent la difficulté de ces clarifications. De toutes façons, la richesse qui suit cette prise de responsabilité ne cesse de m'impressionner. Grâce à la conscience de cette dynamique, à notre engagement à clarifier les schémas d'ancrage, nous avons une opportunité unique de créer une communauté sans hiérarchie.

*Martha-Lou Cohen, un des meilleurs praticiens formés par Hal et Sidra, sera en mai à Winterthur en Suisse. Informations [www.scvdi](http://www.scvdi).*

## **Le partenariat : une nouvelle façon de vivre en couple**

### **Aimer sans perdre son identité**

Traduction de V. Brard

#### **Chapitre 2.**

#### **Moi qui pensais n'être marié qu'à une seule personne !**

#### **Les subpersonnalités dans la relation de couple**

*Pour retrouver la magie des premiers jours, pour rencontrer de nouveau celui que vous avez tant aimé, vous devez vous engager dans une nouvelle voie d'exploration. Cette nouvelle voie mène à la découverte des différentes subpersonnalités qui vivent en vous. Ces subpersonnalités interagissent avec celles de votre partenaire et sont à l'origine de toutes sortes de problèmes. Lorsque vous commencez à les comprendre et à comprendre leurs interactions, une bonne part de ce qui entraîne confusion et difficultés dans le couple devient parfaitement limpide.*

Les relations sont vivantes. Elles se transforment et évoluent. Lorsque nous arrêtons notre développement personnel pour préserver notre relation, lorsque nous tentons de garder statique nos schémas relationnels par souci de sécurité, notre relation meurt un peu. C'est là l'une des leçons importantes que nous avons apprises avec le temps.

Nous avons découvert que les relations sont comme ces plantes qui demandent des pots plus larges lorsqu'elles arrivent à maturité. Si vous les laissez dans ceux qui leur convenaient lorsqu'elles étaient jeunes, elles vont soit mourir par manque de nourriture, soit continuer de croître et casser le pot qui les contenait. Nous avons souvent vu l'un et l'autre. Nous avons vu la souffrance entraînée par des relations mortes depuis longtemps, se continuant dans la forme mais vides de tout sentiment, nous avons vu l'angoisse générée par la rupture des engagements. Nous avons eu le privilège d'être les témoins de milliers de vies de couples. Nous avons vu que ce qui marchait pour les gens à dix-sept ans n'était pas forcément ce qui marchait pour eux, dix ou vingt ans plus tard, tandis qu'ils tentaient d'équilibrer amour, carrière et enfants. Nous avons remarqué qu'avec l'âge, la vie et les relations avaient tendance à devenir de plus en plus complexes, de nouvelles étapes de vie entraînant de nouvelles demandes au sein du couple.

Nous avons découvert qu'il n'est pas nécessaire de perdre la passion des premiers temps, mais en revanche, nous sommes certains que vivre - le travail de vivre - exige de nouvelles informations, de nouveaux comportements, de nouvelles façons de se relier l'un à l'autre. Là, réside le défi.

Lorsque nous parlons de changement et d'évolution, cela veut-il dire que vous avez (ou nous avons) mal fait jusqu'à présent ? Non ! Cela veut simplement dire qu'il existe une possibilité de construire sur ce que vous avez déjà mis en place et d'aller vers une relation plus riche et plus satisfaisante.

Tout le monde a l'air de s'attendre à ce que l'on sache d'instinct comment vivre une vie de couple, comme si c'était inné. Justement, il n'en est rien, nous savons certaines choses, nous en ignorons d'autres ; ce que nous ignorons, nous devons l'apprendre. Cet apprentissage est le travail d'une vie, un travail des plus profitables. Nous pensons aussi que c'est un apprentissage fascinant. Où aller chercher l'information ? Regardez autour de vous, il existe une incroyable variété d'endroits où apprendre, une incroyable richesse d'informations disponibles. Livres, magazines, films, musiques, arts regorgent d'enseignements sur la relation. Vous pouvez apprendre auprès de thérapeutes, d'enseignants, dans des stages qui permettent de devenir plus habiles à communiquer, vous pouvez apprendre auprès de votre famille ou de vos

amis. Mais votre meilleur maître restera votre vie de couple. Soyez sûrs qu'avec elle, les opportunités d'en apprendre davantage sur la relation ne vous feront jamais défaut ; et vous pourrez utiliser vos découvertes pour mieux la comprendre et l'améliorer.

Nous avons une vision particulière du partenariat amoureux et des leçons que nous pouvons en tirer. Cette vision a pour origine une représentation de la psyché et une théorie développées dans ce que nous avons nommé : "*La psychologie des subpersonnalités et de l'ego conscient*". Comme ce point de vue est la base de ce livre, nous allons prendre le temps de regarder ces subpersonnalités et leurs rôles dans une relation de couple. (Pour plus de détail lire *Embracing Ours Selves (Le dialogue intérieur : connaître et intégrer nos subpersonnalités*, éditions du Souffle d'Or).

### **Les nombreuses subpersonnalités présentes dans la relation de couple**

Vous n'êtes pas une seule entité, nous non plus. Chacun de nous est composé de nombreuses subpersonnalités. Ces subpersonnalités sont les cubes qui constituent notre psyché. Elles sont des unités ou personnalités indépendantes. Chacune de ces subpersonnalités est comme une personne réelle vivant à l'intérieur de nous. Chacune a sa propre histoire, sa propre façon de considérer la vie, sa propre façon de vivre et de se comporter. La façon dont vous agissez dans n'importe quelle situation particulière va dépendre de la personnalité qui est responsable (en charge) de votre personnalité à ce moment-là. Ceci est normal, il n'y a là rien de bizarre.

Avez-vous déjà ressenti que certains jours (ou moments), au travail ou à la maison, vous maîtrisez la situation, tout se passe en douceur, les bonnes réponses viennent au bon moment, alors qu'au contraire, à d'autres moments, vous vous sentez maladroit, tout va de travers. Dans ces seconds moments, c'est comme si quelqu'un d'autre, à l'intérieur de vous, avait pris les rênes, les décisions sont difficiles, vous avez un sentiment d'insécurité, vous vous questionnez sur tout ce que vous faites et rien ne vous convient. En fait, quelqu'un d'autre a réellement pris les rênes. Dans ces deux situations, deux subpersonnalités différentes agissent : la première est quelqu'un de responsable et décidé, la seconde, un *Critique* qui juge tout ce que vous dites ou faites, vous rend maladroit et craintif.

Voici un autre exemple de deux subpersonnalités différentes se manifestant à deux moments différents dans la vie d'une personne. Hélène est une jeune avocate intelligente de trente-cinq ans, séduisante et élégante, spécialisée dans la médiation dans les causes de divorces. C'est une personne indépendante, qui ne se

plaint jamais, qui a travaillé dur pour arriver où elle en est. Elle a dû faire preuve d'une grande discipline pour terminer ses études, réussir ses examens, elle a persisté, et la voici associée dans un cabinet d'avocats très respecté. En dépit de son succès professionnel, sa carrière n'est pas tout ce qui compte pour elle. Hélène aime son partenaire, elle est très dévouée à sa famille et ses amis. Elle fait de son mieux pour équilibrer vie professionnelle et vie privée.

Hélène est une personne au travail et une autre à la maison, car littéralement deux subpersonnalités différentes sont présentes selon qu'elle est à la maison ou au travail. Si vous rencontrez Hélène au travail, vous serez impressionné par son objectivité, sa capacité à traiter de situations extrêmement complexes et à gérer les clients agressifs. Elle considère avec beaucoup de calme les différentes données, les besoins de chacun, garde un œil sur les faits, traite chaque situation de façon appropriée. Lorsqu'Hélène est à son travail, elle est sûre d'elle, elle a confiance en ses capacités à définir clairement les faits, à prendre les bonnes décisions. Ses émotions, tout comme les sentiments des autres, ne l'influencent pas.

Cependant lorsqu'Hélène rentre chez elle, les choses sont différentes. Elle devient plus personnelle, plus émotionnelle, plus facilement influençable par les sentiments et les besoins de ceux qui l'entourent. Elle est très attentive aux sentiments et réactions de son mari, de sa famille, de ses amis. Elle voudrait que tout le monde l'aime. À la maison, les décisions d'Hélène, et ses actes, sont largement influencées par ceux qui lui sont chers. L'objectivité et le sang froid que l'on peut observer chez elle en situation professionnelle sont totalement absents de sa vie privée. Deux subpersonnalités différentes sont opérationnelles, selon qu'Hélène se trouve à la maison ou au travail. On peut nommer la première *une subpersonnalité objective et impersonnelle*, la seconde *une subpersonnalité émotionnelle et personnelle*.

Que se passe-t-il si deux subpersonnalités différentes sont présentes dans un même lieu ? Observons Angela. Elle aussi a trente-cinq ans, est très séduisante, très intelligente mais très différente d'Hélène. Angela a abandonné ses études après deux années d'université pour se marier et avoir des enfants. Elle aime rester à la maison. Elle compte retourner travailler plus tard mais pour le moment son mari gagne suffisamment pour leur assurer une vie confortable et elle n'a pas envie de se lancer dans une carrière. Sa mère n'était pas une femme très maternelle, c'était une commerciale qui réussissait bien et voyageait beaucoup. Enfant, Angela restait à la maison avec une nounou une grande partie de la semaine. Aussi s'était-elle promise qu'elle ferait passer sa

maison et ses enfants en premier lorsqu'elle serait grande. Elle aimait jouer avec ses poupées et très jeune, elle commença à garder les enfants du voisinage. On la félicitait pour ses aptitudes maternelles et sa compétence avec les enfants.

