

« Tout est possible.
On ne devrait rien dédaigner.
Rien n'est incroyable.
Rien n'est impossible.
Les possibilités que nous rejetons
ne sont que des possibilités que nous ignorons »
Carlos Fuentes



Le Critique Intérieur

de Hal & Sidra STONE

Traduction : Véronique Brard

Nouvelle traduction, nouvelle édition, un livre clé indispensable au travail sur soi et aux retrouvailles avec soi-même. S'aimer soi-même est le conseil de tous les sages, mais comment y parvenir ? Avoir conscience de son Critique Intérieur, le connaître, le comprendre, se séparer de ses opinions sur nous, est certainement une bonne piste de départ... (Extrait)

Chapitre 5

Le Critique, global, holistique, expert en développement personnel

Dans toutes nos démarches de développement personnel, nous avons un partenaire ; le Critique, lui, se décrirait comme un allié. Il nous accompagne lorsque nous lisons un livre ou quand allons à une conférence. Il nous suit à chaque séminaire auquel nous participons, il écoute chacune de nos conversations, il s'imprègne de toute information comme une éponge. Il est à l'œuvre, juste maintenant, tandis que vous lisez ce livre et d'une façon ou d'une autre, il utilisera son contenu pour vous critiquer.

L'une des premières choses que nous pouvons reconnaître est que le Critique est global et holistique. Il critique absolument tout ce que nous sommes avec le même enthousiasme. Il critique notre corps, nos émotions, notre mental, notre spiritualité. Avant que nous ne soyons tous impliqués dans le développement personnel, sa sphère d'influence et le pouvoir dont il disposait étaient plus limités. Ce qu'il est important de réaliser aujourd'hui, c'est qu'il a grandi avec la psychologie Nouvel-Âge et qu'il a absorbé une incroyable quantité d'informations sur la façon dont nous devrions ou ne devrions pas être.

Le Critique, nous l'avons vu, collabore étroitement avec le Législateur, l'Actif et le Perfectionniste, trois importantes subpersonnalités. Le Législateur met au point des règles pour déterminer notre comportement afin d'assurer notre sécurité. Le Perfectionniste veille à ce que nous les mettions correctement en pratique. L'Actif nous presse de faire tout, tout de suite, et d'en faire toujours plus. Le Critique reprend ces trois rôles à son compte et nous critique dès que, selon lui, nous ne jouons pas le jeu correctement, c'est-à-dire pratiquement tout le temps.

NOTRE PARTENAIRE D'ÉTUDES

Dans toutes nos démarches de développement personnel, nous avons un partenaire. Il est avec nous lorsque nous lisons un livre ou quand nous allons à une conférence. Il est avec nous à chaque séminaire auquel nous participons, il écoute chacune de nos conversations. Il est comme une éponge qui s'imprègne de toutes ces informations.

Il est à l'œuvre, juste maintenant, tandis que vous lisez ce livre et, d'une façon ou d'une autre, il utilisera son contenu pour vous critiquer. Il peut vous dire que vous n'êtes pas assez conscient(e) ou pas assez intelligent(e) pour comprendre ce que nous vous exposons. Il peut même vous critiquer d'avoir un Critique Intérieur...

Voici l'exemple d'une conversation, lors d'une séance de *Voice Dialogue*, qui permet de comprendre comment le Critique Intérieur utilise le développement personnel.

Stève est un jeune homme charmant, très engagé dans le travail de développement personnel. Il a beaucoup lu et participé à nombre de conférences et de stages. Ce qu'il n'avait pas réalisé, comme nous l'avons mentionné plus haut, c'est que son Critique Intérieur l'accompagnait à tous ces séminaires et lisait tous ces livres avec lui. Voyons à présent l'opinion de ce Critique sur son travail.

Gardez à l'esprit que ces exemples sont extraits de conversations de *Voice Dialogue* plus longues.

Faciliteur : il semble que vous aimiez beaucoup le travail de développement personnel que fait Stève, vous semblez l'apprécier au moins autant que lui.

Critique : c'est vrai. Cela me donne beaucoup de sujets de réflexion que je n'avais pas auparavant.

Faciliteur : lesquels par exemple ?

Critique : eh bien, je m'intéresse beaucoup à son alimentation depuis qu'il a commencé des stages de nutrition. Sa façon de se nourrir est épouvantable. Je ne savais rien sur la nourriture avant de lire ces nouveaux livres sur la santé. Il a suivi un cours fantastique. Vous savez à quel point l'alimentation est importante. Je dois lui répéter d'assainir sa manière de manger. Maintenant, je suis présent dès qu'il mange. J'essaie de lui faire manger ce qui est correct. Je lui explique à quel point la viande est mauvaise. Je lui répète qu'il mange des animaux morts... Mais le problème est qu'il aime la viande.

Faciliteur : vous semblez savoir clairement ce qui est bon et ce qui est nocif, n'est-ce pas ?

