

Sentez-vous tranquillement attiré
par le profond appel
de ce que vous aimez vraiment.

Rumi

Le mental rationnel

Véronique Brard

Dans ce texte vous retrouverez une partie des informations contenues dans la cassette audio de Hal & Sidra Stone, The Rational Mind, tout comme mes propres réflexions sur le mental rationnel.

Si le système primaire est l'ensemble des subpersonnalités qui dirigent notre vie, le mental rationnel en est, et de loin, le Régent Absolu ! Cette subpersonnalité est si dominante dans notre société occidentale que la plupart du temps nous ne la reconnaissons même plus comme une subpersonnalité.

Pour certaines personnes, cette subpersonnalité est considérée, à elle toute seule, comme étant l'ego. Ce qui se comprend, vu la suprématie dans notre culture occidentale de ce mental rationnel. Dans certaines canalisations, par exemple, ce mot, *ego*, se rapporte très clairement à cette part de nous ; il est vu alors comme l'obstacle à dépasser sur le chemin spirituel. Il est certain que le mental rationnel a bien du mal à reconnaître l'existence des mondes subtils ou la présence d'« énergies », et qu'il ne peut *expérimenter* ce dont parle la spiritualité. Le terme même d'« énergie » n'a pas un sens très clair pour lui. Il est ancré dans le monde de la matière, qu'il pense être le seul réel ou du moins le seul *dont on peut être certain...*

Parfois, les gens protestent, disant qu'ils ne sont pas des intellectuels, qu'ils ne sont pas vraiment rationnels, que leur mari, leur père, tel ou tel ami est lui un réel intellectuel ou rationnel, eux, ne le sont pas. En fait, ce mental rationnel est la partie de nous qui est toujours en train de penser, d'interpréter les choses ou de se les imaginer. Il a besoin de savoir, il a besoin d'expliquer, de trouver et de donner des réponses. Il a besoin d'analyser et de comprendre absolument tout. Il existe aussi bien chez une personne peu cultivée que chez un universitaire de haut vol. En ce qui concerne la puissance de cette subpersonnalité, le mental rationnel, ces deux personnes peuvent tout à fait être à égalité.

C'est la partie de nous qui observe, qui nomme les choses, qui les catégorise, qui recueille les informations et les organise ensuite d'une façon linéaire. Avec lui, nous sommes capables de penser de façon abstraite. Son principal travail est d'évaluer tout ce qui vient à nous d'une façon qu'il considère comme complètement objective et raisonnable.

Il fait un très bon job lorsque vous découvrez de nouvelles choses par exemple, car il peut les comparer, les catégoriser et les assimiler à ce qu'il connaît déjà. Maintenant, il peut aussi donner des réponses même à ce qu'il ne sait pas... sans jamais savoir qu'il ne sait pas... sans jamais réaliser que sa vision et sa perception des choses, des gens, de la vie et de l'univers son en fait limitées.

Objectivité et raison sont ses deux mots favoris, ce qui veut dire qu'il travaille avec les faits, non avec les sentiments ou les émotions. Notre esprit rationnel va complètement ignorer notre réalité émotionnelle. Il pense qu'elle est subjective, qu'elle

amène de la confusion, qu'elle n'est absolument pas réelle. Lorsque nous sommes envahis par nos émotions, même si nous sommes très à l'aise avec elles, l'esprit rationnel peut parler sans s'occuper le moins du monde d'elles, sans penser une seconde que ces émotions peuvent modifier sa perception et ses analyses... et nous sommes convaincus qu'il a raison. Il est comme un couteau aiguisé qui taille à travers tout ; face à lui, lorsque nous arrivons avec nos émotions, nous ne sommes pas de taille.

Nous faisons une différence entre le mental rationnel, le mental très linéaire, et ce que nous appelons le mental supérieur : celui qui est connecté avec le domaine des Idées et des archétypes, celui que l'on nomme parfois le mental jungien. Le mental dont nous parlons ici n'est pas non plus le supra mental dont parlent Mère ou Aurobindo.

Si nous reprenons les trois plans de l'esprit, celui que nous nommons le mental rationnel est le premier niveau, celui de l'activité mentale. Ensuite, vient le plan des idées et des archétypes, puis l'Esprit avec un E majuscule. Face à eux se tiennent les trois plans de l'âme, l'âme animale qui véhicule nos pulsions, nos instincts, notre sagesse innée de survie, l'âme humaine qui véhicule toutes les émotions propres à la race humaine et l'âme ou la part de l'âme qui n'a jamais quitté le plan divin.

