

« Comment l'âme pourrait-elle ne pas prendre son essor, quand, de la glorieuse Présence, un appel affectueux, doux comme le miel, parvient jusqu'à elle et lui dit :
Élève-toi ! »



*Je suis très heureuse de vous présenter le début de la nouvelle traduction du livre de base de Hal et Sidra Stone **“Embracing Our Selves”** dont la première traduction parue au Souffle d'or sous le titre **“Le dialogue intérieur”** est maintenant épuisée depuis un certain temps. C'est un plaisir de replonger dans ce texte pour tenter de vous en donner une traduction solide, claire et agréable. Ce premier livre a été aussi nommé par Hal et Sidra **“The Voice Dialogue Manual”**, le manuel de Voice Dialogue ; notre mémoire est si sélective, elle efface ou oublie tellement facilement que revenir à ces bases m'a apporté presque autant qu'un voyage chez Hal & Sidra ! Alors débutants ou pro., je vous invite à relire ce texte. À l'occasion, je suis ouverte à vos retours*

Dans ce texte, j'ai traduit le mot “Awareness” par “vision consciente” et non par “vision lucide” comme dans les autres ouvrages. Ce qui donne un ensemble cohérent pour les trois plans constitutifs du processus de conscience, selon Hal & Sidra Stone :

- Awareness: vision consciente
- Aware ego : ego conscient
- The Experience of the Selves : l'expérience des subpersonnalités. “Subpersonnalités” car tout comme le “subconscient” n'est pas un “sous-conscient”, le terme “sous-personnalité” prête à confusion. Les subpersonnalités sont les

éléments constitutifs de la personnalité et, si j'en crois mon dictionnaire (français) lorsque je l'ouvre à la page “sub”, ce préfixe est le plus apte à rendre ce concept.

Maintenant, il existe plusieurs courants dans le Voice Dialogue ou Dialogue Intérieur, la diversité est source de richesse, apprécions là !

Accueillir ses subpersonnalités Une nouvelle vision de la conscience

de Hal & Sidra STONE
Traduction : Véronique Brard

« Il était une fois une tigresse qui allait mettre bas. Un jour, tandis qu'elle chassait, elle arriva près d'un troupeau de chèvres, et malgré son état, elle parvint à en tuer une. Cependant, le stress de la chasse provoqua le travail, et elle mourut en donnant naissance à un petit mâle. Les chèvres, qui s'étaient enfuies à son arrivée, revinrent lorsqu'elles sentirent que le danger était passé. En s'approchant de la tigresse morte, elles découvrirent le nouveau-né et l'adoptèrent comme l'un des leurs.

« Le bébé tigre grandit parmi les chèvres, pensant qu'il en était une. Il bêlait du mieux qu'il pouvait, il avait l'odeur d'une chèvre, ne mangeait que des végétaux et se comportait exactement comme une chèvre. Mais, nous le savons, son cœur était un cœur de tigre.

« Tout alla bien jusqu'au jour où un vieux tigre s'approcha du troupeau, attaqua et tua l'une des chèvres. Les chèvres s'étaient enfuies dès qu'elles l'avaient aperçu, mais notre jeune tigre/chèvre ne voyait aucune raison de s'enfuir... il ne percevait aucun danger.

« Bien que ce vieux tigre soit un vétéran qui avait survécu à de nombreuses chasses, jamais, de sa vie, il n'avait été aussi choqué qu'il l'était à présent face au jeune tigre. Il ne savait que faire : c'était un tigre qui avait l'odeur d'une chèvre, bêlait comme une chèvre et agissait en tous points comme une chèvre. Étant un vieux maladroit, brusque et sans compassion, il attrapa le jeune tigre par la peau du cou, le traîna vers une crique proche et lui montra son reflet dans l'eau. Mais celui-ci ne fut pas impressionné par son image, elle n'avait aucune signification pour lui, il ne s'aperçut pas de sa ressemblance avec le vieux tigre.

« Frustré par son manque de compréhension, le vieux tigre ramena le jeune à l'endroit où il avait tué sa proie, arracha un morceau de viande et le lui fourra dans la gueule.

« Nous pouvons imaginer le choc et la consternation du jeune tigre. Il commença par s'étouffer en essayant de recracher cette viande crue. Mais le vieux tigre était déterminé à lui apprendre qui il était ; il fit en sorte que le jeune avale cette nouvelle nourriture. Quand il fut certain qu'il l'eut avalée, il lui mit un autre morceau de viande dans la gueule... et cette fois quelque chose changea.

« Notre jeune tigre se permit cette fois de goûter la viande crue et le sang chaud, et il mangea ce morceau avec plaisir. Lorsqu'il eut fini de mâcher, le jeune tigre s'étira, et, pour la première fois de sa jeune vie, émit le puissant rugissement du chat de la jungle. Puis, l'un suivant l'autre, ils disparurent dans la forêt. »

Heinrich Zimmer raconte cette histoire dans l'introduction de son livre, *La philosophie de l'Inde* (The Philosophy of India) et nomme le rugissement du jeune tigre "le rugissement de l'éveil". Qu'est-ce que "ce rugissement de l'éveil"? C'est la découverte que nous sommes plus que ce que nous pensons être. C'est la découverte que nous avons pris des identités qui expriment de façon incorrecte ou inadéquate notre être essentiel. C'est comme si nous rêvions et, tout d'un coup, nous nous réveillons, nous regardions autour de nous, et devenions conscients d'une réalité totalement différente.

Revenons à cette histoire de tigre/chèvre : avant sa rencontre avec le vieux tigre, le jeune tigre croit qu'il est une chèvre et expérimente le monde comme une chèvre l'expérimenterait. La réalité du jeune tigre est celle d'une chèvre, mais nous pouvons voir que sa perception de la réalité, en tant que chèvre, ne lui permet de faire l'expérience que d'une fraction de son être total. Nous savons qu'il est capable de bien d'autres perceptions, émotions, et activités. Nous pourrions paraphraser cette histoire et dire qu'il ne manifeste que sa subpersonnalité de chèvre jusqu'à ce que le vieux tigre l'éveille à son être essentiel, le tigre qu'il est réellement.

Symboliquement, nous grandissons tous comme des chèvres ; nous sommes tous élevés dans des cultures et des familles où nous sommes entraînés à penser, ressentir et voir d'une manière spécifique et prédéterminée. Comme ces perceptions apprises sont les seules que nous connaissons, nous

supposons tout naturellement que la réalité du monde autour de nous est celle que nous percevons, et que la subpersonnalité que nous connaissons est la seule qui existe. C'est notre réalité.

Prenons l'exemple d'un homme ayant vécu dans une famille qui valorise le mental ; si cet homme considère son mental comme sa principale source d'informations sur le monde, il se trouve alors dans la même situation que notre tigre/chèvre. Cet homme ne sait rien de son "autre" nature. Il ne sait rien de son imagination, de ses intuitions profondes, de la réalité et de la validité de ses sentiments. Il n'a pas accès aux informations venues de ces autres sources. Il peut même dénier les richesses et le plaisir que son "autre" nature pourrait lui amener.

C'est cette "autre" nature, ces parties "perdues" de nous-mêmes que ce livre et la méthode de *Voice Dialogue* cherchent à restaurer. Nous espérons qu'en utilisant les techniques et en comprenant les processus décrits dans cet ouvrage, vous aussi, vous pourrez pousser votre "rugissement d'éveil" et découvrir la richesse de vos subpersonnalités inexplorées.

