

"Toi et le monde dans lequel tu vis n'êtes qu'un grain de sable sur le rivage infini d'une mer infinie." Et dans mon rêve je leur réponds: «Je suis la mer infinie, et tous les mondes ne sont que des grains de sable sur mon rivage.»

"Le sable et l'écume" Khalil Gibran

Rencontrer son enfant intérieur Grâce au Rebirth et au Voice Dialogue

de Véronique Brard et Caroline Voegeli
(avec des extraits du livre de Hal et Sidra Stone
Accueillir tous ses « je »)

Le Rebirth

Le Rebirth est un outil de la thérapie transpersonnelle. Il est plus justement nommé aujourd'hui *Respiration Consciente*. Il utilise le souffle comme support pour accéder à des états modifiés de conscience au cours desquels nous pouvons éventuellement revivre notre naissance, mais surtout cheminer vers l'unification intérieure en guérissant certaines parties blessées.

Nous pouvons considérer cette technique comme un voyage nous donnant l'opportunité de réaliser un nettoyage émotionnel profond et d'acquérir une compréhension non plus uniquement linéaire, mais reliée à une expansion de conscience qui inclut les différents corps de l'être humain : corporel, émotionnel, mental et spirituel.

La Respiration Consciente s'appuie sur 5 principes proposés comme fil conducteur dans toute séance, mais aussi tout au long de la thérapie, et qui peuvent être facilement transférés dans notre vie quotidienne :

- **Inspiration** : engagement, volonté, oui à la séance, oui à la vie
- **Expiration** : abandon à ce qui est à l'intérieur de soi, à ce qu'apporte la vie



- **Conscience** : état de témoin, observation des ressentis corporels, émotionnels, des résistances au souffle...
- **Acceptation** : de ce qui émerge, de ce qui est là, sans jugement
- **Justesse** : vision globale de notre vie, justesse du processus, être là où nous sommes.

La séance de Rebirth

Lors d'une séance de Rebirth, nous recherchons, par la connexion entre l'inspiration et l'expiration, la mise en mouvement de l'énergie dans le corps et ainsi la mise en évidence des zones de tension où nos différents vécus traumatiques se sont cristallisés. Le corps porte la mémoire de notre histoire personnelle, collective et transgénérationnelle. Notre capacité de présence à ce qui se

manifeste, notre capacité à accueillir les émotions enfouies, permet l'accès à la blessure sous-jacente et/ou aux croyances et analyses forcément très limitées ou erronées de l'enfant que nous étions. Ce sont là des éléments fondamentaux d'un processus de guérison.

Au fur et à mesure des séances de Rebirth, la compréhension de notre fonctionnement, de nos schémas répétitifs, et plus globalement de notre chemin de vie devient plus claire. Dans la séance, comme dans le chemin thérapeutique, s'ouvre un espace dans lequel nous pouvons choisir de changer en nous appuyant sur l'émergence de nouveaux talents. Cela nous permet d'aller au-delà de nos énergies habituelles et de leurs automatismes qui sont le plus souvent le résultat d'un formatage familial, social, culturel et religieux (ou parfois d'une rébellion contre ce système familial, social, culturel ou religieux). Nous sommes dans ces moments-là plus proches de notre essence.

Lors de la phase d'intégration qui termine une séance, l'accès à certains états de paix et de lumière sont significatifs de ce contact avec notre essence, la conscience rassemblée permet alors au corps de se réorganiser et d'aller vers l'unification.

Le Voice-Dialogue

Le Voice Dialogue nous vient de la psychologie des subpersonnalités et de l'ego conscient. C'est une méthode qui se sert des connaissances des lois énergétiques pour instaurer un dialogue avec les différentes parties de nous-mêmes dans le but de créer des possibilités de choix conscients.

Sa base est la reconnaissance en tout être humain des nombreuses subpersonnalités décrites de bien des façons par bien des personnes différentes. Elles sont connues comme les différents « je », « moi », les différentes « personnalités » ou « parties » de la personne ; on parle aussi de « complexes » ou de « schémas d'énergie ».

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 faire des choix... qui soient de réels choix et respectent la globalité de ce que nous sommes. En effet, nous avons tous grandi en valorisant certaines énergies qui sont devenues dominantes et agissent de façon automatique et en en reniant d'autres qui sont nos richesses inexploitées. C'est cette « autre » nature, ces parties « perdues » de nous-mêmes que la méthode du *Voice Dialogue* cherche à restaurer.

La vulnérabilité

La vulnérabilité existe chez chacun d'entre nous. Elle est notre état de départ. Elle est cependant, en général si insupportable que l'un de nos buts est d'y mettre fin et/ou de ne plus jamais la ressentir. Les parts vulnérables de chacun d'entre nous comptent parmi les



énergies qui sont les plus enterrées au cours de notre chemin pour devenir adulte.

Pourtant, cette vulnérabilité n'est pas seulement la fragilité, c'est aussi la part de nous qui, étant sans armure, sans défense, est capable de percevoir notre monde intérieur et le monde extérieur. Cette énergie ouverte, incroyablement sensible et perceptive, est portée dans la vision du Voice Dialogue par celui que l'on nomme

l'enfant intérieur.