Critique : c'est bien pour cela que nous lisons tous ces livres. Tous ces experts semblent savoir ce qui est juste, j'utilise leurs informations. Ce n'est pas facile car parfois, ils se contredisent.

Faciliteur : que critiquez-vous encore ?

Critique : il devrait courir tous les jours, au moins cinq kilomètres par jour. Et il devrait aller dans une salle de sport.

Faciliteur : vous seriez satisfait ?

Critique : je ne sais pas. Il y a toujours à faire. Il doit s'assouplir. Je ne veux pas qu'il devienne rigide. Il a besoin de se discipliner dans ce domaine. J'aimerais aussi le voir pratiquer la méditation active. Il a lu un article sur ce sujet, ce serait une bonne idée, je crois.

Faciliteur : y a-t-il autre chose qui vous paraît important à propos de Stève ?

Critique : il y en a tant. Je veux qu'il écrive

ses rêves tous les matins, et aussi qu'il commence à méditer tous les matins. Et il boit du café. Je lui ai dit d'arrêter le café. C'est une drogue !

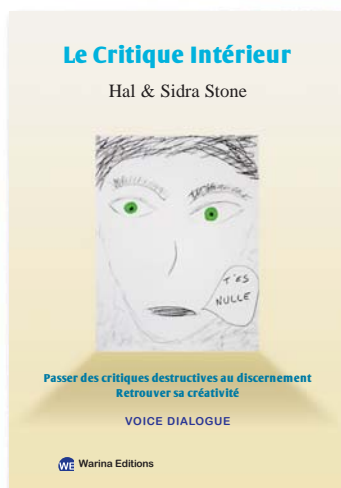
Le Critique de Stève et son Actif se sont concentrés sur sa routine matinale et lui ont pondu un petit programme d'exercices à suivre pour sa santé. La liste des tu devrais peut devenir étonnamment longue. Chaque tu devrais est une ouverture pour le Critique. Les gens deviennent fous avec ce genre d'exigences et d'attaques. La vie cesse d'être un plaisir lorsque l'Actif Nouvel-Âge et le Critique nous entraînent sur le manège de la conscience. Ce n'est pas que ces idées soient mauvaises ! C'est qu'elles sont soutenues par une énergie extrêmement puissante, une énergie qui sait tout, et qu'il existe généralement peu de sens critique et peu de choix à propos de ce qui est vraiment bon pour la personne.

Pour comprendre les attaques du Critique, nous devons garder en mémoire la vulnérabilité de cette subpersonnalité et son angoisse sous-jacente. Lorsque nous lisons un livre dans lequel il apprend que quelque chose n'est pas bon pour nous, si nous n'avons pas un Ego Conscient assez solide pour évaluer correctement ce genre d'affirmation, le Critique va allumer un foyer d'angoisse.

Ce que vous apprenez dans les livres, les conférences et les stages deviennent des tu devrais et tu ne devrais pas d'où le Critique tire son pouvoir. Le souci de base du Critique est notre protection, il veut notre réussite, notre sécurité économique. Il veut être sûr que nous ne serons pas abandonnés, que nous n'aurons pas l'air stupides, que nous ne ferons rien d'embarrassant qui pourrait nous faire rejeter. Il est également terrifié à l'idée de la maladie : elle signifie le danger, une possibilité de déchéance économique. Pour le Critique Intérieur, si seulement nous parvenions à suivre les tu devrais, tu ne devrais pas du Législateur et du Perfectionniste, alors tout irait bien et nous serions en sécurité.

Le Critique se souvient parfaitement des souffrances de notre enfance, des innombrables fois où nous avons eu honte, où nous avons été critiqués ou tournés en ridicule. Il se souvient de l'anxiété de nos parents à propos de l'argent. Il ressent

encore, à travers les sentiments de l'Enfant Intérieur, la terreur de l'abandon, la terreur d'avoir été laissé(e) seul(e) ou d'avoir été séparé(e) d'un parent à cause d'un divorce ou d'une séparation. Il essaie désespérément de nous éviter de revivre cette souffrance, et pour lui, la seule manière d'y parvenir est d'essayer de nous rendre parfaits. Pour nous rendre parfaits, il doit nous critiquer, il n'a pas d'autre moyen de nous aider. Le Critique Intérieur ne peut pas venir vers nous et nous dire : « Je me sens vulnérable, anxieux, angoissé. » Nous devons apprendre à le dire pour lui, nous devons apprendre que, quelle que soit la virulence de ses attaques, ce sont toujours des peurs et des angoisses qui sont cachées derrière. Ce n'est qu'en comprenant cette



22 euros, frais d'envoi compris pour la France métropolitaine, 280 pages

dynamique sous-jacente que nous pouvons donner du sens à ces attaques.

SPIRITUALITÉ ET CRITIQUE

Jane est également impliquée dans le développement personnel, mais son but est de devenir plus spirituelle et plus aimante.