Pour Thanksgiving, Angela passe des heures à créer un véritable festin. Elle chante en cuisinant, apprécie ce jour entier de préparation. Elle se sent créative, pleine de vie et d'énergie. Puis, après le repas, tout d'un coup, sans que rien ne le laisse prévoir, elle se sent en colère et pleine de ressentiments. Elle se sent épuisée, non appréciée, irritable. Elle se dit que ses invités n'ont aucune considération pour elle, que personne ne fait jamais rien pour l'aider, que tout le monde abuse toujours d'elle.

Cela signifie-t-il qu'Angela est quelqu'un qui donne à contrecœur ? Qu'au fond, elle a toujours l'impression d'être une martyre ? Non ! Simplement deux subpersonnalités différentes sont présentes, chacune faisant ce qu'elle a à faire, et, devons-nous ajouter, le faisant bien. La première est une subpersonnalité maternelle qui adore s'occuper des autres, préparer les repas et ne compte ni son temps ni son énergie. L'autre, à l'opposé, n'a aucune vocation maternelle et n'aime pas s'occuper des autres. En fait, pour cette seconde subpersonnalité, préparer un repas pour les autres est une perte de temps. Elle préfère s'occuper d'elle-même, elle juge et critique durement les autres, voit leur égoïsme et leurs défauts.

Ici, comme pour Hélène, nous avons deux subpersonnalités très différentes qui opèrent indépendamment l'une de l'autre, mais à la différence d'Hélène dont les deux subpersonnalités agissaient dans des contextes différents, les deux subpersonnalités d'Angela agissent au sein de sa famille. Les siens n'ont pas en face d'eux une Angela unique mais deux Angela différentes, ce qui entraîne, comme vous pouvez l'imaginer, beaucoup de confusion. Ils ne savent que penser. Angela a-t-elle été heureuse de préparer ce dîner de Thanksgiving ? Ou en a-t-elle éprouvé du ressentiment ? Souvenez-vous que ce genre de situation est normal, qu'il n'existe là rien d'anormal.

*Un couple n'est pas une relation entre deux personnes mais une relation entre deux groupes de subpersonnalités qui, sans cesse, interagissent.* Dans l'exemple d'Angela, lorsque vous entrez en contact avec elle, vous entrez en relation soit avec sa subpersonnalité maternelle et nourrissante, soit avec sa subpersonnalité mentale et critique. Vous ne pouvez jamais savoir avec certitude quelle sera la subpersonnalité présente. Être en relation avec elle n'est pas vraiment facile, mais c'est aussi fascinant, difficile de s'ennuyer avec quelqu'un de si contrasté.

Réfléchissez. Voyez comme la relation peut devenir différente lorsqu'une subpersonnalité qui prédomine chez quelqu'un commence à laisser place à une autre. Ces subpersonnalités peuvent être protectrices ou agressives, responsables ou irresponsables, nourrissantes ou en demande, altruistes et généreuses ou avides et égoïstes, en contrôle ou passive, dépendantes ou indépendantes, sûres d'elles ou autocritiques, elles peuvent soutenir ou juger, rôder autour de vous ou se rendre indisponibles, aimer ou haïr. Il en existe un nombre infini et toutes existent en chacun de nous. Même lorsque l'une de ces subpersonnalités (celle qui soutient les autres, par exemple) est celle qui domine le comportement de votre partenaire, vous pouvez sentir son opposé (peut-être la subpersonnalité critique) sans même que lui soit conscient de sa présence.

*Lorsque nous savons qu'il existe différentes subpersonnalités, une grande part de ce qui se passe dans la relation devient clair. Lorsque nous ne le savons pas, nous sommes facilement blessés, désorientés et irrités par notre partenaire. Très souvent nous nous sentons trahis. Nous sommes effondrés par son manque de cohérence, nous doutons de sa sincérité, nous questionnons ses motivations profondes. En fait, nous nous posons toutes sortes de questions : Où est passée la super-personne que j'ai épousée ? Que se passe-t-il dans notre vie sexuelle ? Pourquoi a-t-il pris le temps de venir m'aider la semaine dernière si c'est pour m'en vouloir maintenant ? Pourquoi ne prend-il plus jamais le temps de venir s'asseoir avec moi alors qu'il disait adorer ces moments d'intimité ? M'a-t-elle caché sa véritable personnalité jusqu'à présent ?*

Lorsque nous ne savons rien des différentes subpersonnalités, nous jugeons notre conjoint avec des sentences du genre : - *Tous les hommes (ou les femmes) sont comme ça, dès qu'on creuse un peu.* - *Vous ne pouvez jamais vous fier à personne, tout le monde a une idée derrière la tête.* - *Il (ou elle) ne donne jamais rien gratuitement.* Nous généralisons à tout va ou nous devenons critiques envers notre partenaire ou le jugeons ouvertement.

Nous pouvons aussi devenir distants ou dépressifs. Nous pouvons aussi retourner les critiques contre nous-mêmes et nous demander pourquoi nous faisons toujours tout pour que nos relations échouent. Quels sont les secrets de la vie de couple que j'ignore ? Pourquoi tous les autres semblent avoir une vie de couple facile et sans problème ? Qu'ai-je fait pour que cette délicieuse personne se transforme en monstre ? Certains désespèrent tellement de la relation qu'ils décident que ça n'en vaut pas la peine et qu'il vaut mieux rester seul. Nous sommes deux personnes qui pensons

définitivement que cela en vaut le coup et qui voudraient vous rendre les choses un peu plus faciles, en vous aidant à reconnaître les subpersonnalités et à comprendre ce qui se passe. Lorsque vous connaissez les nombreuses subpersonnalités présentes en chaque être humain, changements et incohérences ne sont plus un mystère. Vous comprenez que votre partenaire n'a pas changé, ce sont les subpersonnalités en charge de ses interactions qui ont changé.

### **Comment avons-nous découvert les subpersonnalités ?**

Nous avons découvert l'existence des subpersonnalités dans le début des années soixante-dix. Nous étions alors engagés dans une exploration réciproque de nous-mêmes. Cette exploration privilégiait les rêves et l'imagination active. Un jour, quelque chose d'extraordinaire arriva. Moi, Sidra, je n'oublierai jamais ce jour où Hal me demanda s'il pouvait parler à la petite fille en moi. À cette époque, imaginer une petite fille présente en moi était la dernière chose qui me serait venue à l'esprit. De plus, si par hasard elle existait, qu'elle puisse être sensible ou vulnérable m'aurait semblé encore plus improbable. Je souris maintenant lorsque je me souviens de combien j'étais fière d'être une femme forte, raisonnable, adulte, qui ne permettait pas à ses sentiments de diriger sa vie, de semer le désordre dans sa vie de couple ou de l'empêcher d'atteindre ses buts. À cette époque, si quelqu'un m'avait dit que j'étais très sensible, j'aurais été horrifiée. J'assimilais la sensibilité à l'irrationalité et à la faiblesse. Après tout, j'étais New-Yorkaise.

Mais j'avais confiance en Hal et, depuis le début, notre exploration psychospirituelle me fascinait. Aussi, me suis-je assise sur le plancher devant une table basse sur laquelle je posai ma tête, et je tentai de redevenir une petite fille. Ça a marché ! À ma grande surprise, je me sentis me transformer; je sentis le monde se transformer. J'étais très petite, la pièce était devenue très grande, l'acuité de mes perceptions s'était amplifiée. Tout d'un coup, je fus emplie de sensations et de mémoires ; je ne voulais ni ne pouvais parler. J'étais une petite fille cachée depuis toujours dans la sécurité d'une grotte. Je ne tenais pas à ce que Hal parle, j'aimais simplement qu'il soit là, avec moi. Il resta avec moi, faisant quelques commentaires de temps en temps, tandis que je restais immobile, la plupart du temps silencieuse ; des images me traversaient l'esprit en flash. Je percevais les choses comme je les percevais lorsque j'étais très très jeune, c'était totalement surprenant.

Lorsque je revins à ma chaise, je me sentis revenir à mon ancienne subpersonnalité raisonnable - mais avec une

différence - je savais que cette petite fille était réelle et rien ne pouvait m'en faire douter. Je savais qu'il existait bien plus en moi que cette femme adulte et raisonnable que je pensais être.

Nous avons tous deux compris que quelque chose d'important s'était passé. Nous avons réalisé l'existence des subpersonnalités. Elles n'étaient pas simplement des constructions théoriques. Elles n'étaient pas de simples complexes ou schémas de comportement. Elles étaient identiques à des personnes vivant à l'intérieur de nous. Plus tard, nous avons rencontré le petit garçon de Hal, puis, nous avons rencontré et parlé avec de nombreuses autres subpersonnalités. Cette méthode de communication avec les subpersonnalités fut finalement connue en tant que *Voice Dialogue*. Ce fut une fantastique période d'exploration, nous en sommes venus à nous connaître l'un l'autre à des niveaux de plus en plus profonds et nous avons appris qui étaient ces subpersonnalités.

### **Subpersonnalités dominantes**

Nous les avons divisées en subpersonnalités dominantes et subpersonnalités reniées. Comme vous avez pu le constater, la subpersonnalité dominante de Sidra, à cette époque, était une vraie New-Yorkaise, raisonnable et rationnelle. Jusqu'à ce qu'elle rencontre sa petite fille, elle était fière d'avoir renié toutes ses subpersonnalités plus sensibles ; Hal entraînait le plus souvent en relation avec les autres à travers sa subpersonnalité de père sage et responsable. Il était fier d'avoir renié toutes ses subpersonnalités moins responsables et moins raisonnables.

