

**Le vent de la vie
souffle sur notre Être
pour nous rendre uniques
et témoins de l'âme humaine
et de l'Esprit
incarnés dans notre corps.**



Retrouver notre lumière

Des jugements et critiques à l'esprit
de gratitude

Dans les extraordinaires temps présents que nous vivons, nous sommes tous appelés à retrouver notre lumière. Un des meilleurs chemins pour cela est la gratitude... La gratitude, entre autres, pour la vie, pour notre corps, pour la Terre, pour tout ce que nous recevons chaque jour et que trop souvent nous ne voyons pas ou que nous considérons comme normal, comme s'il s'agissait d'un dû.

Avoir de la gratitude envers la Terre, c'est reconnaître que nous sommes les hôtes de cette planète. C'est en finir avec la conviction que nous l'avons « reçue en héritage », que nous avons le droit de l'utiliser et de l'exploiter pour nos besoins sans prêter aucune attention aux conséquences ni aux autres formes de vie, sans comprendre que la Terre est un être vivant et que les êtres qui la peuplent, quelle que soit leur forme, sont nos compagnons.

Il est important également de ressentir de la gratitude envers notre corps, que nous traitons très souvent exactement comme la Terre, sans aucune notion de sa vie propre, de sa valeur, de

sa beauté – bien différente de celle vantée par les magazines. Comme la Terre, notre corps a une vie qui est « la sienne ». Il est un temple vivant dont nous ne savons pas encore prendre soin, pas plus que nous ne comprenons réellement sa complexité, son potentiel, son fonctionnement.

Gratitude envers la vie... Prendre conscience de ce que la vie nous donne... Faire la différence entre ce que la Vie – l'Univers, Dieu, la Vibration Première, l'Amour, l'Intelligence Cosmique, Le Grand Esprit... – nous donne et ce que nous créons, ou entre ce que nos subpersonnalités – conscientes et inconscientes – créent ou ont créé.

Nous sommes les hôtes de la Terre, les hôtes de la Vie, les hôtes de notre corps... Mais nous avons un comportement étrange, un comportement qui nous semblerait bien impoli si c'était celui d'amis invités chez nous.

Une des principales raisons de ce comportement étrange, impoli et irrespectueux est la présence dans notre personnalité du critique intérieur et de son autre face, le juge. Juge et critique ne sont qu'une seule et même énergie. Pour des raisons pratiques, nous nommons *critique* celui qui se penche avec beaucoup d'attention sur nous-mêmes et *juge* celui qui se penche, avec beaucoup d'attention également, sur les autres. Malheureusement, cette attention est un peu, beaucoup, passionnément... faussée ! Et, ce qui est encore plus malheureux, nous prenons souvent les dires de cette énergie pour la vérité absolue, qu'il s'agisse de nous ou des autres.

Parfois, nous la laissons même s'exprimer sans avoir la moindre conscience de *qui parle*.

Se libérer toujours plus de son critique et de son juge pour retrouver notre lumière, la douceur de la relation avec l'autre, avec nous-mêmes, avec la Terre, voire avec ce mystère plus grand que nous dans lequel nous sommes plongés est une priorité.

Nombre de personnes sont conscientes de se critiquer ou de critiquer les autres ; peu savent qu'il existe dans leur personnalité une énergie bien spécifique dont, pour différentes raisons, c'est *la tâche*. Le *Voice Dialogue* nous permet de prendre conscience de cette énergie et de réaliser que cette subpersonnalité a, le plus souvent, perdu toute mesure dans son effort pour bien faire son travail.

Tisser un meilleur lien avec son corps, avec le ciel, avec la terre, avec la vie ; sentir leur amour et remercier ; découvrir ainsi et utiliser les merveilleux cadeaux de la gratitude... Tout cela nous demande d'abord de séparer notre conscience de la façon de voir, de penser, de considérer le monde et les autres qui est celle de ce critique-juge.

Cela nous demande de construire en nous un espace vital, un ego conscient des énergies critiques et des énergies du cœur. Le cœur est amour, le cœur est gratitude – sauf lorsque l'enfant blessé en nous prend peur, c'est-à-dire la plupart du temps ! C'est pourquoi le deuxième axe du travail avec le critique est d'objectiver l'enfant blessé. En effet, il est également essentiel de se séparer de la façon de voir, de penser, de considérer le monde, nous-mêmes et les autres qui est celle de l'enfant blessé... Grâce à cette séparation entre lui et nous, nous pouvons prendre en compte, à travers un ego conscient, notre vulnérabilité et nos forces ; c'est ce qui nous permet de nous séparer dans notre quotidien du critique et du juge.

En juillet 2010, un petit groupe s'est réuni pour la deuxième fois à Louannec, en Bretagne, pour poursuivre ce travail. Cet article reprend en partie les expériences, découvertes et conclusions faites dans ce groupe.

Les bases du travail avec le critique intérieur et l'enfant vulnérable ne sont pas reprises dans cet article. Je renvoie ceux qui désirent les connaître aux livres suivants, écrits par Hal et Sidra Stone :

- *Le Critique Intérieur* ;
- *Accueillir tous ses « je »* ;
- *S'accueillir l'un l'autre (Les relations, source de croissance)*, qui va paraître prochainement.

Le but du travail

Avant d'aller plus loin, je laisse à Hal Stone le soin de préciser le but de tout travail effectué à l'aide du *Voice Dialogue*. Si nous nous engageons dans cette démarche sans la conscience et la compréhension de ce but, la volonté, l'intellect ou tout autre groupe de subpersonnalités prendront en charge notre processus et celui-ci s'en trouvera d'autant plus ralenti.