Introduction à nos subpersonnalités

Cet instant d'éveil est un moment très particulier de notre vie. Il peut arriver en état de veille, il peut être le résultat d'un rêve ou se produire lors d'une méditation. Il s'accompagne toujours d'un état de conscience accrue. Nos perceptions et nos sentiments sont intensifiés, nous faisons l'expérience de pouvoir considérer le monde avec une nouvelle perspective.

Cet instant d'éveil est bien illustré par l'expérience de Marie-Line, une femme d'une trentaine d'années avec une forte identification au rôle de "mère". Toute sa vie, elle a traité toutes les personnes qu'elle a rencontrées comme une mère traite des enfants. Elle a pris sur elle la responsabilité de prendre soin du monde entier ; cette attitude est sa "nature de chèvre". Après avoir commencé une thérapie, elle fait le rêve décrit ci-dessous. Ce rêve survient à un moment d'éveil, lorsque Marie-Line commence à se séparer de sa nature maternelle et à se réveiller du sommeil qu'elle a pris pour la réalité :

« Les sons deviennent très forts. Il y a tellement de bruit et de confusion que je ne peux plus dormir. Finalement, je me réveille complètement et je regarde autour de moi. J'ai l'impression de me trouver dans une maison étrangère, pourtant je sais que c'est ma maison et que j'y vis depuis longtemps. Il y a un miroir en face du lit, et j'y jette un coup d'oeil. Je suis horrifiée de découvrir que j'ai vieilli pendant mon sommeil. Le bruit se fait assourdissant, et je sors pour voir d'où il vient. En arrivant à la porte de la cuisine, je m'aperçois qu'il vient de cette pièce. Autour de la table de la cuisine se tiennent de nombreuses personnes, certaines jeunes, d'autres beaucoup plus âgées que moi. Elles sont toutes habillées de vêtements d'enfants et attendent leur repas. Dès qu'elles me voient, elles commencent à taper leur bol sur la table et à m'appeler "mère". Je vois le prêtre que je connais de l'autre côté de la pièce, le dos tourné, je pense qu'il va certainement pouvoir m'expliquer ce qui se passe. Mais lorsque je

m'approche de lui, il se retourne et je vois qu'il porte un bavoir... et que, lui aussi, tient un bol à la main ! Je cours vers la porte pour m'enfuir, en passant près de la table, je vois mes parents qui portent également des bavoirs, comme tous les autres. Lorsque j'arrive à la porte, un homme entre. Je sais que c'est mon mari, même si ce n'est pas celui que j'avais lorsque je suis allée me coucher. Il me laisse passer et je suis soulagée, pensant que lui au moins ne pense pas que je suis sa mère. Mais lorsque je le regarde, je vois qu'il est en petite culotte, et que son visage est celui d'un enfant. Je pense que c'est un cauchemar, je cours et je m'enferme dans ma chambre pour tenter de me réveiller complètement, pourtant je sais que je ne dors pas. Je ne cesse de me demander : "Qu'ai-je fait pendant mon sommeil ?"

Ray entre dans la chambre (Ray est un thérapeute installé dans la ville où vit Marie-Line). Je pense qu'il va certainement pouvoir m'aider à comprendre ce qui se passe, mais il pleure car il s'est écorché le genou et veut que je le soigne. »

Ce rêve indique clairement le réveil de Marie-Line. Jusqu'à présent, sa seule réalité était cette identité de « mère » autoprogrammée, (son identité de chèvre), la seule qu'elle connaissait, celle dans laquelle elle était enfermée depuis sa petite enfance. L'image du rêve est extrêmement poignante : durant son sommeil, elle est devenue vieille tandis que toutes les personnes autour d'elle sont devenues des enfants ayant besoin d'être nourris. Mais maintenant, Marie-Line est réveillée, elle est séparée de son identité de mère.

Elle se voit et elle observe ses proches avec un nouveau regard, avec des yeux grands ouverts, elle commence à se poser des questions, à chercher autre chose. Elle est curieuse. Elle veut découvrir ce qui existe en elle, hormis cette identité de mère, elle veut aller vers la plénitude de son être. Tout comme notre tigre / chèvre a découvert son identité de tigre, Marie-Line veut découvrir d'autres parties d'elle, celles qu'elle ne connaît pas encore.

Le "rugissement de l'éveil" n'est pas toujours un rugissement. Nous pouvons l'expérimenter comme tel lorsque ce réveil s'applique à notre nature de "tigre" (notre sexualité ou d'intenses ressentis), mais de nombreuses autres facettes de notre nature réelle attendent aussi d'être découvertes.

Ralph, un homme de 62 ans rationnel, dur à la tâche, ayant réussi dans son travail, a fait la découverte suivante dans l'un de ses rêves :

« Je marche sur une route de campagne. Tout d'un coup, j'entends un bruit ; cela ressemble à un cri. Je baisse les yeux et, sur le bord de la route, je vois une main qui sort de la terre.

J'éprouve un choc, je cours vers cette main et je commence à creuser. Je creuse profondément

jusqu'à déterrer le corps d'un enfant d'environ 3 ou 4 ans. Il est à peine vivant. Je commence à le nettoyer et je le serre contre moi. »

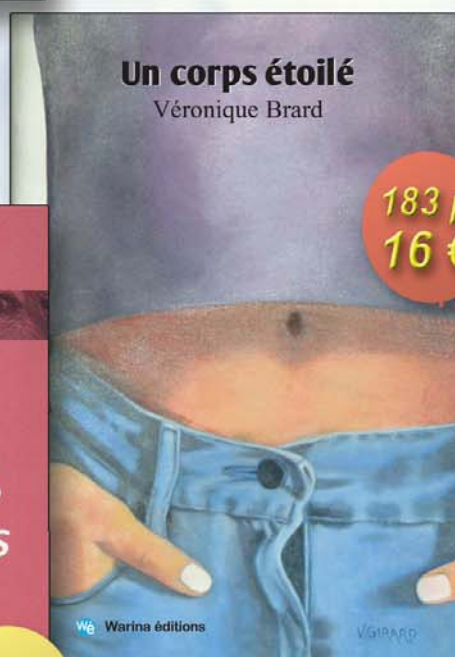
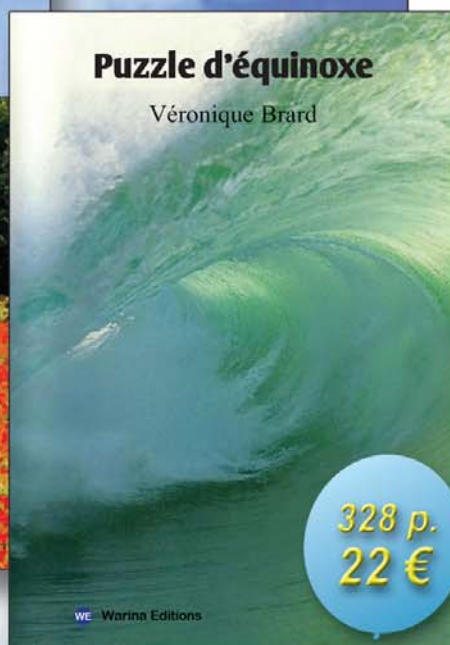
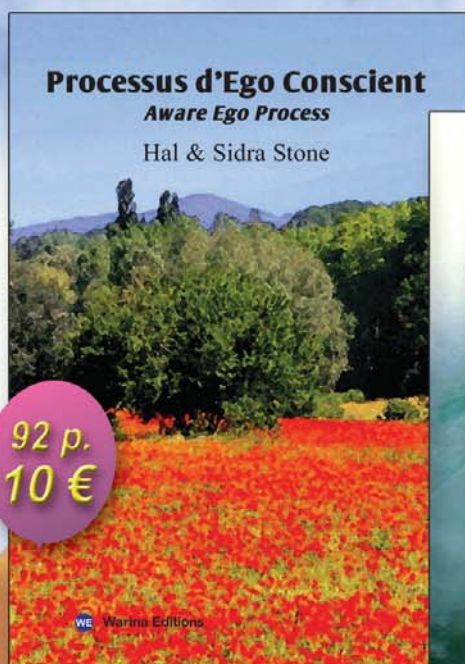
Dans ce rêve, le réveil se présente comme le fait de déterrer quelque chose qui a été enfoui voici bien longtemps : l'Enfant Intérieur. Ralph s'est identifié toute sa vie à des traits de caractère qui l'ont propulsé vers une belle réussite financière et intellectuelle, mais quelque chose manque dans sa vie : il n'a jamais connu d'intimité réelle avec les autres. Dans ce rêve, il découvre une part très importante de lui qui a été enterrée : sa vulnérabilité, sa peur du monde, ses sentiments de solitude, sa peur de l'abandon. Ces qualités sont incarnées par l'enfant enterré, une subpersonnalité dont Ralph s'est coupé dès ses 4 ans. C'est une remarquable découverte, et le commencement des retrouvailles avec l'intimité.