Elle a toujours été une enfant aimante et soucieuse des autres, et sa démarche spirituelle a encore développé ces qualités. Elle s'est identifiée à un ensemble de règles qui disent qu'elle doit prendre soin des autres et les aimer à tout instant, que c'est le but du développement spirituel.

La scène est prête pour son Critique Intérieur. Écoutez cette séance de *Voice Dialogue* :

Faciliteur : vous en avez déjà dit pas mal sur Jane dans différents domaines, rien que des critiques, dois-je dire.

Critique : c'est mon travail. Sans moi, elle ne serait arrivée à rien, elle ne vaudrait pas grand-chose.

Faciliteur : que pensez-vous de son développement spirituel ? Vous n'avez pas encore dit grand-chose à ce sujet.

Critique : elle essaie, voilà ce que je peux dire de mieux. Elle a un grand, grand chemin à parcourir, je peux vous l'assurer. Je ne sais même pas par où commencer. D'abord, elle ne médite pas assez et se laisse trop facilement distraire. Cela me dérange. Elle est assise là et, la plupart du temps, elle pense à des centaines de choses ; ce n'est pas ce qu'elle est censée faire. Le pire, cependant, est qu'elle se met en colère beaucoup trop facilement. Elle se met en colère contre ses enfants et hurle après eux. Puis, elle se sent coupable et s'excuse. Elle devrait mieux se maîtriser. Si elle était vraiment spirituelle, elle ne se fâcherait pas de cette façon. Avec son mari, c'est la même chose, elle se met continuellement en colère pour une raison ou une autre. Mais là, je ne peux vraiment plus rien y faire !

Faciliteur : vous semblez souhaiter une Jane parfaite. Ne jamais se mettre en colère est un programme de haut niveau.

Critique : une simple question de discipline. Elle a grandi avec une mère qui piquait sans arrêt des crises de rage. Nous avons décidé très tôt de ne jamais être comme elle. Elle a été victime de cette rage. Il n'y a aucune raison qu'elle continue avec ses enfants ou qui que ce soit. De plus, se mettre en colère et être perpétuellement dans l'émotion ne fait vraiment pas partie de la tradition spirituelle.

Le Critique de Jane, en lien avec son Législateur, est né en réaction à une mère explosivement émotionnelle. Tous deux ont pris une position centrale dans sa vie et lui ont choisi un comportement totalement opposé aux débordements de sa mère. Le Critique dispose donc de règles du jeu bien établies. Si Jane ne se maîtrise pas, elle est immédiatement rappelée à l'ordre. Bien sûr, la force explosive des émotions grandit à l'intérieur de Jane et, en bout de course, peut lui faire grand tort.



Collage de Sixte de Fraguier

C'est exactement la base de nombreuses maladies physiques. Le Critique ne veut pas la blesser : il fait juste le travail pour lequel il a été formé...

LE CRITIQUE INTÉRIEUR ET LE LÉGISLATEUR

Pour bien comprendre le Critique Intérieur, cette conversation le montre clairement, il est nécessaire de comprendre le système de règles régissant le fonctionnement de la personne.

Celles de Jane sont les suivantes :

1. On doit se montrer aimant(e) à tout instant.
2. La colère est mauvaise.
3. La colère contre ses propres enfants est tout particulièrement inacceptable.
4. En méditation, on doit se libérer de toute pensée étrangère.
5. Lorsqu'on est marié(e), on doit pratiquement être toujours dans l'amour.

Pensez aux conséquences de ces règles. C'est comme dire à quelqu'un : « Reste dans ce coin et ne pense surtout pas à un éléphant ! »

Essayez si vous voulez, vous penserez à un éléphant et plus vous essaierez de chasser l'éléphant de votre esprit, plus ce sera difficile. Essayez d'être aimant(e) à tout instant et vous serez saturé(e) de négativité. Essayez de faire le vide dans votre esprit en méditant et vous serez envahi(e) de pensées fantaisistes. Essayez de toujours aimer vos enfants et, périodiquement, des sentiments négatifs viendront vous assaillir. Plus le Législateur a établi de tu devrais, tu ne devrais pas, plus le Critique a de munitions, puisqu'une de ses fonctions premières est d'appliquer ces règles.

Le Critique de Jane l'accuse de se fâcher contre ses enfants et son mari. Il la critique d'être « envahie de pensées » en

méditation. Mais, après tout, la majorité des gens se fâchent contre leur famille, de temps en temps, et apprendre à faire face à ces situations fait partie de la vie pleine et entière. Tout le monde est envahi de pensées en méditation. Méditer, c'est justement apprendre à gérer ses pensées. La voix du Critique donne à toutes ces affirmations le ton d'une vérité sans appel. Qui oserait remettre en cause ses déclarations ?