« *Il est important de comprendre que ce travail n'a pas pour objectif le Voice Dialogue en lui-même. Le Voice Dialogue est simplement un moyen d'accomplir ce qui a besoin de l'être. Le véritable objectif de ce travail, c'est le développement d'un processus d'ego conscient. Le but, c'est de pouvoir trouver sa place entre des énergies, des subpersonnalités opposées et d'acquiescer une certaine maîtrise énergétique de ces opposés. Ce n'est qu'ainsi que l'inconscient peut effectuer son propre travail et commencer à se manifester comme le guide qu'il est censé être.*

« *La conscience est un feu relativement facile à allumer et assez difficile à éteindre. L'ego conscient, lui, est difficile à enflammer et sa flamme s'éteint très facilement, avec une régularité déconcertante. Il nous faut adopter la juste perspective à l'égard du Voice Dialogue : c'est une méthode destinée à activer un processus d'ego conscient, c'est-à-dire à activer l'intelligence profonde de la psyché inconsciente.* »

Sans cette information, le travail avec notre critique intérieur ou notre juge peut devenir un casse-tête interminable, car finalement,

c'est ce critique même qui prendra en charge notre processus. Cela donne la chaîne sans fin d'un critique intérieur qui critique le critique intérieur, qui critique...

Trouver la vibration du critique

Une fois le travail défini (activer l'intelligence profonde qui dort en chacun de nous) une seconde étape est nécessaire : reconnaître les énergies ou subpersonnalités. Pour reconnaître une énergie, nous devons reconnaître l'état émotionnel, physique, mental, psychique dans laquelle nous sommes lorsqu'elle a pris le pouvoir dans notre personnalité ; lorsque nous l'incarmons.

Trouver la vibration du critique intérieur n'est pas difficile. Lorsque nous nous servons de ses phrases favorites, il est très facile de faire émerger consciemment l'état physique, émotionnel et psychique dans laquelle cette énergie nous met. Tout le groupe de Louannec est arrivé aux conclusions suivantes : cette énergie provoque un mal-être profond, une paralysie, une dépression, elle est toxique, asphyxiante, négative, humiliante, envahissante au plus haut point, porteuse

de doutes systématiques ; c'est finalement une force de mort, une « force anti-vie ». Sa vibration, une fois que l'avons identifiée est très reconnaissable.

L'énergie du juge est différente : elle nous soulage... car elle met fin (très provisoirement) à l'activité du critique intérieur. Nous sommes comme il faut, l'autre ne l'est pas. Ouf ! Lorsque vous relisez les phrases ci-dessus, vous pouvez comprendre à quel point nous avons besoin du juge lorsque le critique est très présent pour avoir, de temps en temps, un peu d'air ou de répit. Il peut y avoir un ou plusieurs critiques, un ou plusieurs juges. Disons que cette énergie peut se diviser en un grand nombre d'énergies différentes, chacune « spécialisée » dans un domaine particulier. L'objectiver, la dessiner, la peindre, la sculpter, en faire un portrait grâce à un collage permet de nous rendre beaucoup plus conscients de cette énergie et de mieux sentir la différence entre « elle » et nous.

L'entendre, le comprendre

Maintenant, cette « horrible » et « odieuse » énergie est l'une des nôtres, l'une de celles de nos amis et de nos amours, l'une de celles qui constituent tout être humain ; nous devons l'accueillir et la comprendre. Ce n'est pas facile, mais il n'existe pas d'autre chemin. En effet, n'oublions jamais que le fait de renier une énergie la rend toute-puissante...

Au lieu de toujours repousser ses critiques, il est plus bénéfique d'accepter de les entendre. Faire la liste, parfois la très longue liste, la liste jamais terminée des critiques émises par cette énergie permet de se rendre compte de son omniprésence. Les écrire permet aussi de dire au critique : « OK, je t'ai entendu, pas la peine de te répéter indéfiniment. » Pour se séparer du critique, nous devons le connaître, et pour le connaître, nous devons savoir ce qu'il nous dit.

Mais nous devons aussi le comprendre. La phrase du Petit Prince, « On ne voit bien qu'avec le cœur », est valable même pour le critique intérieur. Si nous pouvons développer de la compassion pour lui, cela nous permettra de nous occuper de lui. Car nous avons le choix : ou nous nous occupons de lui, ou c'est *lui* qui s'occupe de nous...

Avoir de la compassion pour un personnage aussi strict et intolérant n'est pas chose facile. La seule façon d'avoir accès à cette compassion consiste sans doute à découvrir sa vulnérabilité... Car le critique intérieur a un point vulnérable : il a peur pour nous. Essentiellement, il veut nous protéger de la souffrance, tout particulièrement de la souffrance de ne pas être aimés, d'être rejetés, d'être abandonnés, d'être jugés, de dépendre des autres, de végéter, de ne pas arriver à l'épanouissement.

Le paradoxe est énorme : pour nous protéger de la souffrance, il nous maltraite et peut nous détruire !

L'explication :

- il nous protège comme l'enfant que nous étions face à nos parents, celui de quelques mois ou de 2 ou 3 ans ;
- sa vision du monde est celle de l'enfant blessé et trahi : un monde dangereux, hostile, méchant, ou au mieux, indifférent ;

- pour lui, nous sommes des enfants fragiles, abandonnés, en souffrance, sans ressources, impuissants, incapables. Il nous voit comme si nous avions encore quelques années à peine.

S'en séparer

À partir de là, nous pouvons prendre deux décisions :

1. Nous devons lui apprendre que nous avons grandi ;
2. Nous prendrons mieux soin de son but – nous protéger de la souffrance – si nous le prenons en charge nous-mêmes. Lui retirer le soin de conduire notre vie devient une évidence.

Oui, mais comment ?

La théorie est simple : développer un ego conscient du critique ; un ego conscient qui prendra sa peur en charge, qui connaît nos capacités actuelles, qui a une vision du monde différente de la sienne ou de celle de l'enfant blessé et trahi.

Nous ne pouvons pas nous débarrasser du critique intérieur ; nous pouvons prendre sa peur au sérieux, la prendre en charge et ainsi *le* prendre en charge. Il suffit parfois simplement de lui ôter la responsabilité de nous rendre heureux ou de nous mettre en sécurité. Pour cela, lui et nous, cela doit vraiment faire deux... Notre vision des choses et de nous-mêmes, notre façon de penser, de considérer le monde doivent vraiment être différentes de la sienne. Parfois, une longue thérapie peut être nécessaire pour en arriver là, surtout lorsque les parents ont été très critiques ou quand des situations de l'enfance ont été interprétées par cette subpersonnalité comme suit : « Tu n'as pas de valeur. »

La « pensée » du fœtus et du nourrisson

Rappelons que la pensée du fœtus, comme celle du nourrisson, s'élabore sur une base sensorielle très précise : si je me sens bien, je suis quelqu'un de bien ; si je me sens mal, je ne vauds rien. Si, pour une raison ou pour une autre, la mère ne peut être présente auprès de l'enfant ou créer avec lui un lien énergétique suffisamment réconfortant, l'enfant se sent extrêmement mal. Il va le traduire par l'affirmation suivante : « Je n'ai pas de valeur », et le critique intérieur va se mettre en



route pour « améliorer » l'enfant. Dans des circonstances où la plupart du temps, la présence de cette nourriture énergétique ne dépend pas de l'enfant, ce critique va devenir extrêmement puissant et prendre le contrôle de la personnalité naissante de la personne. Il est bien difficile de s'épanouir sous une telle tutelle...