L'enfant de notre monde intérieur sait comment « être », tandis que le reste de notre personnalité sait comment « faire » et comment « agir ». Sa perte au cours de notre parcours pour devenir adultes est l'une des plus tragiques qui soit. En le perdant, nous avons perdu une grande partie de la magie et du mystère de la vie, ainsi que le bonheur de l'intimité avec nous-mêmes comme avec l'autre. Notre grande capacité à nous détruire les uns les autres vient de ce manque de lien avec notre sensibilité, avec nos peurs, avec notre magie.

Trois enfants différents chez chaque être humain

Il existe (au moins) trois enfants différents :

- . l'enfant vulnérable
- . l'enfant joueur
- . l'enfant magique.

Comme son nom l'indique l'enfant joueur sait jouer. S'il n'est pas présent chez l'adulte, celui-ci sera amputé. « *Ce qui est naturel c'est de jouer* » nous dit Winnicott qui va demander à tout futur thérapeute de retrouver d'abord sa capacité à jouer.

L'enfant magique est réellement le petit frère (ou la petite sœur) de l'enfant joueur. C'est l'enfant de l'imagination et des rêves éveillés. C'est l'enfant de notre cerveau droit, de notre intuition, de notre imagination créative. Il est en partie la source de nos visions. Nous le perdons également très tôt, lorsque nous grandissons et que les parties de nous, actives ou responsables, prennent le pouvoir.

L'enfant vulnérable incarne notre sensibilité et nos peurs. Les sentiments de cette part de nous sont facilement blessés ; cet enfant vit généralement dans la peur d'être abandonné. Il est pratiquement toujours terrifié par une multitude de choses dont les parties plus fortes de nous ne savent absolument rien.

C'est cette énergie particulière qui est la plus universellement reniée dans notre société. Pourtant, ce schéma d'énergie, cet enfant vulnérable, est probablement notre subpersonnalité la plus précieuse, celle qui est la plus proche de notre essence ; celle qui nous permet d'accéder à l'intimité, d'expérimenter pleinement l'amour et de comprendre les autres. Elle disparaît aux alentours de nos 5 ans. Cet enfant ne peut exister dans nos sociétés civilisées sans la protection de parties primaires puissantes (l'actif, l'efficace, le perfectionniste, le responsable, celui qui atteint ces buts, etc.) Or, ce système primaire ne sait pas gérer l'enfant vulnérable autrement qu'en le reniant.

Bien sûr, l'enfant, aussi merveilleux qu'il soit, ne peut conduire seul notre voiture psychologique, pas plus que n'importe quel autre

schéma d'énergie. Lui aussi a besoin d'être équilibré par d'autres énergies, mais équilibré ne veut pas dire enterré, enfermé, dévalorisé ou méprisé... Tant que nos parties fortes sont responsables de notre personnalité, l'enfant reste enfermé et inaccessible. Lorsque nous nous désidentifions de ces parties fortes, nous devenons alors plus conscients de lui. Et nous pouvons bénéficier consciemment de son énergie, tout en lui donnant la protection dont il a besoin.

À quoi ressemble-t-il ?

Caché dans un recoin de notre personnalité, cet enfant intérieur ne grandit jamais. C'est toujours une totale surprise pour lui d'apprendre, lors des séances de *Voice Dialogue*, qu'il ne lui est pas demandé de grandir, ni d'agir comme un adulte, ni même d'utiliser des mots. Certaines séances avec lui se déroulent sans paroles ; l'échange n'en est que plus profond. Cette dernière remarque est surtout vraie pour l'enfant vulnérable, moins pour l'enfant joueur et l'enfant magique.

Il a besoin d'être amadoué avant d'oser se montrer, et cela demande une grande finesse de la part du facilitateur. Lorsque cette énergie se présente dans un dialogue, le mot d'ordre est : « *Il n'existe rien à faire et nulle part où aller.* »

Sa qualité la plus saisissante est sa capacité à entrer dans une intimité profonde avec l'autre. Le facilitateur peut ressentir une réelle chaleur et un rayonnement physique venant de cet enfant. C'est comme si l'espace entre facilité et facilitateur devenait vivant et vibrant. Lorsque l'enfant vulnérable se retire (ce qu'il fait à la moindre menace), cette chaleur et ce rayonnement disparaissent et sont remplacés par une légère sensation de froid. L'expérience est un peu similaire à celle que l'on peut vivre dans des moments de profonde affection et de mutuelle confiance avec un petit enfant ou un animal : un sentiment très particulier est présent, une capacité à être pleinement « avec ». Cette capacité à être pleinement « avec » un autre être humain est l'une des plus précieuses.

Toutefois, être pleinement avec l'autre amène sa part d'inconfort aussi bien que de plaisir. L'enfant vulnérable est branché énergétiquement, il est conscient de *tout* ce qui se passe. Les mots ne l'abusent pas une seconde. Vous parlez... et l'enfant sent le moindre changement dans le lien énergétique. Une pensée extérieure fait irruption, vous vous demandez quelle heure il est, vous avez faim : l'enfant sait que pendant une seconde, vous n'étiez pas avec lui. Il est excessivement sensible et réagit instantanément à la moindre perception d'abandon. Il peut ne pas savoir pourquoi le retrait a eu lieu, mais il sait qu'il a eu lieu.