Arnold a un Critique d'un autre type. Il est ce genre de personne qui est toujours en réaction et qui aime dire aux autres ce qu'il pense d'eux. Son Législateur exige qu'il soit dur, mais une autre voix le voudrait sensible aux besoins des autres. Son Critique l'accuse de blesser les gens et d'être insensible à leurs sentiments et à leurs besoins. Jeune, c'était un gamin timide et introverti qui en grandissant est devenu très sensible et vulnérable. Obligé de vivre dans les rues de New-York, être doux et sensible ne fonctionnait pas très bien : il se faisait battre régulièrement, il a dû apprendre à être dur et brutal. Douceur signifiait souffrance.

Arnold n'est plus en contact avec la vulnérabilité, la timidité, la tendresse qui étaient siennes au début de sa vie, elles ont été enterrées. Mais le Critique se sert de cette sensibilité. Il craint que les gens n'aiment plus Arnold à cause de sa colère, de sa réactivité, de sa dureté, ce qui, en fait, arrive souvent. Les Critiques sont pleins de ressources pour trouver comment critiquer. Tout ce qui marche, ils l'utilisent. Parfois, comme pour Arnold, ils utilisent leur connaissance des parties reniées pour une critique encore plus efficace.

POT-POURRI DU CRITIQUE INTÉRIEUR SUR LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Les thèses dans le monde du développement personnel sont si variées que le Critique a de beaux jours devant lui. Écoutez cette sélection extraite de séances de *Voice Dialogue* :

- Il n'est pas authentique (très populaire dans les cercles de développement personnel).
- Il ne parle pas à partir son être essentiel.
- Elle doit être plus ouverte/elle doit être plus mesurée.
- Elle n'est pas une bonne fille/sœur/amie/mère.
- Son corps est trop raide. Il doit s'entraîner.
- Sa personnalité n'est pas satisfaisante : elle est trop extravertie/elle n'est pas assez extravertie/trop habitée par la peur/trop vulnérable/il n'est pas assez vrai/elle est trop personnelle/il est trop impersonnel/elle est trop dans le transpersonnel/ses écrits sont trop terre à terre.
- Il ou elle n'est pas en contact avec : ses sentiments/sa sexualité/sa spiritualité/son corps/son mental supérieur/sa vie émotionnelle/son centre.
- Ses énergies sont basses/son aura n'est pas claire.

On pourrait énumérer pendant des heures la liste des jugements du Critique. Dans notre travail de *Voice Dialogue*, nous les avons

tous entendus des centaines de fois. Quel pain bénit pour tous les thérapeutes ! Quel thérapeute, quel coach, quel enseignant peut mourir de faim avec le développement de tels Critiques ? Enseigner ou étudier le développement personnel sans connaître le Critique et son fonctionnement ne fait qu'augmenter son pouvoir et sa force.

Pour un client ou un étudiant, une trop grande part de ce qui est transmis dans les livres, les stages, les thérapies se transforme en dogmes pour la combinaison Législateur-Critique. Pour un thérapeute ou un enseignant, ce qui est communiqué l'est trop souvent d'une façon qui se prête à l'interprétation du Critique. Trop de thérapies et de méthodes de développement personnel mettent l'accent sur le fait d'essayer de trouver et de transformer ce qui ne va pas chez nous. Cette attitude explique pourquoi l'on peut sortir d'un intense travail de développement personnel avec un Critique pesant trois tonnes. Tant que les thérapeutes et les enseignants incarneront le Parent Qui Sait, les Critiques Intérieurs prendront du poids.

Au lieu de découvrir ce qui ne va pas chez nous, découvrons qui nous sommes et comment nous fonctionnons. Devenons conscients de cet étonnant ensemble de subpersonnalités qui vit en nous et observons leurs interactions. Puis, apprenons à avoir davantage de choix dans notre façon de les utiliser. De cette manière, nous sommes tous sur le même bateau, des coexplorateurs, et le Critique Intérieur n'a plus le même combustible à sa disposition.

LE CRITIQUE, UN ORATEUR

Un des éléments qui rendent les choses encore plus difficiles est que le Critique est formé au débat. Il peut aborder toute question sous tous ses angles. Vous l'entendrez souvent développer les deux points de vue opposés d'un même sujet avec la même personne.

Un des défis majeurs pour traiter avec le Critique Intérieur est de commencer à comprendre que le contenu de ses paroles n'a aucune importance. C'est l'énergie derrière les mots qu'il est capital de saisir.

Un Critique peut vous dire : « Ça n'a vraiment pas très bien marché ! », et vous vous sentez découragé(e) et déprimé(e). Vous vous focalisez sur l'échec et les raisons de cet échec. Là n'est pas le problème. Le problème est que quelqu'un vous blesse. Peu importe que la réaction du Critique soit juste ou bien fondée si elle est dite avec un couteau pointé sur vous (une envie de vous secouer, un coup sur la tête...). L'important est de reconnaître l'énergie de cette voix et de réaliser qu'elle brandit une arme et vous attaque. Vous étudierez le contenu de ces critiques une autre fois !