Cette distinction est importante, nos parties dominantes et nos parties reniées affectent toutes nos relations. Ce jeu entre les subpersonnalités dominantes et les subpersonnalités reniées de chacun est responsable de la majorité des souffrances et des malentendus. *Les subpersonnalités dominantes sont les subpersonnalités qui se sont développées pour nous protéger.* Elles sont la base de notre "personnalité", de notre façon de nous comporter dans la société. Elles sont littéralement qui nous pensons être. Leur fonction première est de protéger notre sensibilité et vulnérabilité naturelles et de nous protéger de la souffrance et de l'échec. Elles font de leur mieux pour que nous soyons aimés et pour nous aider à réussir au sein de notre environnement.

Des subpersonnalités dominantes différentes se développent chez chacun car chacun est différent et vit dans un environnement différent. Vos subpersonnalités dominantes se sont développées pour gérer votre vie. Il existe toujours une bonne raison pour que vos subpersonnalités dominantes soient ce qu'elles sont ! Elles

ont fait de leur mieux en réponse aux circonstances spécifiques de votre vie. Le groupe de subpersonnalités dominantes qui est le vôtre a été influencé par votre code génétique, votre famille, votre entourage, votre rang dans la fratrie, votre culture, votre religion, les écoles que vous avez fréquentées, l'époque dans laquelle vous avez grandi. Ajoutons pour ceux pour qui l'astrologie ou le karma ont un sens, que l'astrologie et le karma peuvent aussi influencer le développement de vos subpersonnalités dominantes.

*La clé ici est que vos parties dominantes sont ce que vous pensez être.* Par exemple, Robert se considère comme une personne raisonnable, rationnelle et responsable. Robert est un comptable de cinquante-huit ans, marié depuis trente-trois ans à Nancy, son amour de jeunesse, père de deux fils adultes qui ont réussi. Robert fait tout avec modération et aime planifier sa vie. Il a prévu avec soin sa retraite et l'a convenablement investie. Robert est d'un tempérament égal, parle peu, réfléchit soigneusement avant de faire et personne ne l'a jamais vu élever la voix. Il est fier d'être quelqu'un de sensé qui ne se laisse pas emporter par ses émotions. Il sait examiner une situation sous tous ses aspects avant de prendre une décision. Robert a appris très tôt que les émotions sont notoirement imprévisibles et qu'elles peuvent être dangereuses. Ses parents étaient à la fois émotionnels et irresponsables. Robert a été terrifié par la violence de leurs disputes et leurs sautes d'humeur imprévisibles. Il en a éprouvé une totale insécurité. Aussi a-t-il développé des subpersonnalités dominantes qui lui donnent de la sécurité : une subpersonnalité responsable et une subpersonnalité rationnelle (ou sensée).

Habituellement (mais pas toujours) les subpersonnalités dominantes émergent tôt dans la vie. Les subpersonnalités dominantes de Robert se sont développées très tôt. Il a commencé à "se faire une idée des choses" lorsqu'il était très jeune. Vos subpersonnalités dominantes ont pu se développer plus tard. Lorsque vous étiez enfant votre subpersonnalité dominante pouvait être un rêveur, vous avez pu passer de longues heures à jouer seul ou à rêver tout éveillé et aimer ça, mais lorsque vous avez dû aller à l'école, ces comportements ne fonctionnaient pas, vous avez alors développé une nouvelle subpersonnalité dominante, quelqu'un de focalisé qui peut réussir et vous avez mis le rêveur à la porte.

Vos subpersonnalités primaires peuvent changer au fil du temps, elles peuvent passer du Rêveur à Celui qui réalise ses buts, de la Bonne Fille à la Rebelle, de la Dépendante à l'Indépendante. Parfois vos subpersonnalités dominantes vont et viennent. Vous pouvez aller de la Bonne Fille à la Rebelle puis revenir à la Bonne Fille.

*Beaucoup d'entre nous ont des subpersonnalités dominantes en fonction des différents domaines de leur*

*vie.* Le fait que nos subpersonnalités dominantes peuvent être différentes suivant les contextes joue un grand rôle dans nos rapports avec les autres. Vous pouvez être une femme impersonnelle, claire et efficace au travail et vous transformer en une enfant incompétente et dépendante lorsque vous êtes avec votre mari. De même, votre mari peut-être une personne adulte, responsable et serviable lorsqu'il est avec les voisins et se transformer en petit garçon têtu à la maison. Il a le temps et l'énergie pour aider votre voisin à réparer tout son toit mais ne peut trouver cinq minutes pour changer le joint du robinet de la cuisine. Nous avons ici des subpersonnalités différentes selon la situation dans laquelle se trouve la personne. Comme vous pouvez l'imaginer, ces changements peuvent entraîner une grande confusion et de la colère. Vous pouvez vous demander pourquoi votre mari ne trouve pas le temps de réparer le robinet. Lui, de son côté, peut se demander pourquoi vous ne pouvez pas tenir les comptes de la maison alors que vous êtes experte quand il s'agit de votre travail. La réponse est simple : bien que ce soit le même corps, ce n'est pas la même subpersonnalité qui est aux commandes.

Dans des situations différentes, des subpersonnalités différentes prennent le pouvoir. Ce n'est pas une question de choix, il n'existe aucun choix. La prise de pouvoir se fait automatiquement. D'abord une subpersonnalité primaire conduit votre voiture psychologique, puis une autre lui succède. Le changement de comportement est parfaitement compréhensible dès que les subpersonnalités et leurs façons d'agir sont connues.

### **Les subpersonnalités reniées**

Revenons à Robert qui, très jeune, est devenu raisonnable et capable de se contrôler. Qu'est-il arrivé à ses émotions ? Qu'est-il arrivé à ses énergies instinctives, à ses impulsions ? Il s'est débarrassé d'elles. Elles étaient trop dangereuses.

*Les subpersonnalités écartées ou reniées sont égales et opposées aux subpersonnalités qui dominent nos vies.* Tout en grandissant, Robert a renié ses émotions et ses instincts naturels. Ceux-ci le mettaient en danger. C'étaient les subpersonnalités dominantes de ses parents et il ne voulait pas leur ressembler.

*Quels que soient les aspects de nous-mêmes dont nous essayons de nous débarrasser, la vie nous les ramène en nous mettant en relation avec des gens qui incarnent très exactement ces aspects reniés.* Nous pouvons prédire sans peine que Robert rencontrera des gens qui vont porter ses subpersonnalités reniées. À chaque fois que cela arrivera, ces personnes représenteront un défi pour lui. Il peut être extrêmement attiré par elles ou avoir envie de les fuir ou encore, ressentir un mélange d'attraction et

de répulsion. Il est fort probable qu'il épousera une femme émotionnelle. Si sa femme n'est pas émotive, son fils aîné le sera ou son chien. Si ce n'est pas à la maison, ce sera dans sa vie professionnelle, mais il sera en relation avec quelqu'un qui vit sa vie de façon émotionnelle.

*Hal a toujours soutenu que ces parties reniées étaient comme des missiles à têtes chercheuses lancés sur nous par l'intelligence de l'univers. Ces missiles atteindront toujours leur cible. Nous ne pouvons pas leur échapper. Reste la possibilité de relever le défi, d'apprendre notre leçon, d'intégrer ces aspects reniés sans que cela nous mette en danger.*

### **Comment découvrir ses subpersonnalités dominantes et ses subpersonnalités reniées ?**

Il est vraiment facile de découvrir ses subpersonnalités dominantes et reniées. Ce que vous critiquez ou surévaluez chez les autres est relié à vos subpersonnalités reniées. Vous pouvez d'ailleurs à la fois surévaluer et critiquer. Lorsque vous rencontrez quelqu'un qui "pousse vos boutons", quelqu'un auquel vous réagissez, vous pouvez être certain que vous avez rencontré une personne qui porte votre subpersonnalité reniée. Une fois que vous avez déterminé les caractéristiques qui précisément vous irritent chez cette personne, vous avez découvert votre subpersonnalité reniée. Regardez quelles sont les caractéristiques opposées, vous aurez découvert une de vos subpersonnalités dominantes.

Pour mieux comprendre, nous allons vous proposer un exercice très simple. Mais d'abord quelques indications. Accordez-vous quelques minutes sans être dérangé pour faire les exercices de ce livre, ainsi vous pourrez bien peser vos réponses. Dix ou quinze minutes suffisent. Détendez-vous et centrez-vous en prenant quelques larges respirations avant de commencer. Écrivez les pensées qui vous viennent sans les censurer. Il n'existe pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Pour plus de facilité, vous pouvez rassembler tous ces exercices dans un même cahier ou une chemise ou ouvrir un dossier spécifique sur votre ordinateur. Vous pouvez aussi commencer un journal consacré à votre relation de couple, journal qui inclura ces exercices, vos réflexions sur vos relations présentes ou passées et vos rêves ; car la lecture de ce livre, le fait de réfléchir à vos relations peuvent entraîner des rêves. Gardez tout cela à l'abri des regards pour pouvoir écrire et penser en toute liberté.

#### **Subpersonnalités reniées. Exercice 1.**

##### **Critiquer sa subpersonnalité reniée**

Pensez à quelqu'un qui vous irrite facilement (qui pousse vos boutons). Il peut s'agir d'un membre de votre famille,

d'un partenaire actuel ou passé, toute personne que vous critiquez. (Ceci ne devrait pas être très difficile, prenez quelqu'un qui vous agace vraiment, de préférence, depuis des années.) Que critiquez-vous chez cette personne ? En quel domaine vous sentez-vous supérieur ? Soyez précis en écrivant les caractéristiques les plus irritantes et les plus répréhensibles chez cette personne. Lorsque vous avez découvert de quoi il retourne, vous avez identifié l'une de vos subpersonnalités reniées. Quel que soit ce que vous critiquez chez cette personne, cela correspond à une de vos subpersonnalités reniées.