Parfois, le processus du réveil à ce qui existe au fond de nous nous est présenté comme un voyage. C'est une image symbolique très courante dans les rêves. Une femme de 50 ans, au commencement de son voyage de découverte d'elle-même, rêve qu'elle doit voyager seule, sans l'aide de son mari ni de quiconque. Le voyage est déroulé devant ses yeux : c'est un long et difficile processus pour revenir chez elle. Son inconscient lui décrit l'évolution de sa conscience comme un voyage... un voyage que chacun de nous doit faire seul. C'est un long et souvent difficile retour vers nous-mêmes, car pour embrasser notre nature de tigre, pour pousser notre rugissement d'éveil, nous devons d'abord embrasser la multitude des subpersonnalités qui composent la riche totalité de notre être complet. Lorsque nous rencontrons chacune de nos subpersonnalités, lorsque nous apprenons à les honorer, elles deviennent des sources d'informations pour la suite de notre voyage.



Crop Circle 2009

Les livres du Voice Dialogue



Frais d'expédition compris. Règlement par chèque au nom de :
Véronique Brard, 4, Hameau Saint-Estève, 83119 BRUE AURIAC

Après être devenue consciente de sa forte identification maternelle, Marie-Line (la femme ayant rêvé qu'elle était la mère de tout un chacun) a réalisé qu'elle s'était également identifiée à sa subpersonnalité rationnelle. Elle s'est mise à méditer ; cette pratique a entraîné un grand nombre d'expériences très différentes de tout ce qui lui était familier. Une nuit, par exemple, elle a fait un rêve dont l'ambiance était très religieuse. Cela l'a bouleversé, la spiritualité n'étant pas une part naturelle de sa nature de chèvre (le rationnel). Elle a ensuite vécu l'expérience décrite ci-dessous :

« Je me réveille d'un rêve, très perturbée. Ne pouvant pas me rendormir, je descends au salon et j'allume une cigarette. La lumière de la cuisine est allumée et projette un rayon de lumière dans le salon ; je n'en allume pas d'autre. Notre tapis du salon est couleur sable, le rayon de lumière venu de la cuisine l'illumine. Je regarde distraitement cette partie du tapis, quand il me semble tout d'un coup y distinguer des mots. Comme notre table de salon a un plateau de verre transparent, je pense que peut-être, une lettre s'y trouve et que la lumière projette, je ne sais trop comment, l'écriture sur le tapis.

Mais aucune lettre ne se trouve sur la table. Pour plus de certitude, je bouge cette table, mais l'écriture reste. J'essaie de l'effacer avec mes pieds, pensant que les enfants ont écrit quelque chose avec leurs doigts dans les fibres du tapis... Comme l'écriture persiste, je m'assieds par terre pour tenter de la déchiffrer, mais je n'y parviens pas. Je pense : "Qui que vous soyez, s'il vous plaît, montrez-moi ce que vous tentez de me dire."

À ce moment-là, les mots apparaissent sur le tapis, un par un, et je peux les lire. Lorsque je ne peux pas lire l'un des mots et me sens perdue, celui-ci réapparaît immédiatement. À chaque fois que je me sens perdue, le mot réapparaît. Ce n'est plus un tapis couleur sable, cela ressemble à du vrai sable avec des mots profondément gravés dans l'épaisseur du sable.

Voici les mots dont je me souviens : « Tu ne t'es pas encore rencontrée. Tu dois aimer ta vie. Trouve une façon de penser qui intègre l'espoir, il sera la lumière qui éclairera le chemin vers ton âme. Je t'ai donné Mary (une personne présente dans le rêve qui l'a réveillée et perturbée). Pourquoi l'espoir ne fait-il pas partie de ta vie ? Aujourd'hui est un nouveau commencement. Mets l'amour à côté de l'espérance et suis-les vers toi-même. Le voyage a commencé. »

« Je ferme les yeux, je pense que je suis folle. Je suis en train de tout imaginer. Des mots ne peuvent pas apparaître sur un tapis... J'entends : « Peux-tu jeter la pierre à ceux qui ne verront pas ? »

« J'ouvre les yeux, les mots ont disparu. Je me lève, j'examine soigneusement la place où ils se trouvaient. Je pense qu'ils doivent avoir laissé des marques, car ils

n'étaient pas écrits superficiellement mais dans l'épaisseur du tapis, exactement comme s'ils avaient été écrits dans du sable. Il n'y a aucune trace. Je suis en colère contre moi car je n'ai pas accepté immédiatement le phénomène et certains mots ont été perdus. »

Dans l'histoire du tigre, le rugissement d'éveil représente la découverte de notre nature fondamentale instinctuelle qui nous demande de devenir pleinement ce que nous sommes. Ralph découvre le petit garçon perdu de son enfance qu'il se réapproprie par ce processus. Marie-Line découvre, elle, une énergie radicalement différente, une énergie que l'on peut appeler spirituelle ou « transpersonnelle ». Sa vision l'initie à une autre réalité. On lui demande de trouver une façon de penser nouvelle plus compatible avec la réalité de ses énergies spirituelles émergentes ; une façon de penser qui donne place à l'espérance pour qu'elle puisse éclairer son chemin vers son âme. La voix de sa nature spirituelle lui offre un enseignement très différent de tout ce qu'elle a connu jusqu'ici ! L'évolution de la conscience est pleine de surprises de ce genre.