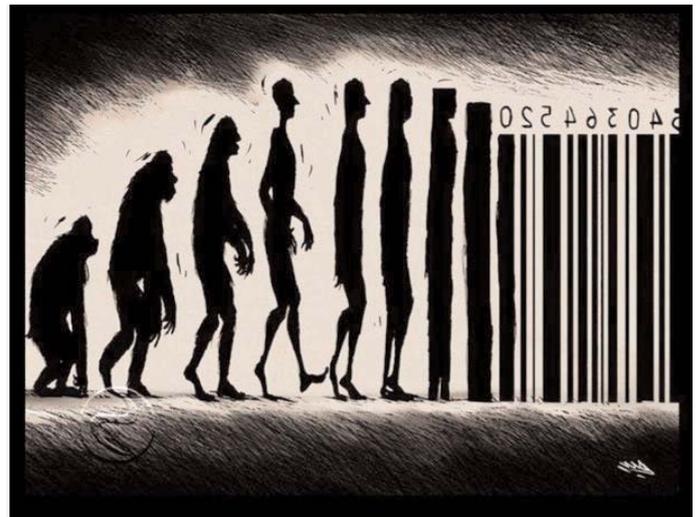
Dans notre civilisation occidentale, pratiquement tout est basé sur l'esprit rationnel. Notre système scolaire est basé sur son utilisation et son développement. Réussir dans notre société actuelle dépend largement de notre capacité à développer un esprit rationnel. Si nous voulons être efficaces, nous avons besoin d'un esprit rationnel bien développé. Plus il est performant, plus nos chances de succès dans le monde seront grandes. Pour réussir dans notre travail, la plupart du temps, nous devons avoir un esprit rationnel qui fonctionne vite et bien. Sans un bon esprit rationnel, nous devenons des victimes ; nous sommes complètement perdus : à un niveau très profond, nous ne savons pas comment faire face à ce que la société nous demande.

Maintenant, mettre cet esprit rationnel à sa place n'en demeure pas moins extrêmement important pour retrouver notre capacité à utiliser aussi bien notre cerveau gauche que notre cerveau droit. Lorsque nous parlons au mental rationnel, dans une séance de *Voice Dialogue*, une façon de l'amener à voir ses limites est d'utiliser une analogie. Celle qui fonctionne bien est celle d'un logiciel informatique. Le mental rationnel pense vraiment tout savoir, pour la bonne raison que ce qui est en dehors de son registre lui semblant superflu et sans aucune utilité... juste bon à brouiller son travail. Aussi, lorsque nous lui parlons, nous lui disons qu'il est un logiciel particulier, et que ce logiciel ne peut gérer qu'une seule catégorie de données. C'est certes une énorme base de données, mais il existe certaines données qu'il ne peut pas gérer. Ce qu'il ne peut pas gérer tourne, entre autres, autour des sentiments, des émotions, de la vulnérabilité, des intuitions non mentales ; cela concerne certaines perceptions sensorielles et émotionnelles, le sens de l'unité avec le cosmos ou avec les autres êtres humains... Souvent, le mental rationnel peut comprendre ce genre d'analogie.

Mais, livré à lui-même, il a le sentiment d'être l'informaticien et non le logiciel. Disons même qu'il pense être l'ensemble du système informatique, le logiciel, l'écran, l'imprimante, le disque dur, la mémoire... et l'informaticien.

Quand on le laisse seul, Le monde mental Ment Monumentalement

Jacques Prévert dans '*Il ne faut pas*'.



Comment situer le mental rationnel au sein de la psyché ?

Quelle est sa relation avec les autres subpersonnalités ? Nous pouvons organiser les subpersonnalités de bien des façons différentes. L'une d'entre elles consiste à regarder celles qui nous soutiennent dans les activités qui nous permettent de prendre notre place dans la société et celles qui prennent soin des relations affectives et de l'intimité.

Le mental rationnel appartient sans aucun doute à la première catégorie. Il est le logiciel qui nous permet de réussir à l'école, de réussir dans nos études, dans notre travail et dans le monde. Il nous permet d'analyser, de résumer, de faire des synthèses, d'écrire des rapports, de réfléchir aux problèmes, bref, d'être efficaces. Résoudre les problèmes est l'une de ses grandes spécialités, pour cela il est en lien avec toutes les subpersonnalités qui savent résoudre les problèmes et rendre notre vie plus facile.

Dans l'autre catégorie, nous avons les subpersonnalités qui prennent soin des relations et de l'intimité ; c'est un groupe de subpersonnalités extrêmement différentes. Maintenant, le mental rationnel aime nous faire croire qu'il peut tout gérer, l'intimité, les relations, les chiens, les chats, les serpents... En fait, beaucoup de gens utilisent effectivement leur mental pour gérer les relations. Cela manque un peu de spontanéité, mais de nombreuses personnes le font. Elles parlent de leurs sentiments, Elles réfléchissent à leurs émotions. Elles essaient d'utiliser leur mental rationnel pour gérer les relations. En fait, tant qu'une personne n'est pas séparée de son mental rationnel, il pense être en charge de tout : du travail, du

mariage, des relations, des enfants... Dans sa compréhension, tout dépend de lui.

Si nous pensons aux subpersonnalités qui nous aident à agir dans le monde d'un côté, et à celles qui servent l'intimité, les relations et le lien énergétique de l'autre, nous avons une très bonne idée de la façon dont les subpersonnalités s'organisent, et le mental rationnel est clairement le chef de file du premier groupe.