Un allié performant et dévastateur

Le critique est extrêmement performant. Il est probablement la première subpersonnalité qui se développe pour nous adapter à notre environnement, c'est pourquoi nous le prenons pour Dieu le père. Il est, à présent, celui qui ne nous supporte plus ; celui qui, avec fébrilité, chaque jour, nous dit à quel point nous sommes inadéquats, nuls, inacceptables, inférieurs et incapables ; tout ceci dans l'espoir de nous améliorer, toujours et encore. À l'évidence, sa technique ne fonctionne pas... Se séparer de ce dieu ou de ce père est le premier pas sur le chemin qui mène à la sagesse et au bonheur.

Lorsque le groupe de Louannec a tenté de finir la phrase : « Dans ma vie, j'ai souffert... », il a toujours été possible de résumer la réponse donnée à une seule et même réponse : « ... des affirmations du critique intérieur ».

Les croyances

Quelles sont les croyances sur lesquelles s'appuie principalement votre critique intérieur ?

Le critique donne accès à notre système primaire : il est à son service, il est son garde-chiourme ; ainsi, il nous indique très clairement quelles sont nos subpersonnalités dominantes. Le fait de retrouver un équilibre entre nos parties préférées et leurs opposés diminue considérablement sa force.

Les mots du critique ou du juge sont un signal d'alarme : un déséquilibre existe, nous avons mis à la porte certaines parties de nous-mêmes, et celles-ci bougent en nous. En fait, elles manquent à notre équilibre et elles veulent être reconnues.

Faire la liste de nos jugements sur

notre conjoint, nos enfants ou nos amis permet ce même travail : connaître nos parties primaires, ou préférées, et celles que nous avons reniées. Nous jugeons chez l'autre ce que nous maintenons renié chez nous. La violence de notre critique intérieur et de notre juge est à la hauteur de la violence de notre déni de ces énergies.

Que faire des croyances d'une partie primaire ?

Pour atteindre l'équilibre, il est important de continuer à respecter les valeurs de nos parties primaires et leurs croyances, mais nous devons nous séparer suffisamment d'elles pour intégrer une certaine proportion de nos parties jusqu'ici reniées.

Si, par exemple, la phrase clé du critique intérieur est : « Tu dois être héroïque », le héros courageux est la partie primaire. La vulnérabilité, les limites physiques, mentales, émotionnelles, psychiques sont reniées. Pour protéger l'enfant, certaines parties de nous ont dénié ses limites, mais elles existent... et la colère explose à chaque fois que ces limites, inconnues mais réelles, sont dépassées.

Les jugements qui surviennent lorsque nous voyons une personne vulnérable ont le même but : bloquer la vulnérabilité intérieure qui cherche à se faire reconnaître. Ces jugements permettent de faire l'impasse sur notre propre vulnérabilité, mais ils bloquent la communication avec l'autre et avec nous-mêmes, ils empêchent l'intimité.

Voici par exemple les croyances de certaines parties primaires et celles de leur opposé à réintégrer : le patriarche pense « Tu n'existes que si tu obéis aux règles », la partie à réintégrer dit « j'existe » (partie plus animale). Le patriarche d'une femme pense « Tu te mets en danger si tu déranges, tu ne dois pas déranger », la partie à accueillir dit « Vivre c'est déranger »

(partie plus pragmatique). Le gentil, celui qui aime faire plaisir, a la croyance suivante : « Pour être aimé(e) tu dois être intéressant(e), gentil(le), plaire, etc. ». Voici le sentiment à réintégrer dans ce cas : « Si je suis aimé(e), tant mieux, sinon tant pis, je me plais » (partie plus autonome).

Parfois, ce ne sont pas des croyances qu'il nous faut équilibrer, mais un sentiment appartenant à une subpersonnalité particulière qui domine totalement notre personnalité. Par



ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Sept. 2010 à

Sept. 2012

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

Nom Prénom

Adresse

Profession Tél E-mail

Fait à, le / /

Signature :



exemple, le sentiment de la mère est toujours : « S'occuper de l'autre est mon plaisir. » C'est vrai, pour elle. Si nous séparons notre conscience de celle de la mère, nous pouvons découvrir un équilibre : « S'occuper de moi est mon plaisir » (partie plus égoïste).

Que faire des croyances du critique tueur ou du juge tueur ?

En chacun de nous, il existe un juge tueur, tout comme il existe un critique tueur. Si j'écoute le deuxième, je n'ai plus qu'à me cacher au fond d'un trou ou à mourir ; si je laisse s'exprimer le premier, je fais des dégâts considérables chez les autres sans même m'en apercevoir. Le juge tueur est exactement à la hauteur du critique tueur, même si la personne ne le laisse pas ou peu s'exprimer. En général, il passe derrière son dos... *Une seule solution ici : identifier ces croyances et s'en séparer complètement !*

L'issue consiste en effet à se séparer des croyances et des diktats imposés à nous-mêmes ou aux autres, qui souvent se résument à quelques phrases meurtrières : « Tu es nul(le) », « Tu es dangereux(se) pour les autres », « Personne ne pourra jamais t'aimer ». La solution se résume au fait de changer de monde, de quitter le monde de la haine et de la peur, d'embrasser le monde de la confiance et de l'amour. Un soutien thérapeutique peut être nécessaire lorsqu'un tel juge/critique est présent.

Que faire des croyances de l'enfant blessé ?