Écoutez cette conversation avec le Critique d'Hélène. Le sujet est le suivant : elle se sent extrêmement critique envers elle-même par rapport à ses amies.

Faciliteur (au Critique) : Hélène trouve qu'elle se critique beaucoup elle-même à propos de ses amitiés. J'ai l'impression que c'est vous qui êtes présent, non ?

Critique : bien sûr, c'est moi. Elle est trop agressive dans ses relations. Elle doit être plus réservée, plus difficile à avoir. Elle est beaucoup trop ouverte.

Faciliteur : vous lui suggérez, dirait-on, d'être un peu plus manipulatrice, de ne pas s'exposer trop vite.

Critique : non, elle n'a pas le droit de manipuler. Elle doit être là, avec l'autre. Je veux qu'elle soit vraie et authentique.

Faciliteur : mais vous avez dit qu'elle était trop agressive, qu'elle était trop ouverte. Maintenant, vous dites que vous voulez qu'elle soit présente et authentique. Que voulez-vous dire par être authentique ?

Critique : je veux dire être honnête, claire, sans jouer aucun jeu. Elle doit être plus forte. Elle doit pouvoir exprimer ses sentiments réels. Elle est aussi trop en demande. Je ne supporte pas ses attentes. Elle doit être plus indépendante. Je veux qu'elle ait plus d'amies.

Dans ce bref dialogue, le Critique a dit à Hélène (par l'intermédiaire du facilitateur) qu'elle était trop agressive et trop ouverte ; il la veut plus honnête et plus authentique ; elle a besoin d'être plus forte ; elle est trop dans le besoin ; elle doit être capable d'exprimer absolument tous ses sentiments... En plus de ce contenu qui prête plutôt à confusion, il existe un thème central : la nature agressive de sa façon de communiquer... L'attaque, voilà juste ce que nous devons apprendre à entendre.

Ceci n'est qu'une conversation banale, quotidienne avec le Critique, une de celles qui se continuent perpétuellement dans notre tête. Est-ce étonnant que l'aspirine soit si largement utilisée ? Dire que le Critique donne des maux de tête est un bel euphémisme !

LE Q. I. DU CRITIQUE INTÉRIEUR

À notre avis, il serait intéressant de faire passer des tests de Q. I. aux subpersonnalités. Les résultats pourraient être étonnants !

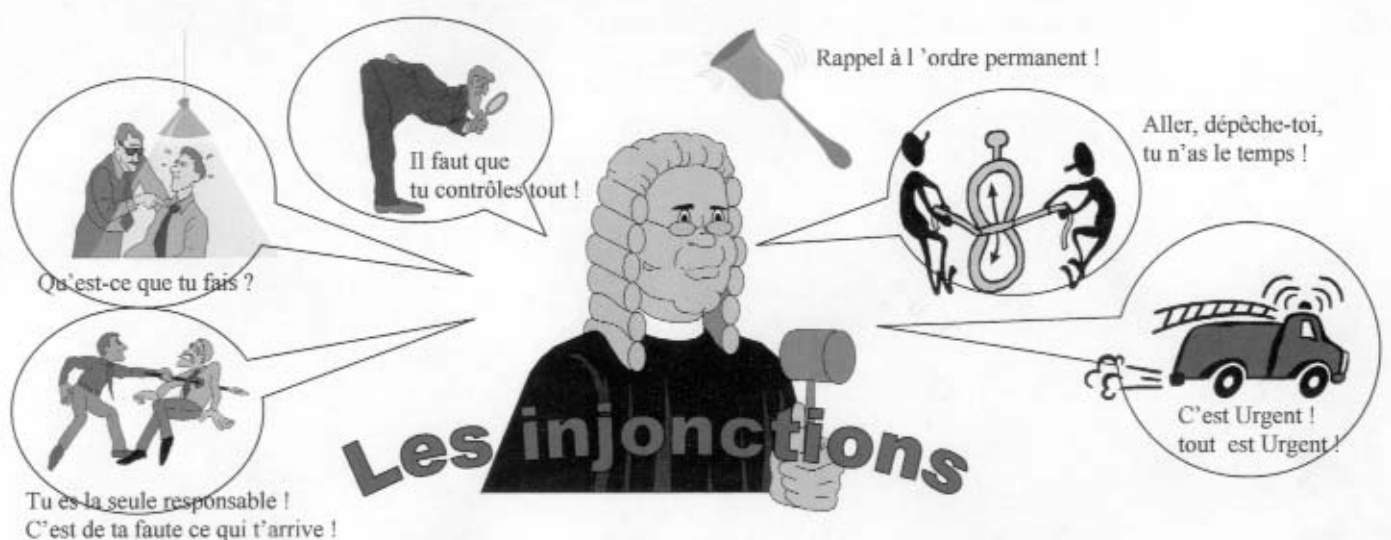
Le Critique Intérieur aurait certainement des résultats deux ou

trois fois supérieurs aux nôtres. Le Critique est étonnamment brillant. Son mental fonctionne à la vitesse d'un ordinateur. Il peut sauter d'un sujet à l'autre, trouver les points faibles, défendre ses positions, attaquer d'une manière stupéfiante. Que le Critique ait pu rester caché si longtemps est le plus grand témoignage de son intelligence.