Maintenant regardez les caractéristiques différentes présentes chez vous et voyez combien vous êtes opposé à cette personne. Quel genre de personne êtes-vous ? Quelles sont les qualités dont vous êtes fier ? Écrivez ces qualités. Vous venez là de décrire l'une de vos subpersonnalités dominantes.

Vous avez maintenant une image de l'une de vos subpersonnalités dominantes et de l'une de vos subpersonnalités reniées. Vous pouvez répéter cet exercice aussi souvent que vous le désirez pour découvrir d'autres dominantes et reniées.

Supposons que dans cet exercice vous ayez choisi votre partenaire comme personne sur qui portent vos critiques. Que critiquez-vous ? Peut-être, pensez-vous que votre partenaire est trop égoïste, trop centré sur lui. À l'opposé, vous êtes quelqu'un de disponible pour les autres ; pour vous, s'occuper des autres, prendre leurs besoins en considération est très important et fait partie intégrante de votre vie.

Nous dirions que votre subpersonnalité dominante vous demande d'agir de façon responsable et que vous avez renié votre subpersonnalité plus égoïste ou celle qui aime prendre soin d'elle-même. Cette subpersonnalité dominante, cette partie qui prend soin des autres, a de très fortes réactions négatives envers les personnes qui ne prennent pas soin des autres. Cette subpersonnalité juge votre partenaire et trouve son comportement répréhensible.

Cette combinaison d'opposés est très fréquente dans un couple. L'un des partenaires donne la priorité aux besoins des autres, l'autre prend d'abord soin de lui. Qui a raison ? Ni l'un ni l'autre. Aucune subpersonnalité n'est totalement bonne, aucune n'est totalement mauvaise. Chacune a quelque chose à apporter au système, chaque personne d'un couple a quelque chose d'important à enseigner à l'autre. L'important est de développer sa capacité à se tenir entre ces opposés et d'apprendre à les utiliser d'une nouvelle manière.

Prendre soin des autres n'est ni bien ni mal, c'est simplement prendre soin des autres. Être en contact avec ce

dont on a besoin et prendre soin de soi n'est ni bien ni mal, c'est simplement avoir la capacité de prendre soin de soi.

## Subpersonnalités reniées. Exercice 2.

### Surévaluer l'autre

Pensez maintenant à une personne que vous estimez beaucoup, quelqu'un qui vous attire vraiment, quelqu'un de tellement formidable qu'en sa présence vous avez toujours le sentiment d'être moins bien qu'elle. Cette personne porte aussi l'une de vos subpersonnalités reniées. De nouveau, soyez précis sur ce qui rend cette personne si formidable. Il peut s'agir, disons, d'un(e) ex amoureux(se) très organisé, qui semble toujours calme, détendu, en pleine possession de ses moyens. Décrivez en détail les caractéristiques qui vous attirent : vous avez découvert une autre subpersonnalité reniée, votre subpersonnalité "organisée, calme, détendue, en pleine possession de ses moyens".

Pour découvrir votre partie dominante, cherchez les opposés présents chez vous. Quelle sorte de personne êtes-vous ? Peut-être pouvez-vous voir, en y réfléchissant, que vous êtes toujours un peu désorganisé et débordé.

Les subpersonnalités reniées que nous surévaluons ont un pouvoir d'attraction fatal. Les gens chez qui elles dominent sont ceux dont nous ne pouvons pas nous passer. De façon très pratique, nous nous attachons aux personnes qui portent ce qui nous manque, nos pièces manquantes, celles qui remplissent les vides.

Vous pouvez par exemple, être quelqu'un qui fait ce qu'on attend de lui et qui suit les règles. Vous êtes prudent; vous pensez toujours à la façon dont les autres vont réagir, à ce que vous allez dire ou faire. Disons que votre subpersonnalité dominante est quelqu'un de strict qui vous impose des règles, qui veut être certain que vous faites toujours ce qui est juste. C'est une subpersonnalité très concernée par l'opinion des autres. Alors, bien sûr, vous admirez les personnes sûres d'elles-mêmes, les esprits libres qui se fichent du qu'en dira-t-on. La femme que vous avez choisie est ainsi. Elle ne se soucie jamais de ce que pensent les gens. Elle vit sa vie et fait ce qui lui plaît. Elle n'est ni fofolle, ni asociale, juste très indépendante. Lorsque vous êtes avec elle, vous vous sentez en sécurité. Elle est capable de vous rassurer ; elle vous aide à devenir plus indépendant de l'opinion des autres, vous encourage à ne pas vous faire tant de souci à propos des règles. Elle est votre "attraction fatale" : vous avez désespérément besoin d'elle, vous avez l'impression que votre vie est incomplète sans elle.

Quelle personne devriez-vous être ? Quelqu'un qui suit les règles ou quelqu'un qui se fiche des règles ? Qui a raison ? À nouveau, personne n'a raison. Chacun a quelque chose à apprendre à l'autre.

## La règle de base d'une relation de couple :

### Apprendre à composer avec nos subpersonnalités

*Nous attirons ce que nous avons renié. C'est la règle de base de toute relation. C'est comme s'il existait une sorte d'intelligence en nous qui nous poussait dans une certaine direction. Certains se réfèrent au principe "d'entéléchie" pour expliquer ce phénomène ; c'est-à-dire au fait que la psyché aurait, par nature, un but, nous pousser à devenir complet, à devenir tout ce que nous pouvons devenir. Elle sent ce qui nous manque et nous pousse (ou nous tire) pour remplir ce vide. Bien sûr, nos manques correspondent à ce que nous avons renié. Si nous considérons le couple comme un véhicule qui nous mène à devenir complet, alors toute personne qui porte nos subpersonnalités reniées devient notre professeur.*

Ce fut fascinant - tout autant que stimulant et souvent difficile - d'apprendre ainsi l'un de l'autre. Nous portions l'un pour l'autre tant de subpersonnalités reniées que nous nous sommes parfois demandé si notre relation allait survivre. Hal était intuitif et spirituel, Sidra pragmatique et rationnelle. Hal était intéressé par le processus, Sidra par la solution. Hal était un Californien tranquille, Sidra une New-Yorkaise typique. Hal était un pur produit de UCLA, Sidra de Barnard. Hal était dépensier, Sidra économe. Hal était dévoué à sa mission sur terre, Sidra à ses enfants. Hal était introverti, Sidra extravertie. Cette liste pourrait se continuer à l'infini mais couvre déjà une bonne partie des choses.

Au fil des ans, s'il nous est arrivé de surévaluer les subpersonnalités reniées que nous portions l'un pour l'autre, le plus souvent nous les avons critiquées et nous avons tenté de les transformer. Jusqu'à ce que nous soyons devenus conscients de cette loi de base de la psyché, nous avons le plus souvent considéré ces subpersonnalités reniées comme des ennemis et, à certaines époques, elles entraînaient de grandes souffrances. Une grande partie de la souffrance présente dans la vie d'un couple vient de ce que les conjoints ne comprennent pas qu'ils portent les subpersonnalités reniées l'un de l'autre.

Ceci est toujours vrai. Au départ, lorsque nous voyons nos parties reniées chez l'autre, nous les trouvons irrésistibles, puis, elles nous deviennent insupportables. Parfois, elles sont à la fois irrésistibles et insupportables. C'est déroutant et bouleversant, mais c'est ainsi. Nous pensons avoir découvert l'explication de tout cela, nous nous livrons cette explication, nous la nommons "le grand ordinateur cosmique".

Dans cette fantaisie, l'intelligence de l'univers a des représentants au ciel, leur travail est d'aider chacun à embrasser les différentes parties de lui-même pour qu'il puisse devenir complètement *qui* et ce qu'il est censé être.

Ces représentants ont à leur disposition un énorme ordinateur qui contient toutes les informations sur chaque être humain. Cette base de données comporte un champ particulier - un listing des subpersonnalités dominantes et reniées de chacun. Lorsque ces représentants ont décidé d'évaluer quelqu'un, ils regardent les subpersonnalités dominantes de cette personne et cherchent qui fera l'affaire pour qu'il puisse rencontrer ses subpersonnalités reniées.

Par exemple, examinant le dossier de Hal, ils ont trouvé qu'il était très mental, très responsable, très spirituel, fort peu enraciné dès qu'il s'agissait d'affaires et d'argent. Son voyage était tout intérieur, le monde extérieur lui semblait dangereux. Aussi mirent-ils leur moteur de recherche en route, il chercha et s'arrêta sur Sidra. Hal allait l'aimer, ce qui allait équilibrer son mental. Elle aimait voyager, aussi pourrait-elle l'initier à toutes les merveilles qui existent hors de la Californie. Comme elle avait un grand besoin de sécurité financière, elle lui apprendrait à gérer l'argent, à épargner, à planifier le futur. Bien sûr, il lui enseignerait ce qu'il sait. Il l'initierait au monde spirituel, au sens des rêves. Il lui apprendrait à honorer le processus comme une alternative possible au besoin de trouver tout de suite une solution. Soit, ils se tueront l'un l'autre à coup de jugements, soit ils reconnaîtront le sens profond de toute relation, y compris de la leur.

Quel est ce sens profond ? Toute relation, lorsqu'elle est comprise et utilisée correctement peut devenir un professeur, un moyen de guérison, un guide.

### **Votre partenaire est votre professeur**

Les personnes qui partagent notre vie et qui portent nos subpersonnalités reniées sont nos professeurs. Lorsque nous réalisons cela, nous posons un regard différent sur la vie et nos relations. C'est vrai pour toute personne de notre entourage, pas seulement pour notre partenaire ; mais c'est souvent lui qui porte la plus lourde charge. Examinons ça de plus près en prenant l'une des paires d'opposés évoquées précédemment.