Les croyances de l'enfant blessé sont tissées dans nos cellules : « Je suis coupable », « C'est ma faute », « Je suis nul(le) », « Je n'ai pas de valeur », etc. Pour nous en séparer, il nous faut visiter le monde de notre enfance, interroger l'enfant, trouver l'origine de ses croyances, puis remettre les choses en place grâce à notre vision d'adulte et à nos connaissances d'adulte. Un long soutien thérapeutique peut aussi être vraiment nécessaire pour nous séparer de l'énergie de l'enfant blessé et démunir, lorsque notre histoire contient un traumatisme trop grand pour être affronté seul.

Il existe deux espaces différents : celui de l'amour et celui de la peur. Nous sommes soit dans l'un, soit dans l'autre. Ils s'excluent mutuellement. Prendre notre enfant par la main et l'emmener dans le monde de l'amour est possible, mais nous devons souvent d'abord entrer avec lui dans celui de la peur pour pouvoir aller le chercher là où il est bloqué. Sans une vision spirituelle, il peut aussi s'avérer difficile de changer de monde. Le grand adage d'Alice Miller, « C'est pour ton bien », peut souvent se traduire par « C'est pour ma peur ».

Agressivité

Nous avons tous, en nous, un réservoir d'agressivité, de haine et de colère dans lequel le critique et le juge puisent leur force. Il est normal que ce réservoir existe ; il nous faut simplement le vider, puis veiller à ne plus le remplir. Plusieurs techniques existent, et vous pouvez inventer les vôtres.



Exprimer son agressivité seul(e)

Pour exprimer notre agressivité seuls, de très nombreuses possibilités s'offrent à nous ! Nous pouvons :

- parler en langage non verbal, « en charabia » jusqu'à ce que la tension de colère se soit épuisée,
- danser le chaos ou le staccato en laissant la colère gestuelle et verbale s'exprimer ;
- taper sur un punching-ball en laissant les mots et les cris sortir ;
- écrire des lettres agressives et les brûler ;
- aller dans un endroit isolé, ou dans sa voiture, et crier.

Nous cherchons :

- à « vider » l'agressivité. Notre mental la connaît mal et la sous-estime largement, nous devons prendre conscience de son ampleur et savoir que le fait d'exprimer cette agressivité d'une façon sécurisée constitue l'hygiène psychique de base ;
- à découvrir la vulnérabilité cachée derrière l'agressivité pour pouvoir en prendre soin. Si nous ne passons pas par l'émotionnel – l'agressivité et la colère –, le mental va s'en mêler et donner ses propres conclusions sur la situation, souvent bien différentes de la réalité émotionnelle.

L'agressivité est un signal d'alarme : une vulnérabilité est présente, un besoin n'est pas comblé. Exprimer son agressivité mène à la blessure. De plus, le mental ne peut pas faire ce travail et souvent, il nie sa nécessité. Prendre nos émotions en compte, ne pas les oublier, les minimiser ou les mettre de côté est le travail de l'ego conscient. Nos parties spirituelles ont aussi beaucoup de mal avec ces pratiques ; mais si le critique ou le juge sont dominants, la colère existe et elle a besoin d'être « vidée ». La vulnérabilité doit être trouvée pour pouvoir être prise en charge...

Vider son agressivité à deux ou recevoir l'agressivité de l'autre

C'est un exercice difficile, qui doit comporter un certain nombre de règles à définir à l'avance. Il ne s'agit absolument pas ici d'écouter sans broncher les critiques de l'autre ou de laisser s'exprimer deux juges. L'une des meilleures protections consiste à exprimer la charge émotionnelle d'une façon non verbale.

Il est important d'être capable de recevoir l'agressivité de l'autre, mais il est bon de se souvenir que l'agressivité est dangereuse. La prudence est nécessaire. Soit nous donnons un certain cadre à ces échanges ; soit, s'ils surviennent de façon impromptue, nous évitons de provoquer une personne qui pour un instant s'est identifiée à son agressivité.

Les femmes battues sont très souvent des femmes qui ont nié leur peur de l'agressivité. Lorsqu'elles étaient des enfants, ressentir cette peur aurait été destructeur, et le seul moyen de survivre a été de la mettre de côté. Mais sans la connaissance instinctive du fait que *l'agressivité est dangereuse*, la leur et celle des autres, elles ne sont plus en sécurité. Ce qui était trop difficile à voir et à supporter lorsqu'on est enfant peut, une fois adulte, être vu et supporté. Très souvent, c'est la violence de l'un

des parents qui a entraîné une terreur impossible à supporter en tant que nourrisson. Celui-ci a donc choisi de ne pas la ressentir consciemment... Toutefois, cette terreur reniée existe quelque part et demande à être reconnue.



Les objectifs de ce travail, « Exprimer son agressivité à l'autre », sont les mêmes que lorsque nous travaillons seuls : vider notre réservoir, et surtout découvrir notre vulnérabilité afin de pouvoir la prendre en charge et la partager avec les autres.

Contact avec la vulnérabilité et avec notre guerrier ou notre instinct

Pour exprimer notre agressivité tout en assurant notre sécurité, nous devons avoir un contact avec notre guerrier et avec notre vulnérabilité.

La vulnérabilité nous permet de ressentir celle de l'autre et d'exprimer notre agressivité dans un cadre non blessant pour lui ; notre guerrier nous permet de libérer cette agressivité. Lorsque nous recevons l'agressivité de l'autre, notre contact avec notre vulnérabilité nous permet de sentir lorsque l'autre a atteint nos limites ou qu'il nous blesse ; le guerrier, quant à lui, permet de dire « stop » et de faire respecter nos limites.

Exprimer verbalement l'agressivité

La meilleure façon d'exprimer verbalement son agressivité à l'autre, c'est d'être dans l'état d'esprit suivant : « Je suis blessé(e) et je te le dis pour que tu saches ce que je ressens, mais tu n'es pas coupable. »

De la même façon, la meilleure façon de recevoir l'agressivité de l'autre, c'est d'être dans l'état d'esprit suivant : « Je suis désolé(e) de t'avoir blessé, mais je ne suis pas coupable. »

Une séparation d'avec les croyances de l'enfant est donc nécessaire.

Les conflits sont utiles, ils permettent de garder une relation vivante, mais ils sont aussi capables de la détruire lorsque l'agressivité n'est pas gérée correctement.