Les gens ont bien conscience d'être critiques vis-à-vis d'eux-mêmes. Nous les entendons très souvent dire : « Je me critique beaucoup pour ceci ou pour cela. » En réalité, « je » ne me critique pas : mon Critique Intérieur me critique. C'est cette étape qu'il nous faut apprendre à franchir. À chaque fois que nous avons conscience de nous critiquer nous-mêmes, il est impératif de passer à l'étape suivante. Il nous faut être plus intelligents et plus conscients que le Critique. Il nous faut apprendre à revenir à l'Ego Conscient et à dire : « Ce n'est pas moi qui me critique. C'est mon vieil ami, cet ami à toute épreuve, le Critique Intérieur. C'est lui qui me critique. Quelque chose le rend vulnérable ou l'angoisse. Je dois lui parler et savoir ce qui le dérange ou il ne me lâchera pas de la journée. » De cette façon, nous soutenons le processus de séparation, nous aidons le Critique à calmer son angoisse et, peu à peu, nous l'aidons à se transformer en un élément créatif de notre discernement, placé sous notre contrôle.

QUEL EST LE PROGRAMME DE VOTRE CRITIQUE ?

1. *Combien de livres attendent d'être lus, dans votre chambre ? Comment votre Critique réagit-il sur le fait que vous ne les ayez pas encore lus ?*
2. *Quelles sont les opinions de votre Critique sur votre manière de vous nourrir ? Comment veut-il améliorer votre santé ?*
3. *Quels sont les autres domaines où, selon votre Critique, vous pourriez faire mieux ? Passez en revue le niveau physique, mental, émotionnel et spirituel.*
4. *À qui votre Critique vous compare-t-il ? Qui peut faire mieux que vous (peu importe quoi) ? Qui est plus évolué que vous ?*



Les émotions

de Sarah Biermann

Les émotions sont une part importante de notre vie. Vivre sur Terre va de pair avec avoir une psyché capable de ressentir des émotions et un corps capable d'apprécier la nourriture, de chanter, de monter à cheval, de skier, de caresser un chat ou de faire l'amour.

Le problème avec les émotions est double : nous fuyons nombre d'entre elles et lorsque nous ne pouvons pas les fuir, nous nous identifions à elles. Nous disons : "Je suis triste" ou "je suis frustrée". CE N'EST PAS LA RÉALITÉ. Une subpersonnalité en nous est triste ou frustrée et a envahi tout l'espace.

Il existe également une confusion entre émotion et réalité : si vous vous sentez honteux, vous pensez que cela veut dire qu'il existe réellement quelque chose de honteux chez vous. Si vous vous sentez coupable, vous pensez que vous avez réellement fait quelque chose de mal. Là aussi, ce n'est pas la réalité, votre Critique vous persuade que c'est le cas. Il fonctionne depuis l'enfance, sur de nombreuses certitudes que vous avez tout intérêt à revoir.

Nous pensons aussi, lorsque nous ressentons une émotion, qu'elle est objective et ne s'en ira jamais. En fait, l'opposé est vrai : elle est réelle mais subjective, elle ne dit rien de ce que nous sommes ni de la réalité plus objective de notre vie, et elle s'en ira. Toutes les émotions passent... toujours.

Il est possible de laisser aller nos jugements sur les émotions positives ou négatives, pour les accueillir toutes. Il n'est pas nécessaire de n'avoir que des émotions positives et des pensées positives pour créer une vie heureuse. Ce n'est pas ainsi que cela marche. Dans le but d'expérimenter pleinement la joie, l'amour et le plaisir, nous devons être prêts à expérimenter tout aussi pleinement la tristesse, la colère et le désespoir. Embrasser la totalité de nos émotions permet d'embrasser la totalité de la vie. Dans son livre *"Initiation"*, Elisabeth Haich écrit sur les processus d'initiations en Égypte ancienne. Dans ces processus, les prêtres poussaient délibérément les futurs initiés dans de très puissantes émotions aussi bien positives que négatives.

Voici les étapes qu'ils mettaient en œuvre :

- Ils commençaient par créer intentionnellement des états émotionnels en utilisant des images mentales.
- Une fois ce niveau maîtrisé, il était nécessaire d'expérimenter différents états émotionnels sur commande, sans les images, allant du plus agréable au plus difficile. Puis de pratiquer des changements très rapides d'un état émotionnel à un autre.
- Le pas suivant était d'expérimenter des états émotionnels opposés, l'un après l'autre, sans aucun temps de transition, passant d'une tristesse profonde à l'hilarité la plus totale ou de la peur au courage plein d'assurance.
- Ensuite, venait la dernière étape : expérimenter l'état émotionnel en lui-même, sans aucune raison.