Dialoguer avec l'enfant intérieur

Le premier contact avec un enfant vulnérable peut consister à rester simplement assis avec lui, tout en l'encourageant à se montrer. Il est souvent à un stade préverbal, il peut demeurer silencieux ou se mettre à pleurer. Lors de sa première apparition, il peut se recroqueviller en position fœtale, se couvrir la tête ou pleurer à chaudes larmes avec de gros sanglots



déchirants. Il peut aussi être hésitant et vérifier à plusieurs reprises la capacité du facilitateur à sentir sa présence ou son absence. Et surtout, aucun enfant vulnérable ne se montrera tant qu'il ne sera pas certain que le facilitateur ne le blessera pas et tant qu'il n'est pas certain que le facilitateur connaît et apprécie son propre enfant vulnérable... Il a toujours été blessé, il a peur de l'être de nouveau. Voici un extrait d'un dialogue avec l'enfant intérieur d'une femme juive qui a réussi à survivre en Europe durant la Seconde Guerre mondiale :

- **Enfant** : c'est si difficile de penser à tout ce qu'elle a enduré. J'ai dû disparaître lorsque j'étais très, très jeune. (*Pleurant.*) C'est si douloureux d'exister. J'ai juste l'impression d'être une peau remplie de larmes.

- **Facilitateur (avec sollicitude)** : veux-tu partir maintenant ?

- **Enfant** : non, je me sens bien, ici avec toi. Je suis toujours en train de me cacher, , mais c'est encore pire quand je suis seule... J'ai besoin de quelqu'un, quelqu'un qui puisse me laisser être triste.

Une part de nous silencieuse et cachée

La peine de l'enfant vulnérable est une peine profonde qui commande le respect et l'empathie. Lorsque vous êtes distant ou rationnel, l'enfant le sait et ne se montre pas. Il est parfois nécessaire que le facilitateur parte à sa recherche.

Avec Nathalie, une thérapeute, il émerge d'une façon surprenante. Nathalie débute la séance en exprimant sa gêne à serrer le facilitateur dans ses bras. En fait, c'est sa voix rationnelle qui parle, mais ce n'est pas évident tout de suite ; au départ, il semble vraiment qu'un ego conscient soit présent :

- **Rationnel** : j'ai beaucoup réfléchi à cette manière de se serrer dans les bras à la fin d'une séance, et cela me gêne. Il me semble que c'est une façon de rassurer une partie anxieuse et que cela va à l'encontre de la thérapie. J'ai aussi l'impression de ne pas avoir le choix dans cette situation.

- **Facilitateur (tout aussi rationnel, pour protéger son propre enfant vulnérable)** : bon, pourquoi ne pas laisser tomber cette histoire d'accolade et voir ce que cela donne ? Je comprends ce que vous voulez dire par rassurer la partie anxieuse ou soulager la tension, et ce n'est pas agréable pour moi si vous vous y sentez obligée.

À ce moment-là, le facilitateur note un changement chez Nathalie, une sorte de tristesse.

- **Facilitateur** : un instant, laissez-moi parler avec la partie de vous qui veut que je la prenne dans les bras.

- **Enfant vulnérable (éclatant en sanglots)** : j'ai eu si peur que tu ne me voies pas ! Elle est tellement raisonnable, j'ai eu peur qu'elle t'ait blessé et que tu ne penses plus à regarder si j'étais là. Je *veux* que tu me prennes dans les bras. J'aime ça. Je veux que tu fasses attention à moi. (*Nouvel afflux de larmes.*)

- **Facilitateur** : j'aime te donner mon attention. Veux-tu me parler de toi ?

Enfant vulnérable : je suis très petite, à peu près 4 ans, et je suis mignonne. Mais j'ai peur. Et je me cache. Je me cache dans le placard...

Et j'espère que quelqu'un va venir me chercher, , mais... (nouveaux sanglots) personne ne vient, personne ne vient jamais. Je veux vraiment que quelqu'un vienne et me regarde et fasse attention à moi. Elle agit en adulte et en personne raisonnable depuis qu'elle est petite, et personne n'a jamais ne serait-ce que pensé que je pouvais être là ! Je ne manque à personne. J'ai besoin que les gens sachent quand je disparaissais et qu'ils s'en soucient.

L'enfant intérieur, la porte de l'âme

Ce dialogue est un portrait très émouvant de l'enfant vulnérable. Il désire manquer à quelqu'un, être recherché, qu'on lui donne de la valeur, même si le protecteur-contrôleur et d'autres subpersonnalités rationnelles lui refusent totalement le droit d'exister.

Sans l'enfant intérieur, nous perdons beaucoup dans nos vies personnelles, nous sommes continuellement contraints de nous identifier aux subpersonnalités que nous nommons les poids lourds. C'est leur travail d'attaquer, d'ériger des défenses, d'éviter de montrer nos sentiments, nos souffrances et nos besoins. Elles ont de grands talents et grâce à elles, nous avons un travail, un foyer, élevons nos enfants et existons dans le monde. Mais elles nous tiennent à l'écart de nos subpersonnalités les plus profondes.

Découvrir l'enfant intérieur, c'est découvrir la porte de l'âme. Une spiritualité qui n'est pas enracinée dans la compréhension, l'expérience et l'appréciation de l'enfant intérieur peut trop facilement nous éloigner de notre simple humanité. L'enfant intérieur nous garde humains. Il ne grandit jamais et il devient encore plus sensible et plus confiant lorsque nous apprenons à lui donner du temps, à le chérir, à être pour lui ce parent qu'il mérite au plus haut point.