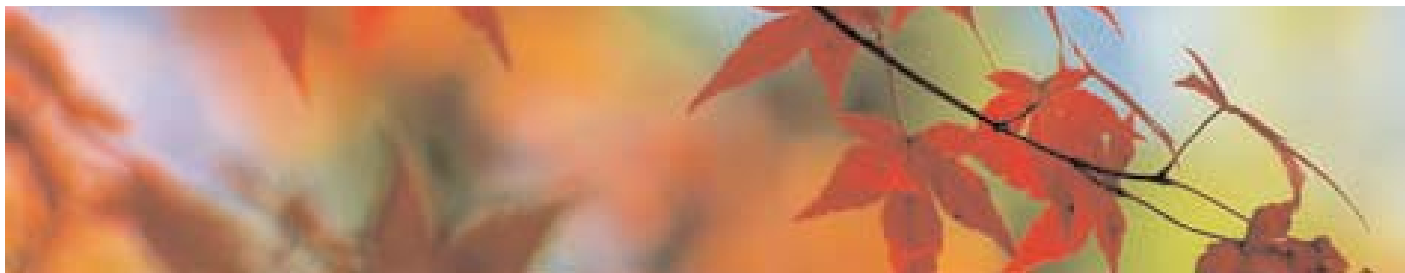
Jane, pour sa part, travaille sur la façon de trouver son pouvoir (empowerment : le fait d'être dans « son » pouvoir, c'est-à-dire de pouvoir se protéger, s'affirmer, agir). Son rugissement d'éveil arrive durant sa psychothérapie. Elle a appris comment avoir du pouvoir dans le monde, mais au détriment de son Enfant Intérieur et de ses réactions instinctuelles de base. Elle a fait connaissance de son Enfant Intérieur lors d'une séance de *Voice Dialogue*. Durant cette séance, l'Enfant a eu la permission de parler ; et pour la première fois depuis qu'elle est adulte, il est devenu une réalité pour elle. Jane, devenue consciente de lui, du coup, avait également pu réussir à se séparer de lui.

Quelques nuits plus tard, elle a rencontré ses énergies instinctuelles perdues dans le rêve suivant :

« Je suis dans une pièce avec un petit lion. Terrifiée, je me précipite vers la porte, je l'ouvre et pousse le lion dehors. Je reviens dans la pièce en poussant un gros soupir de soulagement quand je vois un autre lion, beaucoup plus gros. Terrifiée de nouveau, je cours vers la porte pour l'ouvrir, mais le lion arrive le premier, m'empêchant de l'ouvrir, je ne peux ni le mettre dehors, ni quitter la pièce. »

Ce rêve ressemble beaucoup à l'histoire de notre tigre. Cette fois-ci, cependant, c'est un lion que la rêveuse doit affronter. Elle ne peut échapper au lion, si elle essaie, il grossit et devient plus puissant. En fait, le lion est un aspect d'elle qui ne peut rester ignoré plus longtemps. Le fait de faire face au lion et d'apprendre à utiliser ses énergies, va lui permettre d'avoir à sa disposition le pouvoir de ses instincts. Avec ce pouvoir, elle pourra s'occuper d'elle comme il le faut, et tout particulièrement de son Enfant Intérieur.

Être dans notre pouvoir lorsque nous sommes en relation avec les autres, c'est avoir accès d'une manière consciente à notre vulnérabilité pour pouvoir la partager, et à notre énergie



instinctuelle pour pouvoir nous protéger. Ainsi, nos énergies sont équilibrées ; nous n'avons pas besoin de faire d'effort particulier pour nous affirmer, nous sommes très naturellement dans notre pouvoir.

Le développement de l'être humain

Nous avons mentionné le fait que nous sommes composés de nombreuses subpersonnalités. Celles-ci ont été décrites de bien des façons par bien des personnes différentes. Ces subpersonnalités sont connues comme les différents « je » ou « selves », les différentes « personnalités » ou « parties » de la personnalité, on parle aussi de « complexes », de « personnalités multiples », et plus récemment, de « schémas d'énergie ». Nous utilisons indifféremment les termes de « selves », « subpersonnalités » et « schémas d'énergie » au fil de ces pages.

Ce concept, *nous sommes composés de différentes subpersonnalités*, est parfois difficile à comprendre. Certaines personnes rejettent cette idée, objectant qu'une telle théorie fragmente la personnalité. Dans notre perception, notre personnalité est déjà « fragmentée », et notre tâche est de devenir conscients de cette fragmentation, de la multiplicité de nos subpersonnalités, pour pouvoir, dans nos vies, faire des choix... qui soient de réels choix.

Des sentiments contradictoires apparaissent chez chacun d'entre nous à un moment ou à un autre. Plus l'émotionnel entre en jeu dans une situation, plus nous pouvons éprouver une variété de sentiments différents.

Prenons l'exemple d'une femme dont la fille unique quitte le foyer. D'un côté, nous aurons son sentiment de soulagement : *« J'avais hâte qu'elle parte. Je suis tellement impatiente d'avoir toute la maison pour moi. »* De l'autre côté, nous aurons son sentiment de perte : *« J'aurais voulu qu'elle ne parte jamais. J'aurais voulu qu'elle reste toujours avec moi. J'ai tellement de plaisir lorsqu'elle est là. »*

Un autre exemple : prenons un homme à qui l'on offre une promotion, un poste clé dans la hiérarchie d'une entreprise. Inutile de dire qu'une part de lui est excitée, motivée, impatiente de relever le défi et de pouvoir accéder à l'autorité de leader qui va avec ce poste. Une autre va regretter la rupture du lien amical avec ses collègues, rupture qui accompagne obligatoirement cette sortie du rang.

Comment ces subpersonnalités se développent-elles ? Un nouveau-né est un être humain unique. Il vient au monde avec une constitution génétique propre qui va déterminer sa

physiologie (ainsi qu'une partie de son comportement), et avec une qualité spécifique « d'être ». Nous nommons cette qualité unique d'être « l'empreinte psychique » de l'enfant. Toute femme ayant eu plus d'un enfant confirmera à quel point chacun d'entre eux est différent, même in utero. Après la naissance, cette différence devient encore plus évidente.

Le nouveau-né est sans défense. Complètement vulnérable, il dépend du monde des adultes pour survivre. Mais, avec cette empreinte psychique fondamentale et unique, le nouveau-né possède aussi le potentiel de développer une infinité de schémas d'énergie (ou subpersonnalités) dont la somme constituera sa personnalité. À ce stade de la vie commencent la protection de notre vulnérabilité et le développement de notre personnalité.

Le nouveau-né apprend qu'il doit établir une certaine dose de contrôle sur son environnement pour éviter le déplaisir. Le développement de ce contrôle constitue, en fait, l'évolution de sa personnalité. Cette dernière se développe comme une façon de faire face à la vulnérabilité. Plus l'enfant développe sa personnalité, plus il s'éloigne de sa vulnérabilité, de son empreinte psychique. Il apprend à devenir puissant et perd le contact avec l'unicité de son être.

Comment fonctionne ce processus ? Comment l'enfant devient-il puissant ? L'enfant apprend, par exemple, que maman est très heureuse quand bébé sourit. Bébé peut aimer sourire, mais maintenant, ce qui sera encore plus important que son propre plaisir, c'est la connaissance que ce sourire a des conséquences. De même, aller sur le pot deviendra bientôt *une cause célèbre* (en français dans le texte), car tout un système de récompenses et de punitions sera établi en relation avec ces actes d'uriner ou de déféquer. L'agressivité sera également récompensée ou punie. En effet, elle peut être considérée comme un moyen de maîtriser le monde ou bien comme un comportement négatif ou antisocial.

Dans certains cas, l'enfant peut essayer d'établir un certain contrôle sur son environnement en se retranchant dans le rêve. Les fantasmes diurnes peuvent constituer un facteur essentiel de la personnalité. Par exemple, un jeune garçon dont les parents se sont séparés développe tout un imaginaire où il se trouve dans un sous-marin immergé en eaux profondes. Il passe de plus en plus d'heures dans ce monde imaginaire, c'est ce qu'il peut faire pour tenter de se sentir mieux. Pour parler de façon objective, il essaie, de toute évidence, de se soustraire à la souffrance. Sur un autre niveau, il a trouvé le moyen de faire face à son extrême vulnérabilité.