Les gens pensent qu'il existe toujours une raison d'être joyeux ou triste. Avec ce genre d'exercices la vision change. Il est même possible de découvrir que, très souvent, nos émotions existent en elles-mêmes, inscrites dans notre corps par différents événements dont nous ne nous souvenons même plus. À partir de là, elles vont et viennent, nous leur attribuons telle raison, mais elles sont en grande partie autonomes. Nous pouvons aussi devenir conscients que les événements et tout ce qui nous arrive au quotidien peut n'avoir aucun effet sur nous. Le même événement peut provoquer le rire chez une personne, les larmes chez une autre, tandis qu'une troisième reste indifférente. C'est l'état d'esprit intérieur qui provoque la réponse, non les événements extérieurs en eux-mêmes. Voici un texte de Sarah Bierman qui va dans ce sens.

La vie n'a pas le sens que notre mental lui donne

Un événement survient, une émotion est ressentie, le mental crée un sens basé sur nos expériences passées. Une femme accueille son mari à son retour du travail. Il lui dit : "Je ne veux pas parler, tout de suite." Son système empathique perçoit sa colère. Puis son mental donne du sens à cette colère. "Peut-être, pense-t-elle, est-il en colère après moi. Qu'ai-je fait pour provoquer cette colère ? Est-ce parce que j'étais trop fatiguée pour faire l'amour hier soir ? Il a dit qu'il comprenait, mais peut-être que ça l'a mis en colère." Cela lui rappelle une expérience passée où son ancien amoureux avait fait l'amour avec sa

ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Juin 2009 à

Juin 2011

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

meilleure amie, et toute la peur, la honte et la colère qu'elle a ressenties à l'époque lui revient en mémoire. Tout cela arrive en un instant.

Puis, différentes stratégies peuvent entrer en jeu. Cela diffère selon les couples mais elles peuvent être de l'ordre de :

- Se dire qu'elle devient stupide (trop sensible) et se distraire dans une activité.
- Aller chercher son époux, essayer de l'amener à parler avec elle (le plus souvent à propos de quelque chose d'autre ou en ne partageant pas réellement et honnêtement ses sentiments).
- Inventer un plan pour le faire revenir vers elle, peut-être préparer un repas spécial ou décider qu'elle fera l'amour avec lui ce soir, sans tenir compte de ses propres sentiments (ce qui va ajouter du ressentiment au mélange émotionnel).

Tout cela peut fonctionner. Mais son mental crée un sens qui peut ne rien avoir à voir avec ce qui est réellement arrivé. Chaque événement est à la base, neutre. Des personnes différentes vont réagir de façon différente à une même situation ou à un même événement. À différents moments de la journée, vous-même, pouvez réagir différemment à une même situation.

Les quatre façons dont nous gérons l'émotion

- La supprimer/la renier : essayer de nous cacher l'émotion à nous-mêmes.
- Se contenir : nous sommes conscients de l'émotion mais nous choisissons de ne pas la montrer.
- L'exprimer de façon inconsciente : la vider sur l'autre ou critiquer l'autre.
- L'expérimenter et l'exprimer de façon consciente : en prendre la responsabilité et l'exprimer clairement avec la volonté de vraiment la ressentir.

L'émotion et la pensée cyclique

Les très jeunes enfants expérimentent l'émotion bien avant d'avoir le moindre langage pour former des pensées. Mais ensuite, les émotions mettent en route des pensées qui mettent en route encore plus d'émotions, etc. Le cœur de ce cycle est l'émotion. Lorsqu'une émotion est ressentie, elle active les pensées qui lui correspondent et celles-ci activent encore plus d'émotion...

Lorsqu'une personne supprime une émotion, cette émotion s'amplifie dans son champ énergétique. Comme la plupart des gens suppriment constamment leurs émotions, notre environnement est rempli d'émotions supprimées et stockées. Nous nageons dans une mer d'émotions inexprimées !

En général, les gens ne suppriment pas leurs émotions positives, aussi ce qui est stocké, c'est l'émotion négative. Le mental va prendre au vol tout prétexte pour vous permettre de décharger ses émotions supprimées et d'en faire l'expérience. Quelque chose va arriver qui va mettre en route l'une de ces émotions stockées et permettre ainsi à ce stock de se vider. Ainsi vous allez continuellement profiter des situations de la vie courante pour ressentir les émotions supprimées et les décharger. À

l'origine, c'est la volonté de ne pas faire l'expérience de ces émotions, c'est leur suppression continue, qui vous maintient collés à elles et les fait exploser régulièrement.

Aussi longtemps que ces émotions resteront coincées dans votre système physique, mental, émotionnel, vous continuerez à expérimenter des situations qui les mettront en route. C'est pourquoi vous continuez à sortir avec la même sorte de personne ou continuez d'être "maltraité" par les autres.