Rebirth et Voice Dialogue

Pouvoir travailler avec les parts vulnérables de nous est l'un des aspects les plus significatifs et les plus gratifiants du Voice Dialogue. Mais il est souvent difficile au départ d'amener ce niveau de conscience modifié chez le thérapeuté. C'est là où le Rebirth peut intervenir. Sans rien forcer, tout en douceur, la Respiration Consciente peut nous connecter avec les émotions et les sentiments enfouis de l'enfant intérieur qui viennent bloquer certains espaces dans le corps. Certaines zones sont en tension, l'air ne passe plus, une mémoire est là qui raidit le corps. Allier le Voice Dialogue et



la Respiration Consciente amène alors davantage de ressources au facilitateur.

Se donner les moyens de ré-entendre la voix de l'enfant, cela peut-être au départ renouer avec beaucoup de tristesse, de peur, voire d'angoisse mais c'est aussi renouer avec la capacité d'entrer en contact avec l'invisible et la magie du monde. Lorsque nous le sortons du placard, lorsqu'il s'épanouit et nous fait confiance, il met à notre disposition sa faculté de percevoir les mondes subtils et ce qui se trouve au-delà de l'apparence. La Respiration Consciente en eau chaude favorise encore davantage ce contact avec l'enfant intérieur. C'est un merveilleux support qui lui permet d'émerger très naturellement. Nous avons tous conservé, quelque part en nous, la mémoire de notre vie intra-utérine et celle de notre naissance, ces mémoires inconscientes influencent nos vies et nos décisions pour le meilleur ou le pire. Il arrive fréquemment que ces vécus inconscients d'hier freinent notre liberté d'être aujourd'hui. La respiration connectée consciente et l'eau à 39° permettent de libérer ces mémoires. Ainsi vont émerger une multitude d'informations concernant nos croyances de base, notre mode de fonctionnement, notre façon d'aller dans la vie et d'entrer en relation.

Comprendre le vécu de cet enfant, ses blessures, ses besoins nous permet de mettre en route un processus d'ego conscient qui va prendre en charge aussi bien la vulnérabilité incarnée par l'enfant que la force incarnée par nos parties puissantes, sans nous identifier ni aux unes ni aux autres. Notre relation à nous-mêmes et aux autres s'en trouve alors complètement transformée.

ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Avril 2010 à
Avril 2012

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

Nom Prénom

Adresse

Profession Tél E-mail

Fait à, le / /

Signature :



en Ombrie

du 8 au 13 décembre 2010



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

Reconnaître, écouter et soutenir l'enfant est source de transformation ; la compréhension de ses peurs et croyances qui sont à l'origine de nos fonctionnements automatiques est source d'apaisement pour les adultes que nous sommes. Cela mène à davantage de bienveillance envers nous-mêmes tout comme à des stratégies pour le protéger ou lui redonner la protection ou la confiance qui lui manque.

Êtes-vous prêt à vivre cette aventure ? À explorer votre vécu avant votre naissance ? Et peut-être à revivre certains moments qui nous ont tous inmanquablement programmés et nous obligent à vivre à l'intérieur de certains schémas ?

Imaginez-vous flotter dans une eau à 39°, enveloppé de chaleur, de douceur... vous êtes en sécurité accompagné d'un partenaire qui vous soutient tout au long de cette respiration consciente. (Et si ce partenaire est un ou une amie ou encore votre partenaire de vie, vous pouvez créer et partager une intimité qui se continuera dans votre vie quotidienne.)

Votre inspiration et votre expiration sont connectées afin que l'énergie immobilisée dans votre corps, puisse se remettre en mouvement. Cet engagement dans la respiration suivi d'un abandon « à ce qui peut se manifester en vous » ouvre un espace de conscience dans lequel vous avez accès à votre histoire de vie. Votre capacité à rester présent à ce matériel qui émerge, à vivre les émotions existantes représente l'une des clefs de transformation. De nouveaux choix de fonctionnements deviendront possibles.

Au-delà de votre système primaire et de ses multiples et diverses croyances, vous pourrez vous connecter à l'enfant, à ses blessures, ses peurs, ses besoins, mais aussi à sa sagesse, sa joie profonde, sa richesse, son amour de la vie, son potentiel de vie lorsqu'il se sent aimé et protégé... par vous, car vous êtes le seul qui puisse lui promettre : « Je serai toujours là ». En résonance avec votre empreinte psychique la plus profonde, vous êtes en lien avec votre essence. Ensuite, des séances de Voice Dialogue vous permettront d'intégrer ce qui a émergé et de renouer avec vos forces et aptitudes adultes.

La loi du moindre effort

Cette loi est une loi remarquable même si elle fait hurler tous les actifs du monde. Cette loi se base sur un fait tout simple : le cerveau apprend et fonctionne à son maximum lorsque nous agissons ou réalisons nos objectifs en cherchant la voie du moindre effort. Faire le moins d'efforts possibles permet à notre cerveau de tourner à plein régime ! Pendant des milliers d'années, les maîtres taoïstes ont recommandé de n'utiliser que 60 ou 70 % de son potentiel pour accomplir ses tâches qu'elles soient physiques ou spirituelles...

Lorsque nous mettons tous nos efforts à faire quelque chose, à accomplir nos objectifs, notre corps se tend, un stimulus intense continu est perçu par le cerveau et nous perdons notre perceptivité sensorielle.