L'agressivité a-t-elle le droit d'exister dans notre vision de la relation ? Comment cela se passe-t-il ? Est-ce satisfaisant ? Que pouvons-nous mettre en place ? Ce genre de réflexion nous aide beaucoup lorsque nous sommes sous la coupe d'un fort critique ou d'un juge.

Agressivité et mépris

Il existe une grande différence entre l'agressivité et le mépris : notre mépris vient de nos jugements sur l'autre ; notre agressivité vient de notre blessure. Il est nécessaire de trouver notre blessure ou notre agressivité, et de ne pas en rester au mépris. Quant au mépris de la colère de l'autre, il est extrêmement dangereux... Nous en revenons à la méconnaissance de l'agressivité et à la négation de sa dangerosité.

VOICE DIALOGUE SUD PROGRAMME D'ENSEIGNEMENT DATES ET THÈMES DE L'ANNÉE 2010 / 2011

L'enseignement pour l'année 2010 / 2011
sera de 14 jours répartis comme suit :

- Ven. 8, sam. 9, dim. 10 octobre 2010
- Ven. 12, sam. 13, dim. 14 novembre 2010
- Jeu. 17, ven. 18, sam. 19, dim. 20 mars 2011
- Jeu. 19, ven. 20, sam. 21, dim. 22 mai 2011

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

Un travail de séances individuelles avec Véronique Brard est nécessaire pour s'inscrire à cette formation.

Des séances individuelles sont nécessaires entre les modules de formation. Ces séances peuvent être regroupées sur trois jours, à raison de deux heures par jour.

Le but des différents thèmes choisis est de nous permettre de nous différencier de nos parties primaires, tout en gardant leurs qualités à notre disposition, et d'intégrer davantage les parties de nous que nous avons désavouées.

Chaque thème étudié nous permettra de rencontrer notre Enfant Vulnérable et notre Critique.

- **Thème des trois jours d'octobre** : La facilitation
- **Thème des trois jours de novembre** : Votre légende personnelle
- **Thème des quatre jours de mars** : Les schémas relationnels
- **Thème des quatre jours de mai** : Le travail avec les rêves

Nous travaillerons la reconnaissance de nos subpersonnalités à un niveau tout-à-fait pratique, pour avoir ainsi une chance de mettre en route un processus d'ego conscient.

Bien sûr, nous nous servirons des rêves, des exercices de facilitation, des exercices énergétiques, du processus de groupe, de la danse et de la créativité tout au long de ce programme.

Prix : Hors repas et hébergement : 130 euros / jour, soit 1820 euros pour les 14 jours, possibilité d'échelonner sur 10 mois.

Hébergement : En gîte environ 22 euros pour deux nuits en chambre partagée

Repas : Environ 12 euros

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

Accès : Gare T.G.V. Aix en Provence, Aéroport de Marignane

Pour plus d'information sur la formation, demander la documentation à Véronique Brard :

4 Hameau de Saint-Estève - 83119 BRUE-AURIAC

Tél. : 04 94 69 22 15 - Port. : 06 61 65 60 11

E-mail : warina@wanadoo.fr

Site : <http://pagesperso-orange.fr/voicedialogue.sud/>

Le lien automatique victime / bourreau

Lorsque, régulièrement, à l'occasion d'une blessure, la souffrance de l'enfant trahi remonte en nous et que nous voulons que l'autre change, nous nous perdons dans le couple victime/bourreau.

Comment nous en libérer ?

Il nous faut, en thérapie, trouver :

- l'enfant en rage ;
- l'enfant qui aime inconditionnellement ;
- l'enfant qui veut être aimé et ne renonce jamais ;
- l'enfant terrorisé.

Parallèlement, il est nécessaire de développer :

- l'adulte qui prend soin de ces enfants ;
- l'adulte qui sait que l'autre a fait de son mieux, que nous faisons tous de notre mieux, nous y compris.

Mais les êtres humains, nous comme les autres, agissent selon leurs conditionnements...

Rationnel / émotionnel

Le lien automatique entre une personne identifiée au rationnel et une autre identifiée à l'émotionnel engendre beaucoup d'agressivité et fait beaucoup de dégâts.

L'une parle avec son cœur brisé et désespéré, elle envoie de l'agressivité et de la colère ; l'autre se protège, se coupe de son ressenti et cherche à trouver une solution. Elle raisonne, relativise, cherche ce qui est vrai, ce qui est faux, ce qui est juste, ce qui ne l'est pas.

Tandis que l'une parle donc avec sa tête ; l'autre, avec son cœur blessé, est de plus en plus abandonnée, incomprise, voire jugée, et elle devient de plus en plus émotionnelle... ce qui rend la personne rationnelle encore plus rationnelle ! Puis, la souffrance de cette dernière peut éventuellement sortir plus tard, les choses peuvent s'inverser... ou pas, si la personne est bloquée dans son rationnel. Il n'empêche que le propre réservoir de colère de cette personne rationnelle grossit et que sa raison peut commencer à être sérieusement vrillée par cette situation, son objectivité devenant de plus en plus altérée.

Personne n'est coupable dans ce lien très automatique. Apprendre à parler sans blesser l'autre est un chemin pour sortir de ce schéma ; rester proche de ses émotions et refuser le refuge du mental en est un autre.



Nos besoins et attentes

Lorsque nous commençons à découvrir nos besoins et nos attentes sous notre agressivité, sous nos critiques et nos

jugements, nous tenons le bon bout.

Reste ensuite la nécessité de les exprimer à l'autre de façon qu'il puisse les entendre, et celle, éventuellement, de négocier avec lui lorsque la satisfaction de nos besoins dépend de lui. Là, nous avons à notre disposition un outil remarquable : la communication non violente (CNV).

Il est cependant important de comprendre que la CNV ne peut fonctionner que :

1. Lorsque notre agressivité a été vidée ;
2. Lorsque notre vulnérabilité, notre besoin ou notre attente a été identifié(e) ;
3. Lorsque nous acceptons que ce besoin, cette attente, cette vulnérabilité nous concerne et que l'autre ne peut pas toujours le (ou la) prendre en considération. Pouvoir se séparer de la partie de nous qui a ce besoin, cette attente, cette vulnérabilité et le (ou la) prendre en charge devient alors extrêmement important.