Au contraire, un autre enfant réalise que réussir à l'école est la clé pour maîtriser son environnement et protéger ses

subpersonnalités vulnérables : il va développer son côté ambitieux, qui ira de pair avec un caractère agréable.

Dans notre processus de développement, nous sommes récompensés pour certains comportements et punis pour d'autres ; ainsi, certaines subpersonnalités se trouvent renforcées et d'autres affaiblies. Nous apprenons nos leçons et développons les "personnalités" qui conviennent. Il est bizarre de penser qu'une personnalité est, en fait, un système de subpersonnalités qui nous coupe de notre empreinte psychique tout en nous permettant d'avoir un certain contrôle (et donc du pouvoir) dans la société.

En fait, l'une des premières subpersonnalités à se développer est celle qui veille sur nous. Elle ressemble à un garde du corps qui surveillerait constamment notre environnement, cherchant quel danger pourrait s'y cacher et déterminant la meilleure façon de nous protéger. Elle a à sa disposition les injonctions parentales et celles de la société ; elle contrôle notre comportement, principalement en établissant des règles qui, à son avis, assureront notre protection et nous permettront d'être acceptés par les autres. Elle décide dans quelle mesure nous pouvons nous laisser aller à nos émotions, et jusqu'à quel point. Elle veille à ce que nous n'agissions pas d'une manière déraisonnable et ne fassions rien qui pourrait nous mettre dans l'embarras. Nous appelons cette subpersonnalité le Protecteur-Contrôleur.

Le Protecteur-Contrôleur est le schéma d'énergie primaire se tenant derrière de nombreuses autres subpersonnalités. Il peut, par exemple, utiliser les énergies du Rationnel ou du Parent Responsable pour maintenir le contrôle sur notre environnement. Lorsque la plupart des gens utilisent le mot « je », ils font référence, en fait, à leur Protecteur-Contrôleur. Pour la grande majorité d'entre nous, cette énergie est celle qui dirige notre personnalité. Elle est ce que beaucoup conçoivent comme l'ego.

Nous voyons ainsi comment, dans le développement de la personnalité, différents schémas d'énergie contribuent à assurer le succès de notre séjour sur Terre, et ce du mieux qu'ils le peuvent. Le problème est que, bien sûr, nous perdons graduellement la trace de notre empreinte psychique. C'est là une triste étape, car toutes nos relations en sont affectées.

Lorsque nous perdons le contact avec cette empreinte psychique unique qui est la nôtre, alors *ce n'est pas* notre subpersonnalité la plus profonde, la plus vulnérable, qui est impliquée dans notre relation à l'autre. À sa place se tient un groupe de subpersonnalités, surveillé par le Protecteur-Contrôleur, qui détermine nos sentiments et nos comportements. Nous éprouvons alors toujours la crainte diffuse que « l'autre » nous abandonnerait s'il savait vraiment qui nous sommes (même si nous ne savons pas vraiment nous-mêmes, en fait, qui est cette mystérieuse « réelle » personne).

Nous pouvons comprendre dès lors combien il est important d'apprendre à connaître ces subpersonnalités qui agissent en nous. Sans cette compréhension, nous sommes placés dans une position d'impuissance : nous les regardons conduire notre voiture psychologique tandis que nous sommes assis à l'arrière, ou pire, cachés dans le coffre. Découvrir ces subpersonnalités et leur manière d'agir devient une question de la plus haute importance. Ce voyage de découverte, c'est l'évolution de la conscience.

Il peut sembler étrange de penser que notre voiture psychologique est conduite par différentes subpersonnalités, chacune demandant le volant à tour de rôle... Pourtant, c'est exactement ce qui se passe ! D'ordinaire, nous avons été si bien conditionnés qu'à l'âge adulte (et généralement bien avant) nous avons perdu toute connexion avec notre empreinte psychique c'est-à-dire notre être véritable. Comme nous l'avons laissé entendre, nous ne savons plus qui nous sommes ni ce que nous ressentons. Nos tigres et nos lions ont été enterrés depuis belle lurette, et nous ne faisons que les entrevoir brièvement, à certains moments. Nous pouvons piquer des crises de rages très régulièrement, mais sans savoir pourquoi. Il est facile d'oublier ces brusques accès de colère et de penser que « ce n'était pas vraiment moi qui avais ce désir de tuer, c'était juste un moment d'égarement ».

Nos tigres et nos lions émergent souvent lorsque nous avons bu, et que le contrôle du Protecteur-Contrôleur commence à se dissoudre dans l'alcool. Un homme très calme et très contrôlé, par exemple, partait dans des crises de rage et disait des horreurs à sa femme à chaque fois qu'il buvait. Cela a duré des

ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Oct. 2009 à

Oct. 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

années. Un thérapeute a suggéré à la femme d'enregistrer les paroles de son mari lors d'une de ses diatribes alcooliques. Elle a suivi ce conseil et lui a fait écouter la bande à un moment où il était sobre. Cela l'a mis en état de choc. Il ne pouvait pas croire qu'il avait vraiment parlé de cette façon !

Regardons comment ces tigres et ces lions ont été enterrés dans notre enfance. Prenons l'exemple théorique de Kevin, un jeune garçon de 4 ans. Il est en train de jouer dehors quand soudain il se précipite chez lui, car un autre enfant l'a frappé. Sa mère réagit de manière très protectrice : « *Johnny est un méchant garçon, pourquoi ne resterais-tu pas avec moi ? Tu me tiendrais compagnie.* » En agissant de cette façon, elle n'aide pas son fils à gérer sa vie instinctuelle. Probablement n'a-t-elle jamais géré la sienne non plus, et elle ne sait pas comment épauler l'agressivité naturelle de son fils.

Cette nuit-là, Kevin fait un cauchemar. Il se réveille en hurlant parce qu'il y a un lion dans sa chambre. Sa mère arrive, le réconforte, lui assure qu'il n'y a aucun lion dans la chambre, que c'était « juste un rêve ». Il retourne au lit, mais le même cauchemar recommence. De nouveau, il se réveille en hurlant. Cette fois-ci, la maman allume la lumière, elle regarde avec lui sous le lit et dans le placard pour lui démontrer qu'il n'y a pas de lion dans la chambre... Après quelques répétitions de ce scénario, il n'existe réellement plus de lion pour Kevin.

Qu'est-ce qui s'est passé, en fait ? D'abord, l'attitude de la mère a empêché Kevin de gérer son agressivité naturelle. Cette agressivité naturelle est apparue dans un rêve sous la forme d'un lion. Parce qu'il a renié le lion dans sa vie éveillée, parce que sa mère a encouragé ce déni, le lion est devenu un ennemi. Mais cette réalité symbolique a elle aussi été déniée. La maman de Kevin n'a jamais appris à honorer les rêves, à honorer la vie symbolique, comment aurait-elle pu faire autrement ? C'est donc à cette époque, très tôt dans la vie de Kevin que le Protecteur-Contrôleur devient plus puissant ; il commence à diriger sa vie et à s'assurer qu'il évite tous les enfants agressifs. Parce qu'il ne sait pas comment réagir face à l'agressivité, Kevin a le choix entre devenir la victime des enfants agressifs, ou ne jouer qu'avec des enfants qui ne représentent pas une menace pour lui.

Kevin grandit, il devient avocat, mais il ressent toujours beaucoup d'angoisse lorsqu'il plaide. Pourquoi ressent-il une telle crainte à chaque fois qu'il se retrouve face à un avocat peu scrupuleux représentant la partie adverse ? C'est son lion qui s'agit et remue. Mais Kevin ne s'en rend pas compte. Au contraire, il se sent mal à l'aise à chaque fois que cette partie de lui (que sa mère a renié en elle et lui a appris à son tour à renier) est activée au niveau inconscient.