Lorsque nous parlons d'énergie personnelle et impersonnelle (avec l'énergie personnelle plus chaude, plus proche, davantage en interaction avec l'autre, et l'impersonnel plus froid) le mental rationnel est toujours du côté impersonnel. Il peut être passionné par une idée, mais même dans ce cas, il reste essentiellement une énergie froide.

Les subpersonnalités liées à l'esprit rationnel

Regardons plus précisément qui sont ces subpersonnalités qui nous aident à agir dans le monde dont le mental rationnel est le leader. Ce sont celles qui aiment comprendre et contrôler le monde extérieur, tout comme elles aiment comprendre et contrôler les gens.

Parmi elles, **notre pouvoir**, **notre perfectionniste** qui cherche à prévoir les choses pour avoir les bonnes réponses, la part de nous qui contrôle, notre contrôleur, **notre protecteur-contrôleur** est le plus souvent une subpersonnalité rationnelle, **notre manipulateur** car nous devons avoir sa faculté d'être impersonnel et son sang-froid pour pouvoir prévoir ce qui va se passer et développer l'habileté d'un joueur d'échecs.

Le manipulateur est une énergie souvent impopulaire dans certains cercles spirituels, car manipuler est considéré comme quelque chose de négatif. La réalité est que nous sommes en contact étroit avec de très nombreuses personnes, or, nous n'avons pas une connexion d'âme avec toutes... nous devons donc gérer une grande partie de ces gens. Pour ce faire, nous avons besoin de cette capacité à prévoir, anticiper et planifier. Nous devons utiliser une stratégie. Le stratège est sans doute un nom plus facile à accepter que le manipulateur.

Le mental rationnel aime comprendre comment les choses fonctionnent. Aussi travaille-t-il avec la subpersonnalité qui est intellectuellement curieuse de savoir comment le monde marche, comment on peut l'expliquer : le scientifique. Enfin, il existe dans ce groupe une subpersonnalité importante, celle qui peut se focaliser : cette part de nous qui nous permet de nous concentrer sur un problème particulier, de nous y consacrer, de le regarder sous différents angles avec patience et discipline. Le mental rationnel a souvent énormément de patience et de discipline, car il s'allie avec cette part de nous qui lui apporte ses compétences.

Il existe, en nous un observateur rationnel : lorsque nous interrogeons une personne et lui demandons si quelqu'un l'observe lorsqu'elle est avec une autre personne et parle avec celle-ci, elle va invariablement répondre oui. Quelqu'un est là et l'observe dans le but de la protéger... pour être certain que l'interaction va bien se passer. La partie qui observe est une combinaison du mental et de l'observateur. C'est l'**observateur mental** qui va continuellement être à son poste. Lorsque les gens commencent à se défaire de cette subpersonnalité, on s'aperçoit qu'ils se connectent alors de façon plus intime avec les autres : ce système d'observation ne fonctionne plus de la même manière.

Car aucune de ces subpersonnalités n'est connectée à l'intimité ; elles nous donnent la capacité d'agir dans le monde avec pouvoir et autorité, mais aucune ne permet de créer ce que nous nommons un lien énergétique, c'est-à-dire la capacité d'être connecté énergétiquement à l'autre, de ressentir son énergie, de le laisser se connecter à nous et nous percevoir. Il est très important de comprendre que lorsque nous sommes identifiés à toutes ces énergies rationnelles qui nous aident à agir dans le monde, le lien énergétique manque.

Vous pouvez comprendre l'autre, vous pouvez comprendre ce qu'il ressent et sa façon d'agir, mais vous ne pouvez pas avoir une connexion empathique avec lui, vous ne pouvez pas sentir comme il sent, vous ne pouvez pas avoir accès aux ressentis, aux sentiments, aux émotions, ni aux siens ni aux vôtres.

Lorsque le mental rationnel dit : « *Je t'aime* », il pense ce qu'il dit ; lorsque son partenaire commence à être vraiment irrité et rétorque : « *Tu ne penses pas ce que tu dis* », il ne comprend pas ! car il ne réalise pas qu'il n'est pas en lien au niveau énergétique ; il n'a pas accès à l'intimité, et l'autre personne le perçoit. Si le système primaire de celle-ci est davantage orienté vers l'intimité, elle le ressent d'autant plus. Créer un lien énergétique avec l'autre est un logiciel dont le mental rationnel ne dispose pas. L'esprit rationnel n'a pas le logiciel adéquat pour créer ou ressentir le lien énergétique.



Quels sont les opposés du mental ?

*N'étions-nous pas nés pour être tous ensemble
dans une même vague sauvage et tendre,
dans un même cri ?*

Satprem

Nous avons vu les subpersonnalités avec lesquelles l'esprit rationnel travaille, regardons maintenant celles qui lui sont opposées ou celles qui sont reniées lorsque le mental est une subpersonnalité primaire.