Cela se passait au début de notre mariage, Hal avait une série de dettes qu'il voulait régler. Depuis des années, il supportait généreusement *The Center for the Healing Arts* car il était convaincu de l'importance de commencer à soigner de manière holistique. Il avait emprunté de l'argent pour pouvoir soutenir ce centre. Contrairement à lui, Sidra durant toutes ces années avait dépensé son argent avec beaucoup de prudence, n'achetant jamais rien à crédit (pas même une voiture). Elle vivait bien en deçà de ses revenus et possédait une maison d'une certaine valeur. Un soir, pendant le repas, Hal suggéra à Sidra d'hypothéquer sa maison pour l'aider à payer ses dettes. Avec la liberté de parole qui vient après deux martinis, Sidra (qui habituellement avait plus de tact) répondit :

“Certainement pas ! Te donner de l'argent, c'est comme pisser dans un violon.” Elle rit. Voilà à quoi ressemble une subpersonnalité primaire lorsqu'elle se sent menacée. L'*Économe* de Sidra horrifié par le *Dépensier* de Hal n'aurait jamais pu se séparer de son argent, même aux risques de détruire leur couple.

À cet instant, nous avions le choix. Nous pouvions devenir des ennemis. Dans ce cas, Hal aurait considéré Sidra comme une femme sans cœur, avare et égoïste et Sidra aurait considéré Hal comme un homme sans aucune discipline, dépensier et prodigue. Chacun de nous aurait trouvé un bon nombre d'alliés plein de sympathie au sein de nos familles et amis, tous auraient confirmé que l'autre était vraiment quelqu'un d'impossible et la guerre se serait aggravée.

Nous avons réalisé, au contraire, qu'il y avait dans cette situation une leçon pour chacun de nous. Hal vit immédiatement ce qu'il avait à apprendre et commença à prêter attention à la manière dont il gérait son argent. Il se servit de Sidra comme professeur. Il ne perdit jamais sa générosité naturelle, mais il apprit à réfléchir avant d'engager ses ressources dans quelque cause que ce soit. À l'inverse Sidra commença à dépenser un peu plus. Nous avions l'habitude de plaisanter à propos de la toute petite bourse qu'elle ouvrait à contre cœur pour en tirer quelques sous. Sans perdre le contact avec sa subpersonnalité primaire - que nous avons appelé - l'*Intendante économe* - Sidra apprit à dépenser de l'argent non seulement pour les nécessités de base mais aussi par pur plaisir. Elle intégra la facilité et la générosité de Hal et vivre lui donna plus de plaisir.

Chacun de nous apprit à se tenir entre les opposés. Nous pouvions sentir la subpersonnalité qui voulait dépenser et, en même temps, nous pouvions sentir celle qui voulait économiser.

Voici un exemple très direct, tiré de notre expérience personnelle, il donne, de plus, le modèle de base sur comment la vie de couple peut permettre d'apprendre tout ce que la vie aime à nous enseigner.

Ces différences qui semblent irréconciliables, ces moments où nous nous cognons dans nos subpersonnalités reniées, réfléchies par notre partenaire, sont des opportunités de grandes transformations. Nos subpersonnalités dominantes n'aiment pas ce qu'elles voient dans le miroir, mais lorsque nous nous séparons d'elles, nous pouvons avoir une perspective plus large, nous découvrons alors un nouveau monde qui attend que nous le découvrons. Nous commençons à voir la valeur des subpersonnalités portées par notre partenaire, nous avons le sens de ce qui nous manque et une chance de le réclamer.

Lorsque nous “réclamons” nos subpersonnalités reniées - sans perdre nos subpersonnalités dominantes - nous “réclamons” aussi notre vie de couple. Le partenaire qui

nous semblait totalement impossible un moment auparavant (trop frugal, trop irresponsable...) soudain semble redevenir exactement celui qui nous convient et nous sommes heureux qu'il soit encore à nos côtés

### Comment apprendre l'un de l'autre dans un couple ?

En réalité, ce n'est pas si difficile. La première chose est de commencer à vous voir, vous et les personnes avec qui vous êtes en relation, d'un nouveau point de vue. *Pensez en termes de subpersonnalité - aussi bien pour vous que pour votre partenaire - et observez le comportement de chacune. Même si vous ne faites rien d'autre, vous aurez accompli un grand pas, vous aurez changé votre approche de la relation. Vous serez en train de vivre la relation de couple comme une entreprise à risques partagés.* Disons par exemple, qu'aujourd'hui votre partenaire vous agace au plus haut point. La nuit dernière, lorsque vous étiez tous deux détendus, vous l'appréciez beaucoup, mais maintenant, vous le regardez siroter son café et il vous exaspère. Il semble n'avoir absolument rien à faire, alors que vous avez un million de choses à faire, toutes importantes, et manquez de temps pour en venir à bout. Vous regardez votre agenda, il est bourré de listes, rempli de rendez-vous. Vous posez sur votre partenaire un regard furieux et souhaitez silencieusement qu'il se bouge un peu. Arrivé à ce point, vous avez un choix. Vous pouvez travailler de plus en plus dur et devenir de plus en plus furieux à regarder votre partenaire prendre son temps ou vous pouvez prendre du recul et vous dire : "N'est-ce pas ce dont parlait ce livre ? Je le juge et je ressens une violente colère. Suis-je en train de regarder ma partie reniée ? Existe-t-il une leçon pour moi ici ?" Nous vous encourageons à faire le second choix. Après tout pourquoi se rendre malheureux ? Pourquoi rejeter un excellent partenaire parce qu'il sait goûter pleinement le plaisir matinal d'une bonne tasse de café ? De plus, ne serait-il pas bon pour vous d'apprendre à ralentir votre rythme ?

Si votre partenaire porte votre subpersonnalité reniée - ce qui est le cas, soyez-en sûr - vous disposez alors d'un indice pour découvrir la subpersonnalité qui dirige votre vie. Dans cet exemple, c'est une subpersonnalité que nous nommons l'*Actif*. L'*Actif* est une subpersonnalité très courante, surtout parmi les personnes qui réussissent. L'*Actif* sait comment remplir un livre de rendez-vous, faire des listes, venir à bout de tout ce qui doit être fait. Pour tout dire, c'est même tout ce qu'il sait faire mais il le fait très bien. L'ennui c'est qu'aucun interrupteur ne permet de l'arrêter. Il ne peut aller que dans une seule direction; il ne peut qu'accélérer. En contraste, votre partenaire a une subpersonnalité dominante qui est plus détendue. Elle a une règle importante : "Jouis de la vie, il est plus tard que tu ne le penses."

Lorsque vous aurez compris la leçon qui existe dans cette situation, vous aurez à nouveau accompli un grand pas. Vous aurez une image de votre *Actif* (habituellement encore plus exigeant que tous les patrons extérieurs) et vous vous en serez dissocié. Cela vous rendra immédiatement la vie plus facile, vous vous sentirez beaucoup moins fatigué et beaucoup moins irrité. Vous aurez alors un certain choix dans votre façon de vous comporter. Vous pourrez peut-être vous offrir aussi une bonne tasse de café en compagnie de votre partenaire avant de commencer la journée. Cela voudra dire que vous vous êtes séparé de votre subpersonnalité dominante (l'*Actif*) et commencez à intégrer la subpersonnalité plus détendue portée par votre partenaire, que lorsque vous commencez votre journée, c'est vous et non votre "*Actif*" qui est présent.

Quel changement ce sera ! Lorsque vous vous séparez de votre subpersonnalité dominante, votre *Actif*, vous cessez de voir le monde à travers son regard. La vie n'est plus une série de corvées urgentes et d'obligations. Votre partenaire ne vous agace plus comme auparavant, lorsque votre *Actif* évaluait son comportement. En fait, ce partenaire qui tout à l'heure vous semblait être la personne la plus

## ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Mars 2007 à

Mars 2009

Je m'inscris à l'Association Voice Dialogue Sud :

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Profession ..... Tél ..... E-mail .....

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

Signature :



Merci de bien vouloir retourner votre inscription au siège de l'association avec un chèque de 22 euros (pour 2 années) à l'ordre de Voice Dialogue Sud

paresseuse de la terre commence à ressembler de nouveau à un être humain... attractif, de plus.

C'est un exemple de la façon dont nous pouvons utiliser nos jugements sur l'autre et leurs jugements sur nous, comme des indices qui nous mènent à la découverte de nos parties reniées, les parts manquantes de notre personnalité. *Ce que nous jugeons chez les autres, ce sont nos parties reniées. Lorsque nous réalisons cela nous pouvons éviter et éviter à nos partenaires un bon nombre de souffrances.* Malheureusement (pour ceux d'entre nous qui aiment se sentir supérieurs) nous perdons aussi cet extraordinaire sentiment d'avoir raison et de notre supériorité morale.

Nous ne voulons pas minimiser le malaise que ces jugements peuvent entraîner. Nos jugements sur l'autre et leurs jugements sur nous sont extrêmement difficiles. Parfois ils sont plus que difficiles, ils peuvent nous rendre misérables, nous blesser à mort. Certains jours noirs, ils peuvent irrémédiablement détruire une relation. Cependant, au niveau des informations, ces jugements sont des mines d'or. Lorsque votre partenaire vous semble paresseux et que cela vous met en colère, vous pouvez être certain que vous êtes sous la coupe de votre *Actif*. Lorsque votre partenaire vous semble peu soucieux des autres, vous êtes probablement entre les mains de *Celui qui prend soin des autres* et il est probable que vous en prenez un peu trop soin. Dans la même veine, les jugements de votre partenaire portent des leçons et des messages. Lorsque vous êtes sous la coupe de *Celui qui prend soin des autres*, votre partenaire va vous juger pour donner trop de votre temps. Lorsque votre *Actif* est au volant, il va se plaindre que vous êtes un accro du boulot ou que vous en faites trop.