En d'autres mots, lorsque nous sommes dans une subpersonnalité primaire tendue vers ses buts, nous perdons la capacité de notre enfant intérieur à percevoir tous les stimuli externes. Nous perdons le lien avec lui et nous n'avons plus à notre disposition la multitude d'informations qu'il peut

recueillir et qui pourraient nous permettre de nous adapter et de réagir au fur et à mesure à la réalité extérieure et à notre réalité intérieure. Nous perdons l'accès à notre réalité intérieure, nous la projetons, et du coup, nous déformons la réalité extérieure. Nous perdons, au final une bonne part de notre créativité, de notre inspiration, de notre capacité à nous protéger et à savoir ce qui est bon pour nous. Bref, faire tous nos efforts possibles pour atteindre quelque chose revient à nous amputer de toute une partie de notre potentiel...

Pour agir efficacement, il faut être détendu. Pour être détendu, appliquer la loi du moindre effort est une bonne idée.

Libérer nos perceptions et améliorer notre santé

La relaxation libère le cerveau et lui permet de remarquer un spectre plus vaste et plus subtil de données et d'impressions et d'y réagir. Cet accroissement et cette liberté de perception s'avèrent une des contributions majeures à notre santé car elle permet au cerveau et aux autres organes de fonctionner correctement. Les hormones, les enzymes, les endorphines, les lymphocytes T et les neuropeptides produits par le cerveau et le corps arrivent à un point d'équilibre remarquable lorsque nous nous détendons. En d'autres termes, lorsque nous valorisons la loi du moindre effort, lorsque la détente peut être présente, une transformation physique, psychique et émotionnelle positive s'en suit. Quiconque a étudié un art corporel sait que le corps est capable d'une intelligence, d'une sensibilité et d'une agilité remarquables lorsque nous sommes détendus.

Couples

Une des tragédies du couple est de tomber profondément amoureux de l'essence de l'autre, d'entrer dans une intimité extrêmement nourrissante avec les enfants vulnérables, joueurs, magiques qui osent alors se montrer, puis de perdre ce lien dans la multitude de tâches que demande la vie quotidienne.

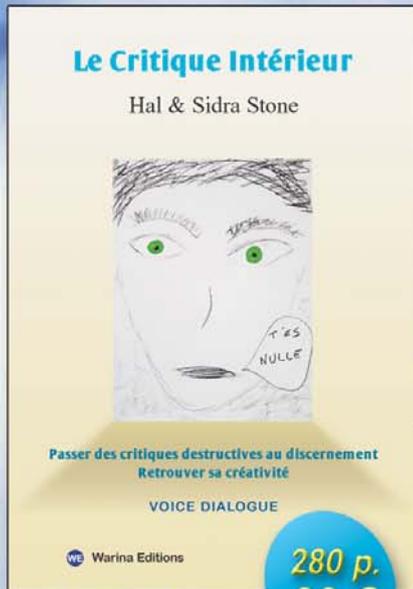
Disposer d'un espace où se connecter à son propre enfant et où retrouver le lien avec celui de l'autre est un ressourcement indispensable pour tous les couples. Prendre le temps de se centrer sur l'essentiel de la relation, la connexion du cœur, peut permettre de relativiser les conflits inévitables entre les parties dominantes de la personnalité de chacun. Il existe toujours des énergies opposées dans un couple. Si l'amour est présent, revenir à son essentiel, à l'enfant intérieur dans la détente et le partage peut permettre de moins se focaliser sur les conflits pour retrouver la richesse de la complémentarité. Rencontrer, voir s'exprimer l'enfant intérieur de son partenaire est toujours un moment émouvant qui renforce les liens du couple.

Poser son fardeau

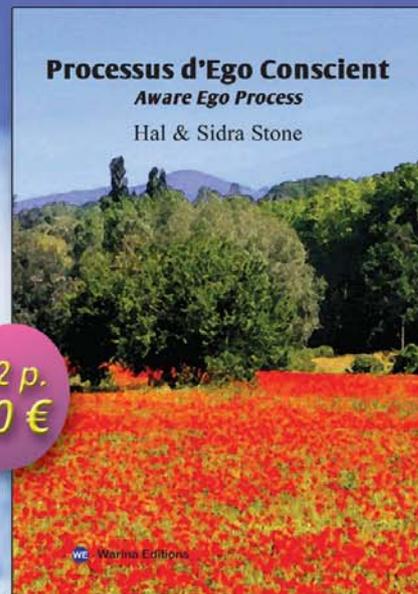
Un homme marchait péniblement le long d'une route poussiéreuse, avec sur l'épaule un long bâton au bout duquel étaient accrochées toutes ses possessions. Le conducteur d'une charrette tirée par un cheval vit l'homme et lui offrit de monter à l'arrière. L'homme accepta et remercia le conducteur avec beaucoup de reconnaissance.