La seule façon de vous libérer de votre prison émotionnelle est de faire l'expérience de vos émotions ! en restant conscient de ce qui se passe autour et à l'intérieur de vous. Donnez de l'attention à vos émotions !

La première étape est de reconnaître lorsqu'une émotion est présente chez vous ou chez l'autre.

1) Sur une échelle de 1 à 10, quel est le niveau d'intensité de cette émotion ?

2) Quelle est ou quelles sont ces émotions ?

Si vous n'en êtes pas certain, vous pouvez vous référer à la liste suivante :

Colère, tristesse, chagrin, peur, honte, culpabilité, désespoir, abandon, impuissance.

Mais, cependant, plutôt que de dire "Je suis en colère", dites, "Je ressens de la colère". Ce simple changement de langage aide à vous maintenir plus centré. Votre enfant intérieur se relie à des mots émotionnels simples et basiques.

3) Quel sens votre mental donne à cette émotion ?

Quel dialogue ou quelles pensées vont de paire avec cette émotion ou ces émotions ? Gardez à l'esprit que ce n'est pas forcément la réalité.

4) Où ressentez-vous cette émotion dans votre corps ?

Ressentez cet endroit et respirez. Allez réellement dans cette émotion et dans cette partie du corps, en sachant que le contenu émotionnel est en train de sortir. Tremblez, criez, grognez, gémissiez ou frappez un coussin, tout cela bouge l'énergie.

Avec une pratique régulière, vous verrez que cela deviendra de plus en plus facile de rester consciemment éveillés lorsque de nombreuses émotions, les vôtres, ou celles des autres jaillissent. Vous deviendrez capables de rester conscients lorsque cela arrivera.

De plus, tandis que vous videz votre propre stock d'émotions, vous cessez d'attirer des situations qui les mettent en route et vous avez de plus en plus de clarté sur ce que ressentent les autres et ce qui motive leurs actions. Votre système devient aussi capable de laisser davantage couler le flot d'énergie vitale et vous coulez avec la vie en prenant plaisir au Jeu.

Psychologie des subpersonnalités et de l'ego conscient

Voice Dialogue

Programme 2009 /2010

Groupe de formation

Cinq dates indissociables :

- 23, 24, 25 octobre 2009
- 27, 28, 29 novembre 2009
- 25, 26, 27, 28 mars 2010
- 13, 14, 15, 16 mai 2010

À Saint-Estève, voir renseignements pratiques ci-dessous. Petit groupe ou chacun aura l'occasion d'aller profondément dans son processus .

Prix de l'enseignement :

14 jours à 130 euros soit 1820 euros. La totalité de la somme est due dès le premier jour de la formation. Possibilité de mensualisation sur 10 mois.

Stages ouvert à tous

Octobre

- 7 au 11 octobre 2009

Introduction au Voice Dialogue et à la Psychologie des Subpersonnalités

Ce stage aura lieu en Bretagne Sud, au Clos d'Alvie, à Saint-Evarzec (29).

Pour les renseignements pratiques appeler Alain Pellarin au 02 98 56 23 80 ou 06 89 84 64 04.

Prix de l'enseignement : 660 euros.

Décembre

- 16 au 20 décembre 2009

Stage Rebirth et Enfant Intérieur, dans un hôtel avec piscine d'eau chaude, co animé par Caroline Voegeli pour le rebirth.

Les informations pratiques vous seront donnée dès que possible.

Groupe de supervision

Quatre week-end : 21 et 22 novembre, 23 et 24 janvier, 27 et 28 mars, 22 et 23 mai. 150 euros par personne, le weekend.

Stages pour les couples

- 3 au 10 juillet 2010

Stage pour les couples dans le hameau de Saint-Estève, dans une villa provençale de charme pour 6 couples non débutants en Voice-Dialogue.

Ce sera un moment exceptionnel : travail, plaisir, repos !

Prix de l'hébergement 292 euros par couple, 6 grandes chambres avec lit double, piscine, grande cuisine, deux salons, jardin et coins privés.

Prix des repas : 12 euros, repas végétarien avec légumes bio, petit déjeuner sous la responsabilité de chacun.

Prix de l'enseignement : 660 euros, le travail commencera le dimanche matin et se terminera le jeudi soir (cinq jours).

L'inscription doit impérativement être faite avant novembre 2009 pour retenir cette villa.

Renseignements pratiques

Travail individuel : 75 euros l'heure (*Prévoir un minimum de six heures par parcours de trois jours*)

Hébergement : A Saint-Estève. En gîte : entre 12 à 25 euros la nuit

Repas : 12 euros par repas. Repas végétarien, légumes Bio

Lieu : 4 hameau de St Estève, 83 119 Brue Auriac

Accès : Gare T.G.V. d'Aix en provence ou aéroport de Marignane. Bus de Marignane ou Aix en Provence à Saint-Maximin.

Pour les stages ne se passant pas à Saint-Estève, le prix de l'hébergement et des repas varient en fonction du lieu.