### **Se tenir sur un pied est instable : présentation de l'ego conscient**

Lorsque vous laissez une subpersonnalité dominante vivre votre vie c'est comme si vous alliez dans le monde en sautant à cloche pied, sans même une béquille. Imaginez le tableau : vous êtes instable, facilement déséquilibré. Cela rend les relations difficiles. Si vous êtes capable de vous tenir entre les opposés - entre les subpersonnalités opposées comme le *Dépensier* et l'*Économe* - vous vous tenez sur vos deux jambes, ce n'est plus si facile de vous déséquilibrer. Prenons un exemple.

Bernard est responsable, attentionné et prévenant. Il est l'aîné de trois enfants, il est beau, intelligent, excelle au football, ce qui n'a pas grand-chose à voir avec ses subpersonnalités dominantes. Bien que Bernard n'ait que vingt-neuf ans, il est respecté par ses collègues et s'est vu offrir une place d'associé dans l'agence de comptabilité où

## **Formation continue Dates pour 2007 - 2008**

*Les stages commencent à 9h le matin et se terminent à 17h le dimanche soir, possibilité d'arriver la veille au soir.*

- Vendredi 19, samedi 20 et dimanche 21 octobre 2007
- Vendredi 16, samedi 17 et dimanche 18 novembre 2007
- Jeudi 24, vendredi 25, samedi 26 et dimanche 27 avril 2008
- Jeudi 22, vendredi 23, samedi 24 et dimanche 25 mai 2008

***Thème des trois jours d'octobre***  
*Énergies personnelles et énergies impersonnelles, comment les utiliser à bon escient. Qu'est-ce que l'intimité ?*

***Thème des trois jours de novembre***  
*L'enfant intérieur, qu'il soit joueur, vulnérable, magique, comment le retrouver et retrouver notre source de créativité.*

***Thème des quatre jours d'avril***  
*Le Critique intérieur, son rôle dans la construction de la personnalité, son rôle dans notre vie actuelle, comment le gérer.*

***Thème des quatre jours de mai***  
*Les énergies instinctives, comment les rencontrer, comment les intégrer dans la personnalité, conséquence des énergies reniées.*

il travaille. Tout le monde semble compter sur lui, même ses parents. Bernard est quelqu'un d'habile de ses mains, il peut tout réparer dans une maison, il semble aussi qu'il sache tout ce qu'il y a à savoir, question ordinateur. Bernard est marié à Annie, une délicieuse jeune femme de vingt-cinq ans. Annie est une artiste et illustre des livres pour enfants. Fille unique, ses parents l'ont toujours extrêmement gâtée, l'ont encouragée à s'exprimer et ont tout fait pour développer sa créativité. Ils lui demandaient peu et étaient trop heureux de la décharger de tous les aspects moins agréables de la vie. Aussi Annie pense-t-elle peu aux responsabilités, à l'argent ou à l'avenir. C'est une personne créative, spontanée, souvent très amusante. Comme elle se soucie peu des conséquences de ses actes, elle prend souvent des risques. La subpersonnalité dominante d'Annie est un charmant *Esprit libre* qui ne se soucie absolument pas du futur et n'est pas particulièrement concerné par les besoins et les attentes des autres.

Au contraire, la subpersonnalité dominante de Bernard est responsable et gentille. Si quelqu'un a besoin de lui, il doit faire son possible pour le satisfaire. Il est toujours disponible, généreux de ses conseils, de son temps, de son argent, si nécessaire. Il est le fameux roc sur lequel chacun s'appuie. Mais même si Bernard semble fort et solide, il va dans la vie sur une seule jambe, celle du *Père responsable*, ce qui le rend fondamentalement instable. Si sa femme, Annie, veut le déstabiliser, elle n'a qu'une chose à faire : le traiter d'égoïste. Il suffit qu'elle dise : "Tu ne penses jamais aux autres, tu ne penses qu'à toi" pour qu'il soit complètement bouleversé. Car, selon les règles de sa subpersonnalité dominante, il doit être responsable et prendre soin des besoins de chacun, y compris de ceux de sa famille, ce qu'il a l'impression de faire et de faire bien.

Bernard ne serait pas plus stable s'il adoptait une position plus égoïste et une philosophie de vie lui permettant d'être davantage à son propre service ; ce qui arrive souvent lorsque les gens se rebellent contre leur subpersonnalité dominante. Au mieux, il échangerait une jambe contre une autre. Au lieu d'être Monsieur Gentil, toujours disponible, sa nouvelle partie dominante serait Monsieur Égoïste qui s'occupe de ses besoins d'abord et dit automatiquement *non* aux autres.

Si Bernard pouvait vivre sa vie sans être identifié au *Père responsable*, ni à une partie plus égoïste, il pourrait se tenir entre ces opposés. Il serait alors en mesure de choisir d'aider ou non ceux qui ont besoin de lui. Il serait capable de passer un bras autour du *Bon Père*, l'autre autour de l'*Égoïste* et de commencer à pouvoir choisir ce qu'il veut donner, ce qu'il ne veut pas donner. Il se tiendrait sur ses deux jambes et pourrait intégrer ces deux importants opposés.

Maintenant *qui* exactement est le Bernard qui pourrait faire ça ? Ce n'est pas celui qui est toujours responsable. Ce Bernard-là est identifié à sa subpersonnalité dominante et cette subpersonnalité prend les décisions de façon automatique. Ce nouveau Bernard agirait à partir de ce que nous nommons l'ego conscient. C'est cet ego conscient qui apprend comment se tenir entre les opposés. En développant un ego conscient, Bernard peut se tenir entre sa nature responsable et sa nature égoïste, avoir un réel choix et décider de ce qui lui convient et de ce qui ne lui convient pas. (Pour plus d'informations sur l'ego conscient, voire la liste des livres, cassettes et CD des Drs Stone).

Cet ego conscient est très important. Lorsque vous agissez à partir d'un ego conscient, vous êtes dissocié d'une subpersonnalité dominante, vous avez élargi vos possibilités grâce à l'accès à la subpersonnalité qui était reniée auparavant. Vous n'êtes plus dominé par les règles et exigences de cette partie dominante tout en continuant à avoir accès à ses idéaux et points de vue. Ceci vous donne plus d'informations et la liberté de prendre des décisions plus saines et plus créatives. Tout comme Bernard, vous devenez capable de faire de vrais choix et vous êtes beaucoup moins facilement déstabilisé par les jugements des autres ou vos propres critiques. Ceci permet des interactions avec les autres très différentes.

Il n'existe pas de libre arbitre tant que vous n'avez pas développé un processus d'ego conscient qui peut se tenir entre les opposés. Nous parlons d'un processus, parce que l'ego conscient n'est jamais statique, il évolue et se transforme sans cesse. Dans cet espace uniquement, celui de l'ego conscient, il est possible de faire de réels choix, quels que soient les opposés en présence.

Maintenant que Bernard se tient fermement sur ses deux jambes entre ces deux opposés, il peut donner ou ne pas donner, cela va dépendre de la situation. En tant que *Père responsable*, il doit donner, peu importent les conséquences sur son bien-être émotionnel, physique ou financier. Agissant de sa partie Égoïste, il serait imperméable aux besoins des autres et ne serait en contact qu'avec ses propres besoins. Chacune de ces subpersonnalités lui transmet des informations, Bernard pourra ensuite les analyser et choisir ce qu'il va faire.

Il sera difficile pour un Bernard marchant avec ses deux jambes, agissant à partir d'un ego conscient, d'être déstabilisé par les jugements d'Anne. Maintenant, lorsqu'elle dit : "Tu ne penses jamais aux autres, uniquement à toi-même." Il sait que ce n'est pas vrai. À certains moments comme maintenant, certes, il pense d'abord à lui, mais en d'autres occasions, il place les besoins des autres avant les siens. Tout dépend de la situation. Il peut écouter les propos d'Anne sans être

immédiatement déstabilisé car aucune loi intérieure rigide n'exige un comportement spécifique. Il n'existe aucune déstabilisation donc aucune raison d'être bouleversé, une dispute majeure vient d'être évitée. C'est un grand changement dans la nature de leur relation qui devient plus équilibrée et plus confiante.

### **Comprendre comment la déstabilisation peut miner un couple**

*Lorsque vous vous tenez sur un seul pied, celui de votre subpersonnalité dominante, vous êtes très facilement déséquilibré. Lorsque vous perdez l'équilibre, et devons-nous ajouter, votre sens de l'humour, vous pouvez être certain que vous vous cognez dans une paire de subpersonnalités, dominante et reniée, qui sont à l'œuvre au sein de votre couple. Cela ne veut pas dire que la relation est terminée, cela veut simplement dire qu'il y a là un indice méritant votre attention. De nouveau, prenons un exemple.*

Marc et Sandra sont mariés depuis quinze ans. Ils ont travaillé dur ces dix dernières années pour créer un restaurant qui marche, avec pour chef cuisiner Marc, inspiré et créatif et pour hôtesse, Sandra, charmante, compétente et attentive. Ils n'ont pas d'enfant, ce restaurant est leur principale création commune. Ils ont très bien réussi en tant que partenaires au travail, mais récemment ils ont commencé à investir leur argent dans des marchés boursiers et la déstabilisation menace leur couple ; car quand il s'agit de stratégies d'investissement, leurs subpersonnalités dominantes prennent chacune le pas.