Warina Editions

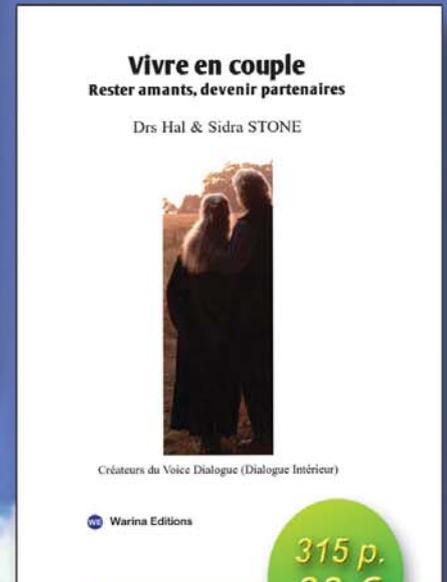
Les livres du Voice Dialogue



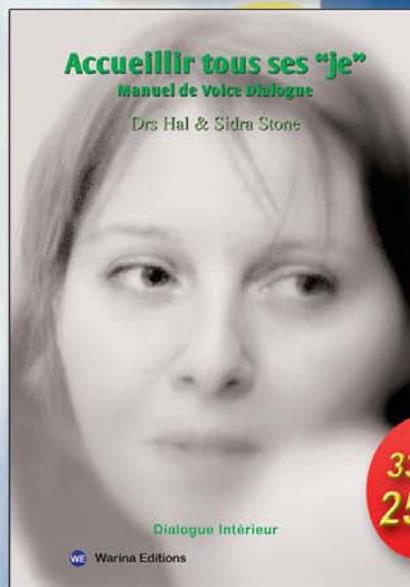
280 p.
22 €



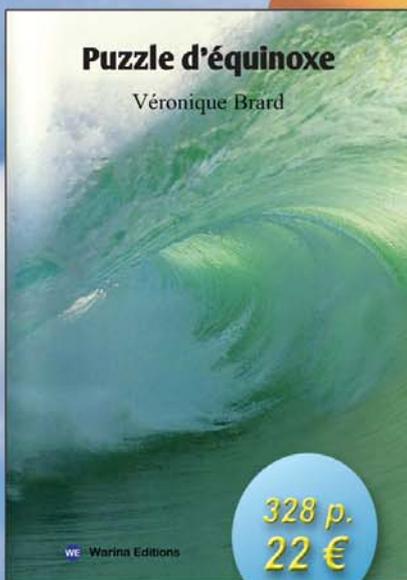
92 p.
10 €



315 p.
22 €



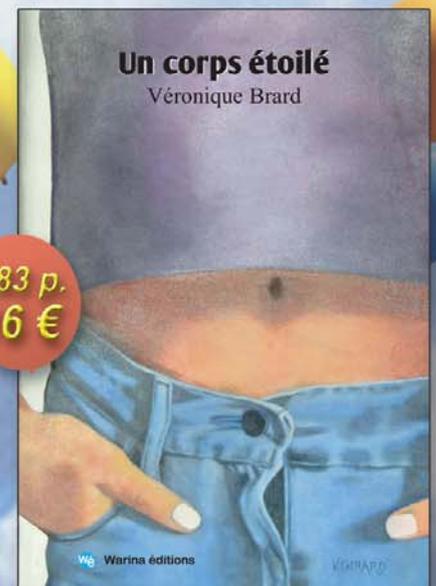
336 p.
25 €



328 p.
22 €



316 p.
12 €



183 p.
16 €

Frais d'expédition en plus. Commandes par mail à Véronique Brard : warina@wanadoo.fr
Règlement par chèque au nom de : Véronique Brard, 4, Hameau Saint-Estève, 83119 BRUE AURIAC

Alors que l'attelage avançait cahin-caha sur la route, le conducteur entendit du bruit venant de l'arrière de sa charrette. En se retournant, il vit que le bâton toujours sur l'épaule l'homme était brinquebalé d'un côté à l'autre, et son chargement venait cogner sur les montants de la charrette. « Pourquoi ne déposez-vous pas votre bâton et ne vous détendez-vous pas un peu ? » lui suggéra le conducteur. « Je ne veux pas ajouter de poids à votre charrette déjà si chargée » lui répondit l'homme qui mettait toutes ses forces à garder son équilibre.

Voulez-vous poser votre fardeau un moment et renouer avec cet enfant intérieur, joueur ou magique qui sait d'instinct ce qui est juste pour lui ? Voulez-vous utiliser la loi du moindre effort pour aller vers l'intime de vous-mêmes ? Bienvenue à un stage de Respiration Consciente en eau chaude et de Voice Dialogue !



Le paradoxe de la toute-puissance

de Hal et Sidra Stone
(extrait de *Accueillir tous ses « je »*)

Lorsque nous renions notre vulnérabilité, nous nous identifions à la toute-puissance. Et c'est si bon de s'identifier à une subpersonnalité toute-puissante qui sait à quel point elle est supérieure au reste de l'humanité... Cette voix toute-puissante peut se sentir supérieure du fait de son Q.I. élevé, de sa grande spiritualité, de ses grandes réalisations (plus elles sont variées, mieux c'est), de sa beauté, de son apparence juvénile, de son bon goût, de son standing social, de son charisme, de son intuition, de sa profonde sagesse, de sa grande sensibilité, de son efficacité... et ainsi de suite !

Chacun d'entre nous a sa voix puissante ou sa subpersonnalité « top niveau » qu'il aime tendrement. C'est un plaisir de la partager avec ceux qui ont la même ou presque, de réunir toutes ces voix spéciales dans un petit groupe et de savourer pleinement le sentiment de se sentir supérieurs aux gens extérieurs ordinaires. Lorsque cette voix toute-puissante prend le dessus, nous nous sentons invincibles, comme Laura dans le dialogue suivant :

Laura : je me sentais tellement bien. C'était incroyable ! J'ai soudain réalisé à quel point mon esprit fonctionnait avec clarté, quelle riche expérience je possédais, combien j'étais plus avancée que tous les gens qui m'entouraient. J'avais l'impression de pouvoir tout faire... et j'ai commencé à signer des contrats pour vendre ces réductions d'impôt.