Le premier groupe est composé des subpersonnalités relationnelles, celles qui ressentent, qui sont intuitives. Ces subpersonnalités représentent l'un des systèmes reniés. Ce sont celles qui prennent soin de tout ce qui a trait aux relations, qui savent maintenir un lien chaleureux et intime. Souvent, certaines personnes sont dans une certaine confusion lorsqu'elles ont l'habitude d'être identifiées au mental, car elles peuvent avoir certaines activités, avec les enfants par exemple, et se sentir complètement présentes par rapport à ce qu'elles font avec eux, sans réaliser le moins du monde qu'un réel lien énergétique manque.

Les énergies personnelles ou interactives, celles qui ont besoin du contact avec l'autre, comme celui qui aime plaire ou la subpersonnalité chaleureuse qui a besoin d'une connexion profonde avec l'autre, sont aussi des opposés du mental. Il peut être très difficile pour une personne ayant le mental en partie primaire de simplement rester assise auprès de quelqu'un et d'être avec cette personne, sans parler. L'idée de rester sans parler, où que ce soit, avec qui que ce soit, est toujours une idée complètement incongrue pour le mental. C'est contraire à lui. Il doit penser, il doit parler. Si j'ai un mental en partie primaire, soit je parle, soit je pense, et même si je suis assis auprès de mon ami(e) et que je ne parle pas, je vais penser, penser, penser et couper la connexion. Parfois, vous passez plusieurs heures avec une personne, vous parlez et passez un merveilleux moment, toutes sortes d'idées jaillissent et se bousculent, toutes plus passionnantes et excitantes les unes que les autres ; c'est juste merveilleux. Puis, vous rentrez à la maison et vous vous sentez vide. Vous ne savez pas exactement ce qui vous manque... Ce qui manque, c'est l'autre côté, le ressenti, les sentiments, le lien avec l'émotionnel et le lien corporel, énergétique.

Dans une séance de *Voice Dialogue*, lorsque vous avez séparé la personne de son mental et que vous travaillez maintenant avec **l'énergie d'être**, le mental devient fou... Il vient sans arrêt envahir l'énergie d'être. Cela prend un certain temps avant de le calmer et de pouvoir prendre du temps avec l'énergie d'être sans qu'il ne vienne interrompre le processus. En ce qui le

concerne, il ne voit aucune valeur à être assis avec une autre personne et à simplement être. Il n'y voit aucun intérêt, cela n'a aucun sens pour lui.

En fait, dans une séance de *Voice Dialogue*, le mental vient envahir de très nombreuses autres subpersonnalités, lorsque vous essayez de leur parler. Vous parlez par exemple à la vulnérabilité et, tout d'un coup, le mental arrive et dit : « *Oh, c'est très intéressant, c'est pour cette raison que ceci ou cela arrive* »... (qu'elle n'arrive pas à donner des ordres clairs au jardinier, par exemple).

L'élément irrationnel qui existe dans la vie est un autre domaine inacceptable pour le mental. Il est fondamentalement rationnel, c'est son nom! **L'irrationnel** est un autre de ses grands opposés.

Les émotions, par essence irrationnelles, sont une grande énigme pour lui. Il ne perçoit pas l'émotion, et lorsqu'elle submerge la personne et qu'il est amené à la reconnaître, il ne cesse de répéter qu'*il ne comprend pas ce qui arrive*. Ce n'est ni logique, ni rationnel ! Certaines personnes vivent coupées en deux entre un émotionnel qui, à force de ne jamais être écouté, déborde de partout, et un rationnel qui juge et ne comprend pas cet émotionnel. Le fait que l'émotion puisse être vécue intacte

des années après l'événement qui l'a suscitée, ou que la mémoire émotionnelle puisse être oubliée et revenir à la surface des années plus tard, sont vraiment des points difficiles pour lui. On peut dire que le temps du rationnel est linéaire, quand celui de l'émotion est un éternel présent... Puis viennent tout **les subpersonnalités qui sont à l'aise avec le domaine mystique et spirituel**. C'est un autre domaine que le mental ne comprend pas ou interprète mal. Pour lui, ce sont simplement des choses qui ne sont pas encore expliquées par la science mais qui le seront un jour, et tout deviendra très logique. Les phénomènes d'expansion de conscience, l'intelligence du corps, les différents niveaux vibratoires, être un

véhicule pour d'autres énergies, la médiumnité, les dimensions autres que celle dans laquelle il vit, tout cela est du chinois et n'existe tout simplement pas pour lui! Pas chez une personne équilibrée en tout cas... Et il veut que vous soyez une personne équilibrée. Les états modifiés de conscience sont des états d'être où le mental ne contrôle plus. En général, cela le terrifie, et il les juge dangereux, ridicules ou sans intérêt.

Nous devons être clairs ici et répéter ce que nous avons mentionné au départ : il existe un mental supérieur qui peut vraiment contacter tous les phénomènes appartenant au domaine mystique et spirituel, mais c'est un autre type de mental que celui dont nous parlons ici. Le mental rationnel, lorsqu'une autre subpersonnalité plus à l'aise avec ces phénomènes n'est pas présente, va plutôt rejeter tout ce qu'il ne voit pas et ne perçoit pas... c'est à dire, en fait, une très grande partie de la réalité !