Pour en savoir plus sur la CNV :

- *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)* de Marshall B. Rosenberg, éditions La Découverte. Titre original : *Non Violent Communication, A Language of Compassion* ;
- *Cessez d'être gentil, soyez vrai* de Thomas d'Ansembourg.

En *Voice Dialogue*, nous dirions : gardez soigneusement votre gentil dans votre personnalité, mais ajoutez-y votre guerrier, qui peut dire oui, non ou stop, ou votre impersonnel, qui peut s'exprimer directement. Il est beaucoup plus facile de développer ces parties opposées au gentil et à celui qui ne veut pas blesser si ces deux dernières continuent à être valorisées. Se différencier d'elles ne veut pas dire les mettre à la porte ! Dans quel monde serions-nous alors plongés ? Cependant, il nous faut souvent accepter, si nous vivons depuis très longtemps identifiés au gentil, de cesser pour un moment d'être « gentils » avant de retrouver un équilibre.

La CNV en 4 étapes :

1. Je pose les faits ;
2. Je dis mon ressenti et je le différencie d'un reproche, même implicite ;
3. Je dis mon besoin, en contact avec ma force et en étant capable de canaliser et de transmettre ma vulnérabilité ;
4. J'exprime ma demande, j'accepte que cette demande soit négociable ou puisse ne pas du tout convenir à l'autre.

Si nous ne voulons pas transmettre à l'autre nos critiques et nos jugements, nous allons devoir lui parler de notre vulnérabilité et des fragilités présentes sous nos jugements et critiques. Si nous ne voulons pas parler de cette vulnérabilité, nous allons donner des ordres... ce qui ne fonctionne pas mieux que les critiques ! Si nous nous sommes identifiés à cette vulnérabilité, nous allons dans le rôle de la victime et transformons l'autre en bourreau. La communication ne passera pas non plus.

Rêve de Pascal

À la fin de ce stage en Bretagne, l'un des participants fait un rêve remarquable qui le bouleverse. Pascal est un homme à la retraite qui pense avoir eu une enfance libre et heureuse ; il se trouve cependant très identifié à une subpersonnalité gentille craignant surtout qu'il ne soit pas intéressant...

« Je vois un bateau sur une rivière. Il fait sombre, et le bateau est chahuté par les flots. C'est un bateau ventru avec un mât sans voile, sa longueur est de 15 mètres environ. Le pont est recouvert d'un édredon matelassé rouge et brun. Je ne vois personne, il n'y a pas de bruit.

« Une trappe s'ouvre, je distingue l'intérieur, qui est plongé dans l'obscurité. Deux mains, avec un couteau, coupent le poignet d'un enfant fixé à une rame ; j'ai peur.

« L'enfant était mort, son corps est jeté à l'eau. Je distingue d'autres enfants âgés de 7 ou 8 ans qui sont les galériens de ce bateau. Ils sont attachés à leurs rames en mouvement. J'ai 18 mois environ et je suis terrifié, je me dis : À 7 ou 8 ans ce sera ton tour !

« Une voix forte et autoritaire donne l'ordre : Apportez les puces géantes ! La trappe se referme.

« Je me réveille, terrifié, en sueur. Je sais que les puces géantes sont destinées à faire davantage souffrir les enfants, par méchanceté. »

Lorsque Pascal raconte ce rêve, il est encore dans un état de grande vulnérabilité. Ce rêve l'a brutalement mis en contact avec son enfant. Son enfant lui envoie des images, son enfant lui parle... Ce dont il parle, Pascal n'en avait aucune conscience. Ce rêve est une extraordinaire image du monde dans lequel vit l'enfant. Bien sûr, le Tisseur de rêves utilise des images dramatiques pour frapper la conscience du dormeur et arriver à porter son message jusqu'à sa conscience de veille ; mais symboliquement parlant, ces images sont toujours parfaitement exactes.

Pascal a maintenant une vision beaucoup plus réelle de la détresse et des peurs de ses enfants intérieurs, enchaînés à ces bancs de rameurs. Il se peut que ce soit là une image de l'actif, qui a mis les enfants à son service et qui les maltraite sans que Pascal en soit conscient. Notre actif, en général, ne ressent que du mépris pour notre vulnérabilité et pour les parts les plus faibles de nous-mêmes. Le critique intérieur et l'actif peuvent carrément détester nos enfants vulnérables.



Rêve d'Aurélié

Aurélié est une femme charmante très personnelle et très identifiée au fait de donner et de faire ce qu'il faut pour les autres. Elle fait un rêve où intervient l'une de ses sœurs. Voici plusieurs années maintenant, Aurélié a laissé cette sœur l'agresser verbalement pendant presque quatre heures. Cette sœur l'a traitée de monstre, de mère dénaturée, de femme dangereuse, etc. À l'époque, elle est restée face à elle en se disant que cette sœur « n'était pas que cela ». Cette sœur a une jumelle qui se laisse dominer et diriger par elle. Voici le rêve d'Aurélié :

« Je téléphone à ma sœur, celle qui se laisse dominer et diriger par sa jumelle, pour un moment d'échange fraternel. Réponse : elle n'est pas disponible, elle n'a rien à me dire. Je me dis : Tiens, elle doit être en difficulté, elle ou ses enfants. Je rappelle quelques jours plus tard. Même type de réponse, elle est encore plus distante. Je persiste en me disant que c'est quand même ma sœur. Et ainsi, je rappelle plusieurs fois (les appels sont rapprochés dans mon rêve), et je reçois le même type de réponses ; celles-ci ne font que se durcir et vivent à l'agressivité.

« Enfin, c'est le clash final. Nous sommes réunies. Elle me reproche, d'une façon agressive, de l'avoir lésée au moment de la liquidation de l'héritage de mes parents en désignant des objets qu'elle aurait dû avoir et qui sont en ma possession. En entendant cela, mon frère, dont je découvre alors la présence près de moi, prend la parole et, avec autorité, affirme que cela me revenait.

« Alors en confiance, je reprends mon pouvoir et je dis à ma sœur : Stop ! Ça suffit ! Tes reproches sont irrecevables et je m'en vais. Jouer sa propre musique... »

Ce rêve d'Aurélié est remarquable, car il met en scène la transformation de sa personnalité par rapport à la situation réelle vécue avec la première jumelle plusieurs années auparavant.