Facilitateur : allons parler à la voix qui était là ce jour-là. (Laura change de place.) Hé, bonjour !

Voix toute-puissante : salut (l'air très sûre d'elle). J'ai vraiment fait des merveilles ce jour-là. Vous savez, Laura est quelqu'un de très spécial. Avant tout, elle est d'une intelligence peu commune ; je vous dirais bien son Q.I. exact, mais elle ne veut pas que je me vante. Moi, j'adore me vanter. Elle a aussi une grande habileté à voir directement l'essence du problème et à ne pas s'attarder sur tous les détails avec lesquels les autres perdent leur temps. Elle résume très bien, elle verbalise très bien, elle sait aborder les gens pour obtenir ce qu'elle veut sans avoir l'air d'insister. Je pense qu'elle est fantastique, et je le lui dis. Il est important pour moi que les autres s'en rendent compte aussi, et lorsque cela arrive, lorsqu'ils la complimentent, je suis vraiment heureuse.

Maintenant, nous en arrivons au paradoxe de la voix toute-puissante : lorsque nous la laissons prendre le dessus, lorsque nous nous identifions à elle, car c'est vraiment agréable, l'énergie opposée n'est jamais très loin derrière... Aussi haut que vole la voix toute-puissante, aussi bas va tomber la voix effrayée. Un processus d'ego conscient va nous aider à évaluer nos atouts et à les utiliser avec sagesse. Il nous permettra de savourer un sentiment de maîtrise ou le plaisir d'un accomplissement, mais nous resterons prudents, nous ne franchirons pas une certaine limite. Un certain sentiment d'autosatisfaction est le signal que nous avons dépassé le niveau normal d'appréciation de nous-mêmes, que notre vision consciente a disparu et que nous commençons à nous identifier à la voix toute-puissante.

Il faut alors peu de temps avant que l'énergie opposée ne prenne à son tour le dessus. Si la voix toute-puissante a fait, avec beaucoup d'assurance, des promesses à propos d'un produit, d'un investissement, d'un séminaire ; l'enfant effrayé va se demander ensuite si nous allons pouvoir les tenir.

Regardons ce qui arrive à Laura lorsqu'elle a fini de passer ses coups de téléphone pour vendre ses réductions d'impôt :

Laura : lorsque j'ai fini de fixer tous les rendez-vous, je me suis sentie tout d'un coup complètement effrayée de ce que j'avais fait. J'ai commencé à m'inquiéter de toutes sortes de choses...

Facilitateur : il semblerait que votre voix toute-puissante ait pris les rendez-vous, puis que votre enfant effrayée ait pris le dessus. Voyons ce que cette enfant a à dire...

Enfant effrayée : j'ai peur. Je suis totalement effrayée. Je ne me sens pas prête à rencontrer ces gens. Que va-t-il se passer si je ne leur plais pas ? S'ils posent des questions sur ce qu'elle vend ?

Facilitateur : sa voix toute-puissante a une très bonne opinion de Laura, mais tu ne sembles pas éprouver la même confiance.

Enfant effrayée : je n'ai pas confiance, je suis inquiète, je suis tout le temps inquiète. D'abord, je ne crois pas qu'elle soit bien préparée. Elle doit en savoir plus long sur ce qu'elle essaie de vendre. Les gens, maintenant, sont très intelligents. Si elle veut vendre des moyens de payer moins d'impôts, elle a beaucoup à apprendre. Vous savez, la législation sur les impôts, les avantages liés aux investissements, et puis à propos du forage pétrolier lui-même... Les gens posent des questions et j'ai peur, car elle ne connaît pas les réponses.

Facilitateur : tu as également dit que tu avais peur qu'ils ne l'aient pas.

Enfant effrayée : oui, j'ai peur de ça aussi. Que va-t-il se passer si elle ne leur plaît pas ? S'ils ne pensent pas qu'elle est intelligente ? Et le pire : que va-t-il se passer s'ils voient au-delà de sa façade courageuse et qu'ils me découvrent, moi ? Ce dont j'ai le plus peur, c'est qu'ils s'aperçoivent de ma présence et de ma terreur. J'ai 9 ans, ou quelque chose comme ça, et j'ai besoin d'être sûre des choses, mais je ne suis plus sûre de rien. Les autres personnes semblent tellement sûres d'elles... J'aimerais qu'elle soit comme elles. Je ne m'aime pas. Je me sens très mal. Très mal. J'aimerais qu'elle m'aide à me sentir mieux ou qu'elle me fasse disparaître.

Facilitateur : tu as très peur qu'on découvre ta présence.

Enfant effrayée : oui. Comment pourraient-ils lui faire confiance et lui acheter quoi que ce soit s'ils me voient ? C'est sans espoir... sans espoir du tout. Plus je pense à ça, plus j'ai peur. Plus elle impressionne les gens avec son intelligence, plus j'ai peur.

Facilitateur : que se passerait-il si elle s'engageait moins, question promesses ?

Enfant effrayée : ce serait un tout petit peu mieux. Si elle promettait moins, je me ferais moins de souci. Elle aurait moins de choses à savoir. Si seulement elle était capable de dire aux gens qu'elle ne connaît pas quelque chose, qu'elle doit chercher la réponse...