Pour le mental rationnel, la majeure partie de la réalité, en fait, n'existe pas tant qu'une autre subpersonnalité ne vient pas élargir sa vision et lui permettre d'autres expériences. Il arrive que le mental se lie au philosophe et joue avec cette dimension ésotérique, mais cela reste alors très théorique, le plaisir de jouer avec des concepts, des idées, des possibilités.

*Ce sont des imaginations, dit-on ;
Je n'y contredirai point.
Mais si mes imaginations
Te rendent plus larges et plus léger,
Alors rêve avec moi,
Et deviens ce que tu vois.*

Satprem

L'enfant magique est un autre de ses grands opposés. L'esprit rationnel mettra fin au contact avec cet aspect de nous. N'est-ce pas triste lorsque vous voyez, lors d'une séance de *Voice Dialogue*, un enfant magique incroyable, lorsque vous voyez cette délicieuse imagination, cette beauté, cette fantaisie, cette poésie qui existent vers 2, 3 ou 5 ans et que vous réalisez que tout cela a ensuite été enfermé...? Et qui en est devenu le géolier ? Essentiellement le mental rationnel.

Lorsque nous apprenons à parler, nous délaissions automatiquement cette façon d'être ; le langage est principalement le mode d'expression du mental, tout particulièrement les langues comme l'anglais, l'allemand ou le français. L'espagnol reste davantage un langage de l'âme, il comporte plus de mots liés à l'âme ou des mots magiques qui contiennent des concepts moins linéaires. Mais en général, lorsque nous apprenons à parler, nous devons nous couper de tous les aspects magiques et spirituels de nous-mêmes.

Avec ces aspects magiques disparaît aussi la **vulnérabilité**. Nous devons nous couper de notre vulnérabilité, c'est clairement une partie reniée du mental. Il ne veut rien avoir à voir avec elle. Il existe un grand nombre de subpersonnalités qui essaient de tuer la vulnérabilité, mais aucun doute sur ce point, le mental en est le chef. La vulnérabilité, c'est ne pas savoir, et nous devons *savoir*. Nous devons tout savoir, tout expliquer, tout connaître, tout comprendre. Nous devons avoir les réponses à tout et pouvoir toujours penser clairement. C'est fatigant, et nous perdons cette extraordinaire capacité de **ne pas savoir**... Or savoir que nous ne savons pas, avoir le sens qu'il existe des choses au-delà de notre perception, des choses qui existent mais que nous ne pouvons pas toucher ou expliquer, est une bonne chose.

Puis, malheureusement, le mental finit par se lier avec un actif performant, et il devient illégitime de ne pas savoir quelque chose que notre collègue sait. Nous développons un sens d'infériorité et toutes sortes de critiques sur nous lorsque l'autre personne sait et que nous ne savons pas.

Le rationnel est une subpersonnalité qui sait et qui contrôle, une autre subpersonnalité reniée dans ce groupe opposé est l'**habileté à laisser faire**, à s'en remettre à l'autre, à la vie ou à Dieu, à **faire confiance**.

Un autre système d'énergie qui va disparaître et se trouver méprisé lorsque le mental prend le volant dans notre personnalité est la **capacité à ne pas se concentrer, à avoir une attention diffuse**. Lorsque le mental devient une partie



primaire, le fait d'avoir juste une attention flottante est quelque chose de négatif pour lui.

Le **rêveur**, bien sûr, celui qui peut juste se laisser aller et permettre fantaisies et rêveries diurnes est lui aussi renié. Avec ce système, c'est également l'**intuition** qui est reniée, car l'intuition est une sorte de sagesse qui vient de l'intérieur et qui est complètement opposée à la façon dont le rationnel fonctionne. Il existe une sorte d'intuition mentale qui consiste principalement à consulter sans en avoir clairement conscience la base de données du mental et à nous fournir une réponse éclair, mais nous parlons ici de l'intuition liée à un certains ressentis physiques, psychiques et/ou émotionnels.

Dans un couple, lorsque l'un est connecté à son rationnel et l'autre à son intuition, les deux partenaires peuvent se polariser l'un l'autre de façon très destructive. Cette opposition rationnel / ressenti peut rendre un couple fou. C'est certainement l'un des pires schémas automatiques négatifs qui existent. La personne rationnelle devient de plus en plus rationnelle, la personne branchée sur ses ressentis de plus en plus intuitive. Les deux partenaires parlent deux langages complètement différents, utilisent deux logiciels opposés... ils ne peuvent pas plus communiquer que les PC et les Macs d'autrefois.

Enfin, le troisième aspect de l'âme, l'**âme animale et les instincts** qui lui sont propres, est un autre des systèmes reniés dans une personnalité dominée par le mental. Ces aspects-là, comme les autres, sont très souvent dévalués ou niés.