Sandra est par nature craintive et déteste les risques. Marc est au contraire impulsif, il aime les risques et les décisions rapides. Dans la création de leur restaurant, ces deux styles se sont complétés. Marc avançait de nouvelles idées, Sandra travaillait méthodiquement pour les mettre, peu à peu, en œuvre. Mais la Bourse est une tout autre histoire.

Marc vient juste d'entendre parler d'une nouvelle émission d'actions très prometteuses, il veut bouger très vite avant de perdre cette unique opportunité. Sandra, elle, a peur de perdre dans cet investissement l'argent difficilement gagné, elle veut prendre son temps et analyser tout soigneusement.

Comme elle se sent déstabilisée, Sandra juge Marc, elle lui reproche de prendre des décisions d'une façon trop impulsive. Si Marc se sent déstabilisé par le jugement de Sandra, il peut réagir de deux façons : se fâcher et la critiquer à son tour ou se replier sur lui-même et se sentir victime. Quelle que soit sa réaction, elle va poser problème. Supposons que Marc a déjà travaillé sur lui, qu'il soit conscient du côté impulsif de sa nature comme de son côté plus prudent. Il se tient sur ses deux jambes et agit à partir

de son nouvel ego conscient. Qu'arrive-t-il alors ? Il n'est pas déstabilisé. Il peut recevoir les critiques de Sandra et les gérer d'une façon différente. Il n'a besoin ni de devenir victime ni d'attaquer. Il considère les paroles de Sandra plus comme des commentaires ou observations que comme des critiques, il peut lui répondre d'une manière plus appropriée, et même, avec plus de confiance en lui.

Ici personne n'a raison ni tort. Sandra est déstabilisée, elle l'exprime par un jugement. Elle a besoin d'apprendre à exprimer ses peurs de prendre des risques, elle a aussi besoin d'apprendre à intégrer dans sa personnalité M. Impulsif aux côtés de M. Prudent. Ainsi elle n'aura plus besoin de juger Marc, elle acceptera mieux son comportement.

Ils sont l'un et l'autre face à un défi. Celui de Marc est de se séparer de sa subpersonnalité impulsive et d'apprendre comment utiliser la prudence. Celui de Sandra est de se séparer de son *Prudent* et d'en apprendre davantage sur son propre *Risque tout* impulsif. Tous deux peuvent se servir de leurs jugements comme d'un projecteur pour découvrir le travail qu'ils ont besoin de faire pour devenir complets. Chacun d'eux porte la *médecine* dont l'autre a besoin. *Lorsqu'ils vont approcher leurs différences comme une part essentielle de l'entreprise à risques partagés dans laquelle ils sont engagés, cela va changer totalement la nature de leur relation. D'ennemis, ils vont devenir partenaires.* À notre sens, ceci est un vrai progrès !

### **Comprendre la polarisation**

Qu'arrive-t-il lorsque cela ne se passe pas comme décrit ci-dessus et que la déstabilisation continue ? Si Marc et Sandra ne voient pas leurs différences comme des défis et une possibilité d'apprendre l'un de l'autre, leurs subpersonnalités dominantes et reniées vont jouer leur jeu habituel et se renforcer à l'excès. Si ce processus continue - et il ressemble à un train hors de contrôle dévalant une pente - les partenaires devenus deux ennemis vont défendre leur position et intensifier leurs jugements l'un sur l'autre. Nous appelons cela la *polarisation* : Sandra va devenir de plus en plus prudente et Marc de plus en plus impulsif. Ils vont accumuler de plus en plus de critiques l'un envers l'autre jusqu'à finir par avoir du mal à se supporter.

Dans une relation de couple, un certain nombre de paires de dominantes et de reniées se trouvent renforcées par ce processus de polarisation. Les plus connues sont sans doute celles dont John Gray parle dans son livre *Les hommes viennent de Mars, les femmes de Vénus*. Gray décrit plusieurs paires de subpersonnalités dominantes qui varient selon le sexe : Les hommes sont impersonnels, rationnels et introvertis, les femmes, personnelles, sensibles et extraverties.

Ces différences doivent être respectées mais nous pensons aussi que chaque conjoint a un enseignement à proposer à l'autre, en termes de subpersonnalités reniées. Ce sont les parties dominantes de l'un qui vont révéler les parties reniées de l'autre.

Voici d'autres paires d'opposés qui ont largement tendance à se polariser dans un couple : responsable / irresponsable, actif / détendu, organisé / désorganisé, assertif / passif, capable de mettre des limites / sans limite, extraverti / en retrait, dépensier / économe, se souciant de ce que les autres pensent / ne s'en souciant pas, respectueux des règles / rebelle. Mais n'importe quelle paire de subpersonnalités opposées peut se polariser dans une relation. Prenons quelques exemples.

Peut-être avez-vous déjà constaté que certaines personnes vous poussent à les prendre en charge. Plus vous les prenez en charge, moins elles semblent se sentir responsables. Les enfants sont passés maîtres dans cet art. Vous vous sentez responsable de leur travail scolaire, de leur santé, de leur capacité à réussir. Plus vous prenez de responsabilités, plus ils vous en laissent. Plus vous vous sentez responsable, moins ils ont besoin de l'être. Votre subpersonnalité dominante est responsable, la leur non-responsable.

Cela peut arriver au travail quand ce qu'il y a à faire doit être fait. À l'un de nos stages, nous avons rencontré Édouard, un chirurgien célibataire qui travaillait beaucoup. De nombreuses femmes avaient tenté de le conduire devant monsieur le maire mais il n'en avait jamais trouvé une qui soit assez parfaite. Sa façon de se débrouiller dans la vie était d'être extrêmement compétent et de tout contrôler de manière compulsive. Il pensait que la seule manière d'obtenir que les choses soient bien faites était de les faire lui-même et mettait ce principe en pratique. Bien qu'Édouard soit un contrôleur acharné, il avait besoin d'aide dans son travail. En six mois, il a engagé et congédié six infirmières, reprochant à chacune d'être totalement incompétente. Son *Contrôleur* était responsable du travail et critiquait constamment l'incompétence des infirmières venues travailler avec lui. Plus il devenait compétent et autoritaire, plus elles devenaient incompétentes et perdaient toute maîtrise. Leurs différences s'intensifiaient et se polarisaient.

Nous pouvons voir cette polarisation à l'œuvre partout mais elle est particulièrement visible (et pénible) dans les relations parents / enfants. Un parent ordonné est certain d'avoir au moins un de ses enfants totalement désordonné. L'enfant se montrera de plus en plus négligent, à la maison, tandis que le parent deviendra de plus en plus angoissé par ce désordre. Ce qui ne manque pas de sel,

c'est que plus tard, il est très possible que cet enfant devienne très ordonné car personne ne sera plus là pour le polariser.

Cette polarisation existe aussi entre frères et sœurs. Nous disons souvent que les frères et sœurs se partagent "le gâteau" des subpersonnalités. Chacun en prend un morceau, décide que c'est le meilleur, et dénigre tous les autres morceaux. Par exemple, l'aîné réussit brillamment ses études, gagne tous les prix, tandis que le second a des résultats scolaires médiocres. Plus le premier réussit, moins le second y arrive, au point qu'il est difficile de penser qu'ils sont de la même famille et dotés de la même intelligence.

Deux sœurs peuvent se polariser sur leur apparence physique, l'aînée y accordant beaucoup d'importance et la cadette aucune. Plus l'aînée fera d'histoires, plus la cadette la jugera superficielle et moins elle fera attention à sa propre apparence.

Cette polarisation peut survenir dans toute relation, qu'elle soit personnelle ou professionnelle ; les jugements qui l'accompagnent sont difficiles et déstabilisants. Cependant, comme nous vous l'avons montré, nous pouvons beaucoup apprendre de ces jugements et déstabilisations. Ce sont des projecteurs qui mettent nos parties reniées en évidence.

### **Apprendre de nos critiques sur nous-mêmes**

L'autocritique peut nous déstabiliser tout autant que les jugements. Lorsque vous êtes identifié avec une subpersonnalité dominante, elle vous oblige à suivre ses règles. Lorsque vous enfoncez ses règles, votre critique intérieur arrive pour les faire respecter et il vous attaque. Une fois que le critique intérieur a mis un pied chez vous, il a tendance à investir les territoires adjacents, répandant libéralement ses critiques sur tous les domaines. Cela peut prendre un moment avant de pouvoir échapper à ses flots de commentaires négatifs sur votre nature, votre apparence, votre comportement.

Nous pouvons vous garantir qu'une fois que votre critique intérieur a réussi à vous attaquer, vous êtes déstabilisé. (Pour en savoir plus long, lire *Embracing Your Inner Critic*). L'une des meilleures défenses contre les attaques du critique intérieur est de prendre du recul par rapport aux règles des subpersonnalités dominantes et de se tenir entre les opposés.

Prenons l'exemple de Sally. Sally est une femme de soixante ans qui vit avec Anne, sa conjointe depuis trente ans, ses cinq chats et une paire de lamas, dans une très

jolie vieille ferme rénovée du Vermont. Toutes deux sont écrivains et gagnent bien leur vie. Sally vient d'un milieu qui donne beaucoup d'importance à la perfection et sa subpersonnalité primaire est naturellement un *Perfectionniste*. (En fin de compte, le meilleur moyen pour Sally d'être adaptée à sa famille). La principale règle de ce *Perfectionniste* est "Si cela mérite d'être fait, cela mérite d'être fait parfaitement." Nous n'avons rien contre le fait de bien faire les choses. Cependant, il est évident qu'une telle règle est une excellente plate forme pour l'autocritique. Après tout, qui peut toujours être parfait ? Le Critique intérieur est celui qui va parler en termes d'erreurs et d'échecs. Avec un *Perfectionniste* en subpersonnalité primaire, Sally est obligée de se comporter de façon parfaite au sein de son couple. Elle ne doit jamais faire quelque chose qui peut poser problème et elle ne doit jamais, jamais, faire d'erreur.