Sans son lion disponible, sans son lion comme allié, Kevin se sent vulnérable, et l'Enfant, en lui, se sent en danger. Il est par ailleurs également inconscient de cet Enfant. Il a perdu le contact avec lui depuis bien longtemps, contrairement à Peter Pan, Kevin a grandi...

De notre point de vue, l'évolution de Kevin est parfaitement normale et naturelle. Il n'a pas conscience de ce qui se passe, donc aucun ego conscient ne peut conduire sa voiture en accord

avec des règles qui pourraient convenir à son être essentiel. Ce sont ses subpersonnalités (incroyablement nombreuses) qui le dirigent. C'est exactement ce qui se passe pour la vaste majorité d'entre nous avant que nous ne fassions l'expérience de notre propre rugissement de réveil.

Comme nous l'avons dit plus haut, la découverte de ces subpersonnalités et de la façon dont elles opèrent en nous est un des thèmes premiers dans l'évolution de la conscience. Avant d'aborder ce sujet, nous devons définir le cadre conceptuel auquel nous allons nous référer tout au long de ce livre. Notre approche de l'exploration des subpersonnalités a pour base ce cadre conceptuel, ou encore cette définition de la conscience et des termes associés.

La nature de la conscience

Notre approche de la conscience commence avec l'idée que la conscience n'est pas une *entité*, mais un *processus*. Ce que nous allons définir, dès lors, n'est pas la conscience mais l'évolution de la conscience. Nous l'appelons *conscience*, mais nous ne parlons pas d'un état d'être statique. Pour nous, on ne devient pas conscient, la conscience n'est pas un état que l'on peut s'efforcer d'atteindre. La conscience est un processus qui doit être vécu, un processus évolutif qui évolue, justement, d'instant en instant. Lorsque nous parlerons de conscience dans les pages qui viennent, il est important de garder l'aspect cinématique de ce processus à l'esprit.

La conscience évolue sur trois plans différents. Le premier est le plan de la vision consciente (ou lucide ou « état de témoin ») ; le deuxième celui de l'expérience des différentes subpersonnalités ; le troisième celui du développement d'un processus d'ego conscient.

La vision consciente

Cette vision consciente est la capacité à être témoin de la vie, dans tous ses aspects, sans évaluer ou juger les schémas d'énergie qui sont observés, sans le besoin de contrôler les conséquences d'un événement. On nomme souvent cet état dans les écrits spirituels ou ésotériques, « l'état de témoin », ou « la conscience ». Dans ce livre, il est considéré comme une position de non-attachement. Ce n'est pas une position rationnelle ni, à l'inverse, une position émotionnelle, c'est simplement un point de référence qui témoigne objectivement de ce qui est.

Ce plan de conscience doit être clairement différencié du schéma d'énergie que nous nommons le Protecteur-Contrôleur. Le Protecteur-Contrôleur est subjectif dans ses observations ; il est toujours profondément concerné par notre impact sur les autres ; il poursuit toujours un but spécifique. Il est en général très rationnel et détermine en grande partie ce que nous percevons, la façon dont nous réfléchissons et nous nous comportons. Au contraire, la vision consciente dont nous parlons est simplement un état de témoin silencieux, observant les choses de façon objective. La plupart des techniques de méditation cherchent à développer ce plan de conscience. C'est

en Ombrie

du 16 au 20 décembre 2009



Vers l'intime de nous-mêmes...

Retrouver l'enfant intérieur



Voice Dialogue & Rebirth en eau chaude
avec

Véronique Brard & Caroline Voegeli
deux compétences, deux mouvements de vie

Véronique,

Enseignante, formatrice, auteure, spécialiste du VOICE DIALOGUE,
proche collaboratrice de Hal & Sidra Stone

Caroline,

Thérapeute par le souffle, experte en REBIRTH
et travail en eau chaude, formée et formatrice à la Voie de la Conscience

Ouvert à tous

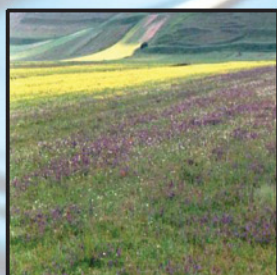
Petit groupe dans lequel le processus de chacun pourra s'épanouir

Le lieu : Le Torrace <http://www.torracce.com>

Prix du stage hors hébergement et repas : 780 euros

Inscription et renseignements Véronique Brard
www.voice-dialogue-sud.com

Tél. 04. 94. 69. 22. 15



un point de référence en ce qui concerne la non-action. Aucune action, sinon celle d'être témoin ! Dans les systèmes psychologiques traditionnels, cette vision consciente se rapproche des moments de brusques prises de conscience.

L'expérience des subpersonnalités

Faire l'expérience des schémas d'énergie est le second aspect de l'évolution de la conscience. Nous considérons que tout, dans la vie, est un schéma d'énergie d'un type ou d'un autre. Ces schémas sont liés à nos états intérieurs physiques, émotionnels, mentaux ou spirituels et peuvent s'exprimer à travers un sentiment vague, une sensation à peine perceptible, ou une subpersonnalité pleinement développée. L'exemple suivant va illustrer cette phase du processus de conscience.

Un homme est en colère : il peut soit bouillonner intérieurement, soit exprimer sa colère. Disons qu'il est submergé par cette subpersonnalité en colère. Le processus de conscience n'est pas engagé, car l'homme n'est pas conscient de sa colère. Lorsque ce sera le cas, deux de nos conditions de base pour le développement de la conscience seront présentes : l'homme fera l'expérience de sa colère, et, sur le plan de la vision consciente, l'état de témoin pourra l'informer de ce fait sans aucune passion.

Prenons un autre exemple. Une femme fait l'expérience d'énergies puissantes lors d'une méditation, elle les identifie comme des énergies spirituelles. Si le plan de la vision consciente peut témoigner de cette expérience spirituelle, alors deux des conditions nécessaires au développement de la conscience sont présentes. Nous pouvons dire, là aussi, que la conscience est en train d'évoluer.

Considérons un troisième exemple, inspiré d'un cas réel rencontré lors d'une séance de *Voice Dialogue*. Suzanne va à une fête avec son mari. Elle se sent très jalouse, car durant cette soirée, il accorde beaucoup d'attention à une autre femme. Cependant, lors de stages de développement spirituel, Suzanne a appris que les sentiments comme la colère ou la jalousie, peuvent et *doivent* être transmutés. Elle a appris comment s'y prendre, en méditant, aussi médite-t-elle jusqu'à se sentir détachée de la situation. Bientôt, elle ne ressent plus de jalousie, l'amour revient.

De notre point de vue, Suzanne contrôle, en fait, sa réaction émotionnelle avec l'aide de son Protecteur-Contrôleur, et puise, grâce à ses capacités de méditation, l'énergie d'amour dans son côté spirituel. Elle pense, cependant, avoir transmuté sa jalousie en amour. Pour nous, ni transmutation, ni vision lucide ne sont à l'oeuvre ici ; Suzanne a simplement enterré sa jalousie. Être consciente de sa jalousie lui aurait demandé d'accepter de ressentir cette émotion, présente en elle, de s'éveiller à ce sentiment et à sa signification.