*Le plaisir est un des moyens que notre corps
nous offre comme point d'ancrage à la vie.
C'est une des manifestations les plus
puissantes
de notre énergie de vie*

Mental, juge, Critique

Un des points les plus importants à comprendre est que le mental et le critique intérieur vont de paire. Le mental a besoin de la comparaison pour pouvoir fonctionner, il s'appuie sur la comparaison ; c'est pourquoi il ouvre largement la porte au grand comparateur qui dans une subpersonnalité dominée par le mental va parler plus souvent qu'à son tour... Le mental veut nous protéger et il le fait avec ses moyens. A nous de le délivrer de cette fonction.

Nous avons besoin d'être séparés du mental rationnel pour penser différemment, pour voir l'autre d'une façon différente et pour nous percevoir différemment.

Inutile de préciser que le mental et le juge, l'autre facette du critique intérieur, sont tout aussi inséparables. Les jugements peuvent ne jamais être prononcés, il n'en reste pas moins qu'ils existent et jouent leur rôle au niveau énergétique : nous séparer de l'autre, couper le lien.

Dans sa manière d'appréhender les choses, le mental a besoin de les trier en positives, négatives, bien ou mal. Accéder à un monde sans jugement nous demande de nous séparer de notre mental rationnel.



Faciliter le Mental

Nous allons maintenant vous donner une idée de ce que peut donner une facilitation dans laquelle le mental rationnel est interviewé. Nous allons faciliter le mental d'Andrew pour que vous puissiez apprendre cette première étape : donner à une personne l'expérience de la différence entre le mental rationnel et l'ego conscient. Il ne s'agit pas encore de différencier une personne de son mental pour qu'elle ait accès à une subpersonnalité en lien avec les émotions et les sentiments mais simplement de lui donner l'expérience de la différence entre le mental rationnel et l'ego conscient.

La meilleure façon de réaliser la différence entre un ego conscient et un mental rationnel est de créer réellement cette séparation entre la personne et son mental rationnel, à l'aide d'une séance de *Voice Dialogue*.

Andrew est un scientifique et un chercheur. Il est marié, bien sûr, à une femme qui est identifiée à ses ressentis, ses émotions et

ses sentiments. Il n'est pas nécessaire d'être médium pour savoir qui épouse qui, et pourquoi... Pour vous donner le contexte, il vient voir un thérapeute car ça ne fonctionne pas très bien avec sa femme. Elle pense qu'il n'est pas connecté à ses émotions, elle dit qu'elle n'est pas heureuse dans leur relation, que ses besoins ne sont pas satisfaits et menace de divorcer ou tout au moins parle de séparation. Cela ne convient pas à Andrew, en tant que personne associée à son rationnel, il veut, si c'est possible, comprendre ce qui ne va pas mais il n'a pas, il faut le dire, une grande confiance dans le processus proposé.

Faciliteur : Je comprends que vous n'avez pas une grande confiance dans tout ceci.

Andrew : Honnêtement, l'idée de diviser la psyché en plusieurs parties me semble assez folle. Je veux dire... vous semblez quelqu'un de raisonnable, mais cette idée me semble folle. Et je me sens un peu nerveux, je n'aime pas cette idée d'être séparé en plusieurs personnes.

Faciliteur : En réalité, des recherches très intéressantes ont été menées par des scientifiques, dans cette direction. Mais bon, laissons cela pour le moment... Regardons ce mental qui est le vôtre, le mental est une partie de nous extrêmement active dans la vie quotidienne... Pourriez-vous changer de place ? J'aimerais beaucoup parler à cette part de vous, celle qui adore résoudre les problèmes, savoir comment les choses fonctionnent.

Andrew : Je vais le faire, mais je veux vous dire que pour moi c'est juste du théâtre, car peu importe où je suis assis, c'est toujours moi. Je suis exactement la même personne.

Faciliteur : Oui. En fait, je parle à votre mental rationnel depuis le début de cette séance, mais ce que je vais tenter de faire maintenant, c'est objectiver ce mental rationnel et le séparer d'Andrew pour qu'un processus d'ego conscient puisse commencer.

Andrew : (après s'être déplacé vers un autre siège) Je suis là.

Faciliteur : Comment allez-vous ? J'aimerais en savoir un peu plus sur vous et sur la façon dont vous fonctionnez dans sa vie.

Andrew : Je suis sa vie. Je fais tout ce qu'il y a à faire. Je m'occupe de tout, je dirige sa vie. Je suis Andrew, je ne sais pas trop quoi vous dire.

Faciliteur : Vous occupez-vous également de sa vie privée ?

Andrew : Je pense, je réfléchis, j'observe.

Faciliteur : Quoi par exemple ?

Andrew : J'observe ! Si sa femme parle, j'écoute et j'observe. Je fais attention à ce qu'elle dit, à ce qui a du sens et à ce qui n'en a pas. Beaucoup de ce qu'elle dit a du sens mais une grande partie n'en a pas, du moins, pour moi. Je sens par exemple que je suis très souvent présent pour elle, mais elle dit que je ne suis pas là... Cela n'a aucun sens pour moi. Lorsqu'elle dit ça, je ne comprends rien à ce qu'elle me raconte.