Si en faisant ses courses, Sally prend par erreur un sac de nourriture pour chien au lieu d'un sac de nourriture pour chat, elle peut aller le rendre et prendre celui qu'elle voulait acheter. Mais si son *Perfectionniste* est en charge (avec le *Critique* qui le suit de près), cela devient une erreur monumentale. Sally est déstabilisée : "Mais comment puis-je être si stupide ?"

Lorsque Sally remarque qu'elle est dominée par son *Perfectionniste* et se sépare de sa façon de voir les choses, elle a davantage de choix. Avec son *Perfectionniste* au volant de sa voiture psychologique, elle n'en a aucun : tout doit toujours être fait parfaitement et il ne doit y avoir aucun heurt dans son couple. Si Sally conduit elle-même, il pourra y avoir des priorités. Il ne sera pas nécessaire que tout soit toujours parfait. Elle pourra acheter de la nourriture pour chien à la place de la nourriture pour chat sans que ce soit une catastrophe nationale.

Sally pourrait même franchir une autre étape et échapper à la pression de faire tout parfaitement : elle se permettrait de faire du mieux qu'elle peut et ce mieux serait suffisant. Puis, elle pourrait entrer en contact avec un groupe de parties reniées qui ne se soucie pas de perfection. Ces subpersonnalités préféreront toujours finir les choses rapidement plutôt que les faire parfaitement. Elles ne se soucient pas de ce que les gens pensent, elles ne craignent pas les critiques, elles apprécient les moments de loisirs, aiment se dorer au soleil et ne rien faire. Sally serait alors capable d'aller dans la vie, avec un bras autour de son *Perfectionniste* et l'autre autour de *Celui qui*

*aime les bains de soleil*, un esprit libre qui se soucie peu de perfection. Elle aurait le choix sur où et quand désirer la perfection, ce qui rendrait sa vie beaucoup plus agréable.

Qu'arrive-t-il lorsque la règle *tout faire parfaitement* a disparu ? Le critique intérieur a beaucoup moins à critiquer !

Quel lien cela a-t-il avec Sally et sa partenaire ? Auparavant lorsqu'Anna la critiquait pour avoir fait une erreur, elle se sentait au trente-sixième dessous car son critique intérieur était d'accord avec les jugements d'Anna. Les deux l'accusaient d'avoir fait une faute. Mais lorsque Sally s'est dissociée de cette règle, disant qu'elle ne devait jamais faire d'erreur, elle ne fut plus déstabilisée par les jugements d'Anna. Elle n'eut plus besoin de se défendre, ni de se battre pour "avoir été aussi stupide". Elle put écouter ces jugements, prendre en considération ce que sa partenaire était en train de dire, mais la charge émotionnelle n'était plus là. Anna ne pouvait plus pousser ses boutons. Sally peut dorénavant acheter de la nourriture pour canari au lieu de la nourriture pour chat, sans que cela soit un drame. C'était cette règle exigeant qu'elle soit parfaite qui a exposé Sally à des années de déstabilisation. Cet exemple montre comment cette déstabilisation a permis à Sally de développer une tout autre attitude devant la vie, à découvrir la règle sous-jacente qui gouvernait sa vie et au-delà de cette règle la subpersonnalité dominante qui avait érigé cette règle, son *Perfectionniste*. Cela lui a permis de se dissocier de lui et de commencer à intégrer une nouvelle et plus passionnante façon de vivre.

Vous avez maintenant une idée claire de la façon dont les subpersonnalités opposées s'attirent - puis se repoussent - et des leçons que vous pouvez en tirer. Reconnaître les cadeaux apportés par les subpersonnalités reniées pour vous et pour votre couple, transforme votre partenaire : il cesse d'être un problème pour devenir votre professeur. Gardez à l'esprit que chaque subpersonnalité reniée est un missile à tête chercheuse envoyé par Dieu ou l'Univers. Sachant cela, nous commençons à jouer avec ces missiles plutôt que de les maudire, la vie de couple a alors une chance de devenir une danse plutôt qu'une torture. Trop souvent la vie de couple se transforme en torture.

Dans le prochain chapitre, nous verrons comment ces subpersonnalités interagissent au sein de votre couple.

**Voici une voix inspirante venue d'un Ancien du peuple indien :  
Oriah Moutain Dreamer**

Je ne m'intéresse pas à la façon dont tu gagnes ta vie,  
Je veux savoir à quoi tu aspires,  
Et si tu oses rêver de réaliser le désir ardent de ton cœur.

Je ne m'intéresse pas à ton âge.  
Je veux savoir si, pour la quête de l'amour et de tes rêves,  
Pour l'aventure de te sentir vivre,  
Tu prendras le risque d'être considéré comme fou.

Je ne m'intéresse pas aux astres qui croisent ta lune.  
Je veux savoir si tu as touché le centre de ta propre souffrance,  
Si les trahisons vécues t'ont ouvert,  
Ou si tu t'es fané et renfermé par crainte des blessures à venir.

Je veux savoir si tu peux vivre avec la douleur, la tienne ou la mienne,  
Sans t'agiter pour la calmer, l'amoindrir ou l'arrêter.  
Je veux savoir si tu peux vivre avec la joie, la tienne ou la mienne,  
Si tu oses danser, être envahi par l'extase jusqu'au bout des ongles,  
Sans être prudent ou réaliste, sans souci des conventions humaines.

Je ne m'intéresse pas à la véracité de l'histoire que tu racontes,  
Je veux savoir si tu es capable de décevoir pour rester fidèle à toi-même,  
Si tu supportes d'être accusé de trahison  
Sans pour autant devenir infidèle à ton âme.

Je veux savoir si tu sais faire confiance, si tu es digne de confiance,  
Je veux savoir si tu peux voir la beauté même lors des jours sombres,  
Si tu peux puiser la source de ta vie dans sa présence.

Je veux savoir si tu peux vivre avec l'échec, le tien ou le mien,  
Puis rester debout au bord du lac,  
Et crier "Oui !" au disque argenté de la lune

Je ne m'intéresse pas à l'endroit où tu vis, ni à l'argent que tu possèdes,  
Je veux savoir si après une nuit de chagrin et de désespoir,  
Tu peux te lever et prendre soin des enfants.

Je ne m'intéresse pas à ce que tu es, ni à comment tu es arrivé ici.  
Je veux savoir si tu peux rester au centre du feu avec moi,  
Sans reculer

Je ne m'intéresse pas à ce que tu as étudié, ni où, ni avec qui,  
Je veux savoir ce qui te soutient quand tout le reste s'écroule.  
Je veux savoir si tu peux être seul,  
Et si tu aimes vraiment la compagnie de tes moments vides.

# Deux stages d'été avec Véronique Brard

*“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. “ (Neale Donald Walsch Amitié avec Dieu.)  
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. Lorsque l’autre devient une expérience intérieure, l’ennemi se transforme en frère.*

**10% de réduction pour toute inscription avant le 15 avril 2007**

## Pouvoir et vulnérabilité autour de l’argent

L’argent est un des aspects pratiques de notre vie sur lequel repose le plus de préjugés, de croyances conscientes ou inconscientes venues de nos aïeux et de notre conditionnement. Sujet éminemment concret, notre attitude envers lui relève pourtant totalement du niveau émotionnel. Mettre à jour nos croyances, se libérer de nos préjugés, accepter nos polarités et cheminer vers notre liberté sera quelques directions proposées durant ce stage. Le *Voice Dialogue*, qui propose face à toute croyance d’explorer la croyance opposée, est une méthode idéale pour explorer et renouveler notre attitude intérieure et extérieure face à l’argent. **Groupe limité à 12 personnes.**

- Inscription :** Dès maintenant.  
**Dates :** Du samedi 7 juillet 2007, 17h, au vendredi 13 juillet 2007, 14h.  
**Prix :** 580 euros. Chèque ou virement au nom de l’Association Voice Dialogue Sud  
**Adresse :** 4 hameau de Saint-Estève. 83119 Brue-Auriac  
**Hébergement :** Gîtes du chateau Saint-Estève. 04.94.80.92.52 (entre 12 et 18 euros)  
**Repas :** Environ 12 euros le repas  
**Accès :** Autoroute Paris / Nice, sortie Saint-Maximin. Gares TGV d’ Aix en Provence et Marseille, bus jusqu’à Saint Maximin.

## Comment vivre le défi du couple

Durant ce stage d’été, vous serez invités à porter un nouveau regard sur votre couple, à considérer “la relation comme un professeur”. Nous utiliserons le *Voice Dialogue*, les énergies créatives, les énergie instinctives, les connaissance de la psychologie des subpersonnalités et de l’ego conscient pour construire un espace de créativité au sein du couple. **Groupe limité à cinq couples.**

- Inscription :** Dès maintenant.  
**Dates :** Du lundi 6 août 2007, 17h, au dimanche 12 août 2007, 14h.  
**Prix :** 580 euros. Chèque ou virement au nom de l’Association Voice Dialogue Sud  
**Adresse :** 4, Hameau de Saint-Estève. 83119 Brue-Auriac  
**Hébergement :** Gîtes du chateau Saint-Estève. 04.94.80.92.52 (entre 12 et 18 euros)  
**Repas :** Environ 12 euros le repas  
**Accès :** Autoroute Paris / Nice, sortie Saint-Maximin. Gares TGV d’ Aix en Provence et Marseille, bus jusqu’à Saint-Maximin.

Véronique Brard - warina@wanadoo.fr - 4, Hameau de Saint-Estève 83119 Brue-Auriac  
Tél. : 04.94.69.22.15. Mobile : 06.61.65.60.11