Il est important de se souvenir que la perfection est, Dieu merci, inaccessible pour la plupart d'entre nous. Aussi, ne nous attendons pas à ce que la prise de conscience et l'expérience se produisent en même temps. Nous n'avons pas besoin « d'attendre » que notre vision consciente se développe : nous pouvons vivre nos vies pleinement, tels que nous sommes, et éventuellement, cette vision consciente fera un jour partie du tableau.

Jusqu'ici, nous avons décrit la vision consciente et l'expérience des schémas d'énergie. Comme nous l'avons précisé plus haut, nous voyons l'expérience des schémas d'énergie d'une perspective holistique. Cela veut simplement dire que pour nous, ils incluent tout ; y compris les expériences venues des dimensions physiques, émotionnelles, mentales et spirituelles. Nos perceptions et expériences du monde dans lequel nous vivons prennent place à l'intérieur de ce champ d'action holistique des énergies.

Maintenant, nous allons parler du troisième plan, qui complète notre définition de l'évolution de la conscience.

L'Ego Conscient

Dans sa définition traditionnelle, et nous sommes d'accord avec cette façon de voir, l'ego est *la fonction exécutive* de la psyché, celui qui fait des choix. Quelqu'un doit diriger les opérations... c'est le job de l'ego. Dans notre système, l'ego reçoit des informations à la fois du plan de la vision consciente et de celui de l'expérience des différents schémas d'énergie. Lorsque notre conscience évolue, l'ego devient de plus en plus conscient. En tant qu'ego plus conscient, il est en meilleure position pour faire de réels choix.

Cependant, il est devenu très vite clair dans notre travail que

l'ego a succombé à plusieurs subpersonnalités qui se sont emparées de cette fonction exécutive. Ainsi, ce qui devrait fonctionner en tant qu'ego peut n'être, en fait, qu'une combinaison de subpersonnalités, comme le Protecteur-Contrôleur, l'Actif, le Gentil, le Perfectionniste et Critique Intérieur. Ces combinaisons, à chaque fois uniques (ou ce système primaire) perçoivent le monde dans lequel nous vivons, traitent ces informations et dirigent nos vies. Notre ego s'est identifié à ces schémas spécifiques. La plupart des gens pensent être libres car ils choisissent de faire une chose ou une autre, et ils se disent que ce sont de réels choix. Nous avons découvert,

cependant, qu'il n'existe souvent que très peu de choix. Tant que nous ne nous sommes pas éveillés à un processus de conscience, la vaste majorité d'entre nous sommes dirigés par les schémas d'énergie auxquels nous nous sommes identifiés ou que nous avons reniés.





Clarifions ce que serait un ego conscient par rapport à un ego identifié à un ensemble particulier de subpersonnalités.

Un médecin, John, veut aller travailler au Mexique pour aider la population pauvre de ce pays. Il se considère comme une personne altruiste, avec une spiritualité active, et il souhaite mettre sa pratique au service de la planète. Peu après avoir pris sa décision, il rêve qu'il est assis sur un trône, quelque part au Mexique, respecté, honoré et comblé de cadeaux par les paysans de la région.

Dans notre point de vue, l'ego de John s'est identifié à un schéma d'énergie spirituel qui lui demande de se sacrifier pour les autres. Il a toujours été un homme très responsable, et se mettre au service des autres fait partie du chemin du Père Responsable, c'est typiquement sa façon d'agir. Le rêve révèle un nouveau schéma d'énergie dont John n'était pas conscient avant ce rêve, son « V.R.P. » en pouvoir, cette part égoïste de lui qui désire acquérir plus de pouvoir. Cela ne veut pas dire que le choix de John n'est pas correct ; cela indique simplement qu'au moment de ce choix, il n'existait pas d'ego conscient. C'est le Père Responsable, celui qui se met au service des autres qui a décidé.

Maintenant, il est possible pour John de prendre du recul et de regarder, du plan de la vision consciente, cette subpersonnalité spirituelle prête à se sacrifier pour les autres. Mieux encore, il peut voir cette nouvelle subpersonnalité qui a besoin d'avoir plus de pouvoir. Son ego reçoit les informations qui viennent de la vision consciente et celles qui viennent de l'expérience de ces deux subpersonnalités. Son ego est maintenant plus conscient, il est *maintenant* en position de réellement choisir d'aller ou non au Mexique. Il peut choisir d'y aller, de ne pas y aller, de différer sa décision, c'est sans importance. Ce qui importe, c'est *quelle* subpersonnalité prend cette décision. Il est facile de comprendre qu'au fur et à mesure de l'évolution de la conscience, la prise de décision devient quelque peu plus complexe !

Nous avons décrit les trois aspects de l'évolution de la conscience et leurs interrelations. Les conséquences de cette

définition sont extrêmement importantes, car si nous acceptons cette hypothèse, nous n'avons aucune raison de nous sentir mal à l'aise ou coupables à propos de nous-mêmes.

Chaque subpersonnalité pourra être pleinement honorée ; nous deviendrons simplement les témoins de ce qui est.

Nous avons tous, cependant, une mentalité de chirurgiens en ce qui concerne les subpersonnalités que nous n'aimons pas. Nous faisons tout ce que nous pouvons pour tenter de nous débarrasser de notre

mauvais caractère, notre rage, notre jalousie, notre mesquinerie, notre timidité, notre sentiment de ne pas être comme il faut... la liste peut être très longue. Notre intention d'éradiquer ces subpersonnalités les rend encore plus fortes : cela les amène à se réfugier dans l'inconscient, où elles peuvent agir comme elles l'entendent sans que nous puissions les contrôler. Lorsque nous apprenons à faire marche arrière, lorsque nous nous autorisons à voir ces subpersonnalités, nous pouvons non seulement les rencontrer, mais également réaliser que le souhait de les supprimer vient d'une autre subpersonnalité. Il existe en nous une subpersonnalité qui étiquette ces schémas d'énergie comme indésirables, détestables, une part de nous qui nous culpabilise à mort du simple fait qu'ils existent. Mais lorsque nous utilisons la vision consciente, lorsque nous dépassons cette mentalité de chirurgien, nous nous réjouissons, un sentiment nouveau de liberté est présent.

Le rejet des schémas d'énergie inacceptables amène la question de la transmutation et la manière de l'appliquer à l'évolution de la conscience. C'est un concept important à notre époque où tant de personnes qui adhèrent à une tradition spirituelle tentent de transmuter les énergies instinctuelles. L'idée de *transmutation* est très différente de celle de *transformation*. Nous définissons la transmutation, dans son sens alchimique : le fait de changer une énergie en une autre énergie. La transformation est elle un changement de caractère ou des éléments de l'énergie.

Nous décrivons la conscience comme un processus évolutif en constant mouvement. L'évolution de la conscience est aussi un processus en continuelle expansion sur les trois plans : toujours plus de vision consciente, une expérience toujours plus grande de la vaste multitude des schémas d'énergie dont il est possible de faire l'expérience et une ego toujours plus conscient. La transformation peut arriver sur l'un ou l'autre ou l'ensemble de ces trois plans.

Voyons à présent la question de la transmutation à travers un exemple.

Georges s'est extrêmement identifié à une part de lui qui est

aimante et spirituelle. Il pense n'avoir aucune raison d'exprimer des sentiments négatifs quand il lui est tout aussi facile d'en exprimer des positifs. Il a toujours pensé qu'il pouvait réussir à transmuter ses énergies négatives en apprenant à les contrôler et en agissant avec amour et gentillesse. Il est sincèrement persuadé que s'il se laissait aller à vivre sa négativité, il ajouterait aux énergies négatives existant dans le monde, et il s'est engagé à « transmuter ses énergies négatives en or », un peu à la façon des alchimistes d'autrefois. Certaines difficultés liées à son travail (il s'est lié à des gens malhonnêtes qui ont mis son affaire en danger) l'ont amené à entreprendre une thérapie. Ayant rejeté sa propre malhonnêteté, son pouvoir et sa négativité, il est aveugle à ces caractéristiques chez les autres.