Au départ, nous voyons la partie primaire d'Aurélié, qui a besoin de prendre soin de l'autre et insiste pour le faire sans s'arrêter à l'agressivité à laquelle elle fait face. C'est la mère : la mère peut prendre soin des enfants même lorsqu'ils sont agressifs.

Mais la mère est la mère, elle pousse l'autre dans l'enfant, elle lui vole sa place d'adulte. Le clash arrive. Le rêve montre alors qu'Aurélié peut sortir de la place de victime où la mère peut la pousser – et l'avait poussée, lors de l'épisode avec l'autre jumelle.

Lorsque la jumelle victime va dans les reproches, Aurélié, grâce à la présence du frère, qui semble représenter une partie d'elle-même plus objective, peut mettre un terme à l'agression. Elle sort de la mère qui peut tout supporter et tout comprendre. Le guerrier est là. Le premier pas est accompli : dire « stop » aux reproches. Ne plus être victime de tous les critiques de la Terre, qu'ils soient « jumelle bourreau » ou « jumelle victime ».

Le pas suivant consistera à comprendre que l'énergie de mère « fait quelque chose à l'autre ». Elle lui vole son héritage, sa force, sa puissance, en le maintenant à la place de l'enfant impuissant.

Ressources

Nos ressources face au critique :

– le « localiser », le dessiner, le sculpter. Cela met fin à sa vibration omniprésente. Il n'est plus vague, indéfini et constant, il devient

précis, c'est une énergie reconnaissable – ou plusieurs –, nous pouvons mieux l'identifier ;

– accepter que nos parties préférées n'ont pas toujours raison et commencer à voir la valeur de leurs opposées ;

– adopter un mantra face à ses affirmations. Lui répéter : « Merci, mais tu ne m'aides pas » ou « Dis-moi de quoi tu as peur » ;

– chercher ce qui nous inspire et nous en servir systématiquement : c'est vital, et rien n'est négligeable ;

– la nature : aller sur la plage, se laisser nourrir par un lever ou un coucher de soleil, jouir d'un beau paysage. Redevenir des appréciateurs de la beauté de la nature, d'un ruisseau, de la mer, d'un arbre. Communiquer avec les animaux, les arbres, les fleurs... Laisser la nature nous toucher par sa beauté. La nature nous guérit lorsque nous nous ouvrons à elle ;

– être « dans nos sens » : les odeurs, la musique, le toucher, les massages, la danse... Aucun critique intérieur ne peut danser. Lorsque vous dansez, vous êtes séparés de lui !

– développer systématiquement notre esprit de gratitude, qui est une énergie opposée à celle de notre enfant démuné. Par exemple, pensez à toutes les choses que vous désirez mais que vous ne possédez pas encore ; faites-en la liste. Exprimez sans retenue vos désirs et vos besoins insatisfaits. Comment vous sentez-vous ? Ensuite, faites la liste de tout ce dont vous êtes reconnaissant(e), de tous les besoins et désirs que vous avez réalisés, de tout ce que vous avez déjà dans votre vie. Comment vous sentez-vous maintenant ?

– développer systématiquement notre esprit d'approbation envers nous-mêmes. Commencer à nous regarder d'une façon très différente : faire la liste de vingt, trente, cinquante points forts et atouts que nous possédons. Cinq ou dix peuvent suffire pour commencer. Nous pouvons aussi peindre, sur l'envers de la silhouette de notre critique intérieur ou de notre juge, notre déesse ou notre dieu intérieur(e). Revenir à nos atouts aussi souvent que nécessaire, décider de façon consciente et irrévocable de les protéger de notre critique intérieur ;

– trouver nos possibilités de croissance par rapport à cette énergie, le petit pas à notre portée aujourd'hui. Suivre notre plaisir pour définir ce petit pas, puis s'engager et créer un rituel pour donner de l'énergie à cet engagement.

Développer sa spiritualité

Une croyance qui nous a fait beaucoup de mal, en tant que collectivité, est celle introduite par nombre de religions : Dieu serait extérieur à nous ; nous serions séparés de lui, nous serions « moins » que lui, nous ne mériterions pas de recevoir ses cadeaux. C'est une pensée qui nous limite et qui blesse au plus haut point notre sagesse, notre vision, notre discernement. Les cadeaux de notre propre divinité s'en trouvent déniés.

Si nous nous ouvrons à l'idée qu'il n'existe aucune séparation entre nous et notre « Je suis » divin, nous donnons à une part de nous qui est l'exact opposé de l'énergie critique la possibilité d'émerger. Notre corps physique, émotionnel, mental, psychique et spirituel répond à ce nouveau développement ; et cela reste certainement l'une des meilleures façons de se séparer totalement de cette énergie.



Il existe, en nous, un enfant vulnérable et sans peau, un enfant déjà extrêmement blessé, un enfant démuné et dans le plus grand besoin ; mais il existe également un autre enfant sans défense et sans armure, un enfant extrêmement perceptif et sensible, un enfant innocent. Il s'agit de l'enfant qui n'a jamais été blessé ni trahi, c'est l'enfant Divin. Lorsque nous nous désidentifions de l'enfant blessé et démuné, nous pouvons le trouver. Il est celui qui nous permet d'approcher et de ressentir le Mystère... Nous touchons le Mystère, et Il nous nourrit. Cette perception vient nous donner un sentiment de paix ; nous percevons enfin qu'au-delà des apparences, la vie est amour... Notre cœur s'ouvre à la gratitude, et la gratitude nous ouvre et nous nourrit toujours plus. C'est un autre cercle sans fin, mais celui-ci nous guérit.

Sortir du cercle vicieux de la critique de soi et de l'autre, passer à d'autres cercles est un choix à faire et à renouveler aussi souvent que nécessaire. C'est l'exercice, positif et conscient cette fois-ci, de notre libre arbitre.