Voix toute-puissante (les interrompant) : je n'aime pas ça. Tu n'as pas assez confiance en moi. Je fais venir les clients. Ils doivent

avoir confiance en elle, savoir qu'elle sait ce qu'elle fait, qu'elle peut répondre à toutes les questions.

Facilitateur : le peut-elle ?

Voix toute-puissante : écoutez, elle peut tout comprendre. Elle peut apprendre toutes les réponses. Je vous l'ai dit, elle est fantastique. Elle est plus intelligente que les gens avec lesquels elle va parler. Elle sera capable de répondre à toutes leurs questions. Regardez-la ! Elle peut le faire.

Facilitateur : j'apprécie vos sentiments, et je suis tout à fait d'accord sur le fait que Laura est intelligente et hors du commun, mais je voudrais revenir à la partie d'elle qui a peur.

Voix toute-puissante : je n'aime pas cette partie. Je ne pense pas qu'il soit nécessaire qu'elle existe. À mon avis, Laura n'a pas besoin d'elle...

Facilitateur : mais elle existe, et nous avons besoin d'en savoir davantage sur ses besoins pour que Laura puisse fonctionner de manière plus efficace.

Enfant effrayée : tu vois pourquoi je suis effrayée ? Elle veut que Laura soit parfaite et impressionne tout le monde. Et je deviens totalement terrifiée car ils vont découvrir qu'elle n'est pas parfaite, et ils vont se moquer d'elle ! Je ne veux pas que l'on dise du mal d'elle.

Nous voyons ici que la guerre fait rage entre une voix toute-puissante et une enfant effrayée. Plus Laura s'identifie à sa voix toute-puissante, plus elle a besoin d'impressionner les gens avec sa supériorité, et plus l'enfant a peur, plus Laura se sent mal.

Cessant de s'identifier à cette voix toute-puissante, ne se permettant plus d'être séduite par ses mots doux, Laura commence à s'intéresser à son enfant effrayée et à accorder de l'importance à ce qui l'inquiète. Un ego de plus en plus conscient devient peu à peu le parent de cette énergie. Laura se prépare maintenant avec soin pour son nouveau travail ; elle apprend les éléments de base dont elle a besoin pour que cette part craintive d'elle-même ne s'inquiète plus de son manque de préparation. Elle intègre sa vulnérabilité et ses peurs dans son travail et sa vie quotidienne.

Plus important encore, Laura cesse de compter sur cette voix toute-puissante pour lui donner un sentiment de puissance. Elle réalise que cette force est illusoire, bien qu'elle se sente absolument fantastique lorsque cette voix la soutient. Sa vulnérabilité reconnue et intégrée, une force réelle émerge maintenant, elle vient de sa vision consciente et de son processus d'ego conscient. Son habileté à vendre ses réductions d'impôt est à présent basée sur son engagement et sa foi en son travail, non sur son besoin d'impressionner les autres et d'obtenir quelque chose d'eux. Les autres sentent ce changement, et ils y répondent en lui donnant de plus en plus de soutien et des encouragements réalistes. Laura s'est finalement libérée de deux extrêmes : une trop grande valorisation de soi et un doute incoercible.

CONFÉRENCE

en Bretagne

Vendredi 28 mai 2010 à 20h00
au Clos d'Alvie à Saint Evarzec (29170)

«La Vulnérabilité, clé des relations»

Avec **Véronique BRARD**, thérapeute, enseignante, proche collaboratrice d'Hal & Sidra Stone, créateurs du Voice Dialogue. Outre sa formation au Voice Dialogue, Véronique a également travaillé avec Jean Vanier, Arnaud Desjardins, Swami Chetan et Athamis, femme Colibri de la tradition Ojibwe. Traductrice officielle d'Hal et Sidra Stone, elle est l'auteure d'un essai, *La Vulnérabilité, clé des relations*, et de deux romans mettant en scène les subpersonnalités. Elle continue ses recherches sur les critiques et bourreaux intérieurs.

Si la pulsion fondamentale de l'être humain est celle du lien, il est essentiel de comprendre comment il s'établit, se nourrit, se blesse, perdure ou se rompt. La méthode du Voice Dialogue éclaire ce processus en considérant l'aspect énergétique de toute relation.

Découvrez dans cette conférence :

- **Les différents schémas d'énergie qui forment notre personnalité**
- **Le rôle de ces schémas d'énergie dans notre relation à l'autre**
- **Le rôle de la vulnérabilité**

Devenez conscient de la danse des énergies en vous et en l'autre.

Coût : 8€

ATELIER PRATIQUE

SAMEDI 29 & DIMANCHE 30 mai 2010
de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 18h00

« Introduction au Voice Dialogue »

Ouvert à tous : stage d'expérimentation de la méthode

« Je considère le Voice Dialogue comme l'un des outils de développement personnel les plus puissants que je connaisse. Il a bouleversé ma vie comme celle de beaucoup d'autres. Comprendre et intégrer cette approche peut favoriser une expansion de conscience majeure, tant au niveau individuel que planétaire. » Shakti Gawain

Coût du Week-end : 120€
Hébergement sur place possible en sus

Inscriptions et renseignements

LE CLOS D'ALVIE & VOICE DIALOGUE OUEST
13 bis, rue de Cornouaille - 29170 Saint Evarzec
02 98 56 79 76 – 06 89 84 64 04

Email : pellarin.alain@orange.fr

Site : www.voice-dialogue-sud.com