Durant cette période, il fait le rêve suivant :

« Je marche le long d'un chemin et j'arrive devant un arbre. Dans cet arbre, il y a un serpent qui est en colère contre moi. Il saute pour me mordre, j'ai une épée et je le coupe en deux. La partie qui a la tête saute de nouveau et je le coupe encore une fois en deux. »

Je continue ainsi jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un tout petit morceau de la tête. Ce petit morceau saute sur moi et je sens les crochets s'enfoncer profondément dans ma main. »

Ce que Georges considère comme une transmutation, nous le voyons comme une répression de sa vie instinctive. Le serpent est en colère contre lui, et il a de bonnes raisons de l'être. Georges a été élevé dans un environnement familial où *contrôle* était le maître mot. Aucune conscience ne guidait les interactions familiales ; aucun processus d'ego conscient n'a pu se développer chez l'un ou chez l'autre des membres de la famille. L'ego de Georges s'est identifié à un système de valeurs spirituelles. Son Protecteur-Contrôleur a simplement accepté ces valeurs parce qu'elles servaient son but.

Au lieu de transmuter sa rage, sa malhonnêteté et sa négativité, Georges leur a, en fait, donné plus de pouvoir par le fait même de les réprimer, et ceci en toute inconscience. Le serpent, un symbole classique de notre vie instinctuelle, ne s'en ira pas, et il prendra sa revanche, nous pouvons en être sûrs.

Samuel, lui, s'est identifié au pouvoir et a toujours rejeté sa vulnérabilité. Au cours de sa thérapie, il est devenu conscient de ce pouvoir et de son identification à ce pouvoir. Il est aussi devenu conscient de son Enfant Vulnérable.

Son frère aîné, Jack, est aussi une personne de pouvoir ; une grande partie du besoin de pouvoir de Samuel vient d'ailleurs de leur relation. Samuel fait le rêve suivant peu de temps après avoir découvert son Enfant Intérieur :

« Je suis à une fête et mon frère Jack est présent. Il se rend dans une autre partie de la pièce et quand il revient vers moi, il est en larmes. Je le prends dans mes bras et

il me dit que quelqu'un lui a fait de la peine. Il se demande pourquoi on a voulu le blesser de cette façon. »

Ce rêve montre une prise de conscience de Samuel. Il est devenu conscient de ses schémas d'énergie opposés, la vulnérabilité et le pouvoir. C'est une transformation : une prise de conscience des opposés qui s'ajoute à la capacité de l'ego conscient à les honorer et à supporter la tension existant entre ces deux schémas opposés (pouvoir et vulnérabilité). Sa séparation par rapport au pouvoir (la subpersonnalité à laquelle il s'était identifié) et sa prise en compte de l'Enfant (la subpersonnalité qu'il avait réprimée) ont permis une transformation naturelle de ces deux schémas d'énergie. Dans le rêve, Jack, le frère qui symbolise le côté pouvoir, devient vulnérable, et Samuel le prend dans ses bras. C'est un portrait symbolique du processus de transformation qui peut arriver à un schéma d'énergie.

Peut-être avez-vous déjà remarqué, en lisant ce chapitre, qu'une affirmation de base sous-tend notre travail. Elle est simple : nous devons apprendre à honorer toutes nos subpersonnalités. Celles que nous n'honorons pas grandissent en nous, sans que nous en soyons conscients, et gagnent en pouvoir et en autorité. Le serpent que Georges s'efforce de tuer vit à l'intérieur de lui. Là, il prend du pouvoir et attend sa revanche.

Nous devons développer une vision lucide et un ego conscient séparés des subpersonnalités auxquelles nous nous sommes identifiés, pour pouvoir reconnaître celles que nous fuions. Honorer toutes nos subpersonnalités nous donnera la possibilité d'agir avec davantage de choix.

Nous pouvons nous demander : « Mais qui sommes-nous ? »

Savoir qui nous sommes peut se révéler problématique, si nous nous en tenons à ce que nous venons de dire sur la conscience. Dans notre façon de voir, le mot « nous » se réfère à l'ego qui est impliqué dans l'évolution de la conscience. C'est un ego qui devient de plus en plus conscient au fur et à mesure qu'il traite les informations venues du plan de la vision lucide et celles venues de l'expérience des différents schémas d'énergie.

Dans ce chapitre, nous avons suivi le développement de la personnalité, c'est-à-dire celui du groupe de subpersonnalités venues protéger notre vulnérabilité de départ et ayant peu à peu éclipsé l'empreinte psychique présente à notre naissance. Cet ensemble premier de subpersonnalités (les parties primaires) sert d'ego fonctionnel jusqu'au moment où nous embarquons pour notre « voyage vers la conscience ». La première étape de ce voyage consiste à contacter nos subpersonnalités reniées et à réclamer notre héritage perdu.

Warina Editions

Les livres du Voice Dialogue

La vulnérabilité, clé des relations

Une présentation de la méthode de Voice Dialogue créée par Hal et Sidra Stone. Une invitation à devenir conscients de nos différents « moi », de la danse des énergies en nous, en l'autre, à découvrir le rôle de la vulnérabilité. Notre vulnérabilité est à l'origine des différents conflits dans lesquels nous sommes pris, mais elle est aussi la porte qui mène vers notre essence, le partage, l'intimité, le sacré. (316 p.12 € frais d'expédition compris)

Processus d'Ego Conscient

Découvrir les acteurs de notre "théâtre intérieur" est un premier pas mais le coeur du Voice Dialogue est le développement d'un processus d'Ego Conscient. Ce livre retrace le développement de la pensée de Hal et Sida. Le parcours professionnel qu'ils nous relatent ici est particulièrement inspirant. (92 p.10 € frais d'expédition compris)

Vivre en couple, rester amants, devenir partenaires

Ouvrir un espace relationnel sans coupable qui permette à l'amour de grandir, au couple de s'épanouir, dans un partenariat où chacun peut devenir libre de ses conditionnements. Le couple : un chemin vers soi, un chemin spirituel. (314 p. 22 € frais d'expédition compris)

Le Critique Intérieur

Un livre indispensable pour l'évolution de la conscience. Se séparer de ce schéma d'énergie que nous appelons le Critique Intérieur, c'est changer de niveau vibratoire, retrouver sa lumière et sa créativité. (280 p.22 € frais d'expédition compris.)

Puzzle d'équinoxe

Aimer, divorcer, survivre à la passion lorsque l'Enfant Nul, l'Enfant-Haine mènent la barque, ce roman nous invite à l'exploration de l'intime pour nous aider à chevaucher les vagues de la vie. Un processus de transformation passionnant. (328 p.22 € id.)

Un corps étoilé

Un roman sur l'inceste, l'homosexualité, le jeu des subpersonnalités : Enfant Intérieur, Harceleur, Mère Psy, Patriarche... Un livre fragile et puissant, avec quelques idées différentes pour donner à penser, à sentir, à réfléchir, à évoluer. (182 p.16 € id.)

Commande et chèque : Véronique Brard
4 hameau Saint-Estève. 83119 Brue Auriac
warina@wanadoo.fr ou 04 94 69 22 15 88