Changer de monde

Le monde du critique intérieur est le monde de l'enfant blessé, apeuré, trahi ; dans ce monde, l'amour et la confiance n'existent pas. Le sentiment que l'extérieur vous veut du bien, que vous êtes aimé(e), que vous avez une grande valeur n'existe pas. *Prendre conscience du monde psychique dans lequel nous vivons et choisir consciemment le monde dans lequel nous voulons vivre est un grand pas de transformation.* Si je change de monde intérieur, je change la façon dont je perçois ma vie, l'expérience en cours, ce que je regarde.

J'ai personnellement fait une expérience intéressante lors de cette semaine passée à Louanec. Le premier soir, je considérais le stage avec une grande perplexité. C'était un stage « avancé », et une partie des stagiaires étaient parfaitement débutants. Le programme prévu ne « collait » pas à l'ensemble des participants.

Le premier à se mettre en route pour « m'aider » a été mon patriarche : règles, règles, règles. *Tu ne poses pas assez clairement tes règles.* « Ils » n'ont pas respecté les règles, etc. Le patriarche est toujours très fort pour tout ramener à un problème de règles non respectées par moi ou par les autres. Mais bon, ses remarques n'étaient pas très adéquates, même si sa véhémence était superbe. La vulnérabilité qui se cachait en dessous était un peu trop évidente pour que je m'y laisse prendre ; il ne m'aidait vraiment pas, et « ses » règles ne me disaient rien qui vaille.

Puis est venue la voix grandiose du critique : *Ma belle, tu ne t'es jamais plantée mais voilà, ce stage, c'est le bon ! Tu vas te planter, et royalement ! Tout le monde va pouvoir voir à quel point tu es nulle.* Il était un peu difficile de penser à revoir le programme du stage avec une telle affirmation en tête, et tout aussi difficile de s'endormir et de remettre cette question au lendemain. Une bonne demi-heure s'est écoulée. Plusieurs solutions m'ont été proposées par la même énergie : m'enfuir en courant, renoncer à faire le stage...

Puis, une petite voix est arrivée : *Mais d'abord, je ne suis pas nulle. Et pourquoi serais-je ainsi*

attendue au tournant ? Pourquoi penser que l'Univers voudrait me voir échouer ? Rapidement, cette voix a pris de l'assurance. L'Univers me soutient ; il l'a toujours fait. Si ce stage m'est proposé, il existe forcément une solution pour que tout se passe au mieux pour chacun des participants, y compris moi. L'Univers m'aime, il veut le meilleur pour moi et pour les gens ici présents. Je me sentais déjà beaucoup mieux, mais où était la solution ? Je regardais le groupe, je regardais le programme... Séparer le groupe en deux ne me semblait pas vraiment possible ; transformer le stage pour qu'il s'adapte aux débutants n'aurait pas été juste pour ceux qui ne l'étaient pas. Puis, la solution (connue) est arrivée, simple, comme toujours. « Le meilleur, c'est mon plaisir. » La solution s'est dessinée : suivre mon plaisir. Si je regardais le groupe tel qu'il était, qu'avais-je envie de faire ? Où pouvais-je trouver mon plaisir ? En dix minutes, j'ai réorganisé mon programme, du moins celui des premiers jours. Je me suis endormie confiante et heureuse, décidée à ajouter une expérience à ce stage : inviter tous ceux qui avaient lu leur carte de tarot avec un regard critique à la lire de nouveau, après avoir changé de monde.

Résumé : diminuer la puissance du critique intérieur et du juge
Pourquoi diminuer la puissance du critique intérieur – ou des critiques intérieurs – et du juge ?

Parce qu'ils nous tuent, ils tuent l'autre et détruisent les relations, y compris la relation avec Dieu, quoi que ce mot puisse vouloir dire pour nous.

Comment y parvenir ?

1. En reconnaissant leur vibration ;
2. En reconnaissant les évidences suivantes :
 - ils veulent nous protéger de la souffrance, ils nous font souffrir,
 - ils ne sont pas adaptés à nos forces actuelles ;
3. En remettant en cause nos croyances ;
4. En « vidant » notre réservoir d'agressivité, de haine et de colère ;
5. En trouvant et en mettant fin à ce qui génère notre agressivité : nos besoins et nos attentes non pris en compte ;
6. En utilisant nos ressources, dont « Merci mais tu ne m'aides pas » ;
7. En développant une spiritualité consciente ;
8. En changeant de monde

*(Illustrations : Bébés en pâtes d'amande de Camille Allen.
Site : www.camilleallen.com)*

Si les enfants...

Si les enfants sont entourés d'hostilité, ils deviennent agressifs,
Si les enfants sont entourés de culpabilité, ils deviennent coupables,
Si les enfants sont entourés de jalousie, ils se murent,
Si les enfants sont entourés de critiques, ils apprennent à critiquer,
Si les enfants sont entourés de peurs, ils sont terrifiés,
Si les enfants sont ridiculisés, ils sont paralysés,
Si on leur fait honte, ils ne peuvent plus grandir...

Si les enfants sont entourés de louanges, ils apprennent à apprécier,
Si les enfants sont entourés d'approbation, ils apprennent à approuver,
Si les enfants sont entourés de tolérance, ils deviennent tolérants,
Si les enfants sont élevés dans la confiance, ils deviennent confiants,
Si les enfants sont entourés de considération, ils s'estiment,
S'ils sont entourés de reconnaissance, ils deviennent reconnaissants...

Si les enfants sont entourés de bonté, ils deviennent bons,
Si les enfants sont encouragés, ils réussissent,
Si les enfants sont acceptés, ils acceptent,
Si les enfants sont entourés d'amour et d'amitié, ils aiment,
Si l'on partage avec eux, ils partagent,
S'ils sont aimés, ils fleurissent.

Qu'avez-vous reçu ?

Encore plus important : que choisissez-vous de donner à vos enfants, qu'ils soient intérieurs ou extérieurs, aujourd'hui ?

Entre la vision consciente et la capacité à agir comme nous le souhaitons, un long processus prend place. Ni notre volonté, ni notre acharnement ne peuvent le diminuer. Il n'existe qu'une seule façon de rendre les choses plus confortables : aimer notre impuissance à nous aimer tant que celle-ci est là. Nous améliorer est le but du critique ; nous aimer tels que nous sommes aujourd'hui, nous aimer sans délai, sans condition, nous aimer en train de ne pas nous aimer est le chemin du retour vers notre lumière.

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