Au travail aussi je fais ce que j'ai à faire, je fais mon travail, je suis responsable d'un domaine de recherche, je travaille avec différentes personnes. Je m'entends très bien avec mes collègues, ils ne me font aucun reproche. Mes collègues m'aiment bien.

Faciliteur : Je suis certain qu'ils vous apprécient, et même qu'ils

vous appréciez beaucoup, car vous réfléchissez et vous pouvez gérer l'ensemble du groupe.

Andrew : Oui, et j'aide mes enfants à réfléchir... à comprendre le monde. Ma femme se met en colère avec ça. Je ne sais pas pourquoi ça la met en colère, j'ai le sentiment que ce que je fais est très important et elle, elle dit que je ne passe pas du temps « de qualité » avec eux. A nouveau, pour moi cela ne veut rien dire.

Faciliteur : Je peux l'imaginer. Vous passez du temps avec eux, à faire très sérieusement ce que vous faites, vous le faites très bien, et elle vient et dit que ce n'est pas comme ça qu'il faut faire.

Andrew : Je dois dire qu'avant d'être marié cela m'était déjà arrivé. Je veux dire, ce n'est pas la première fois qu'on me reproche ça. D'autres femmes m'ont dit la même chose. C'est probablement pour cela que je... qu'il a voulu venir.

Faciliteur : Lorsque vous voyez un problème, vous désirez le résoudre.

Andrew : Oui, absolument, et je réalise qu'un certain nombre de personnes m'ont dit que je ne suis pas... ou lui, je suis un peu perdu avec ça... que je ne suis pas présent d'une certaine façon.

Faciliteur : Oui, vous êtes très bon dans ce que vous faites, mais vous ne pouvez pas gérer le lien. Vous êtes un logiciel particulier, et le lien ne fait pas partie de ce que vous pouvez gérer.

Andrew : Je préfère penser que je suis l'ordinateur dans sa totalité, non simplement un logiciel ! Ce serait plus compatible avec ce que je sens que je suis.

Faciliteur : En fait, vous faites un énorme travail. Si je ne devais choisir qu'une seule subpersonnalité et laisser tomber toutes les autres, je pense que vous seriez la plus importante, celle que je garderais, car ce que vous faites est important : vous gérez ! Vous gérez merveilleusement bien... Avez-vous toujours été là dans la vie d'Andrew ?

Andrew : Je suis là depuis très, très longtemps. Il me semble que je peux remonter à une époque où je n'étais pas là, mais cela remonte à très, très loin, vraiment très loin.

Faciliteur : Bien. Ce que nous allons faire maintenant, vous en avez entendu parler tout à l'heure, c'est demander à Andrew de revenir à sa première place, la place de l'ego conscient, pour que nous puissions séparer Andrew de vous. Pour qu'il vous sente

comme l'une de ses subpersonnalités et qu'il puisse sentir la différence lorsque vous dirigez sa vie et lorsque lui le fait.

Andrew : Je ne pense pas qu'il y aura la moindre différence.

Faciliteur : Essayons.

Andrew : *(Revenant à la place de l'ego conscient)* OK.

Faciliteur : - Hello... Il existe une différence... je peux sentir quelque chose de différent... Avez-vous un ressenti différent lorsque vous êtes assis ici ?

Andrew : ... C'est assez étrange... mais oui... je peux sentir une différence avec vous... Je ne sais pas exactement comment la décrire, mais oui... quelque chose est différent... Plus de chaleur... quelque chose comme ça.

Faciliteur : Lorsque nous parlions tout à l'heure, c'était comme si nous avions un échange au niveau de la tête uniquement, et maintenant, c'est un échange plus complet...

Andrew : ... On dirait que j'ai plus de mal à parler... je... je veux dire...vous savez... Je ne peux pas comprendre ce qui arrive dans des moments comme celui-ci. Je ne sais pas ce qui se passe, et je deviens nerveux.

Faciliteur : Oui, et le mental revient pour gérer les choses... Voulez-vous revenir à la chaise du mental ?

Andrew : C'est ce qui vient d'arriver ?

Faciliteur : Oui, c'est ce qui vient de se passer à l'instant. Voulez-vous revenir à l'autre chaise, la chaise du mental ? *(Parlant au mental)* Cela vous rend nerveux...

Andrew : Cela me rend nerveux. C'est juste un peu plus de proximité que celle à laquelle je suis habitué, et cela me rend nerveux. Oui. Lorsque je suis ici, je ne suis pas nerveux du tout. Je suis très à l'aise dans le monde. Je me sens très bien dans ma peau.

Faciliteur : Oui, car nous pouvons parler de personne à personne, il n'existe rien qui pourrait venir brouiller les choses. OK, je voudrais que vous sentiez cette différence, car il existe une différence. Assis ici, vous n'êtes pas nerveux, vous avez les idées claires et vous pouvez parler vite et facilement. Lorsqu'Andrew retourne à la place de l'ego conscient, c'est un peu différent. Je voudrais qu'Andrew ressente la différence à nouveau. Donc retournons à la place de l'ego conscient.

ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Juillet 2012 à

Juillet 2014

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

Andrew : OK.

Faciliteur : Ressentez à nouveau la différence qui existe maintenant entre nous deux... La connexion énergétique qui existe entre nous deux...

Andrew : C'est étrange... maintenant, je me souviens, assis là... qu'il a existé une époque dans ma vie où ce ressenti existait davantage, mais je n'avais pas plus de 2 ou 3 ans.

Faciliteur : Vraiment ?

Andrew : Oui. J'étais un enfant magique, un enfant... je crois que vous diriez un rêveur éveillé. Puis, à un certain moment, avant l'école, ou avec l'école, ou quelque chose comme ça, ça n'a plus fonctionné. Il me semble que je me souviens d'avoir commencé à aller à l'école et ne pas réussir à faire ce qu'on me demandait. Le rêveur était là... il était puni... ou rejeté.... Puis, l'autre côté est venu et a pris le dessus.

Faciliteur : OK, donc, lorsque vous êtes assis ici vous pouvez pratiquement ressentir le rêveur de l'autre côté. Nous n'allons pas aller le voir maintenant mais vous êtes actuellement assis entre le rêveur et le mental. Et nous avons une connexion différente plus proche de celle que vous aviez avec les gens avant que le mental ne vienne et ne prenne les choses en main pour que ça se passe bien.

Andrew : Ce serait vraiment ce dont ma femme manque, cette sorte de connexion que je sens avec vous en ce moment ?

Faciliteur : Oui, exactement, c'est ce dont elle manque... Maintenant, retournons au mental à nouveau et parlons de ça.

Andrew : Wouch ! Bien ! Vous savez ce qui ne va pas à cette place, celle que vous nommez la place de l'ego conscient...

Faciliteur : Qu'est-ce qui ne va pas ?

Andrew : C'est comme si je ne pouvais pas penser, comme si je ne pouvais pas fonctionner. J'ai l'impression qu'il n'est pas capable de parler. Il me terrifie, il semble plus jeune, plus vulnérable, il semble ne pas pouvoir penser lorsqu'il est assis là.

Faciliteur : OK. Vous êtes davantage en contact avec les choses. Mais retournons à cette place de l'ego conscient et regardons s'il peut parler de quelque chose sans que ce soit vous qui parliez.

Andrew : D'accord.

Faciliteur : Bon, retour à l'ego conscient.

Andrew : Donc... le truc est d'apprendre à vous parler... à vous ou à toute autre personne... mais de le faire d'une façon qui me permette aussi de rester présent.

Faciliteur : Exactement. Nous parlons de *parler en lien*. Nous restons présents, nous restons en lien l'un avec l'autre, mais nous pouvons penser. Nous n'avons pas besoin de perdre la connexion pour être capables de réfléchir rationnellement. Donc, de cette place, parlons de quelque chose qui a du sens pour votre rationnel.

Andrew : Ce qui me vient, c'est de regarder si je peux compter à l'envers à partir de 200 . (*Il le fait lentement.*) C'est dur à faire... Je pense que ça demande une certaine pratique.

Faciliteur : Oui, cela demande de la pratique. C'est certainement l'une des choses les plus importantes : s'entraîner à parler, à utiliser le mental rationnel et à garder cette sorte de lien. Cela s'appelle canaliser le mental à travers un ego conscient. Ainsi, nous ne

perdons pas notre capacité à penser, nous ne perdons pas la richesse et la capacité de se focaliser qui est celle du mental rationnel, mais nous ne perdons pas non plus la richesse de notre lien avec l'autre. C'est ce dont parle votre femme et c'est ce que nous entendons par *penser ou parler en étant en lien*.

Le lien énergétique



Dans cette démonstration théorique, vous pouvez voir la phase initiale de la séparation d'avec le mental. Andrew est arrivé complètement identifié à son mental, son mental était *qui il était*. Parce que ce mental était sa partie primaire, il a pu analyser que quelque chose n'allait pas. Il a pu voir les limites de ce qu'il savait. Sa raison lui a signalé qu'il existait un problème répétitif, et étant un esprit scientifique, il a voulu aller voir ce qui se passait.

La première marche consiste donc à identifier ce mental rationnel en tant que système primaire, et à créer un processus d'ego conscient par rapport à lui ; à commencer à donner à Andrew le sens que le mental n'est pas la totalité de ce qu'il est. Faire des allées et venues entre le mental rationnel et l'ego conscient donne la possibilité de sentir la différence entre les deux énergies et de ressentir la différence de connexion que l'une ou l'autre établit avec le facilitateur. Andrew a aussi commencé à comprendre qui il était avant la venue du mental : cet enfant magique et rêveur.

Le lien énergétique, la connexion entre facilitateur et facilité prend ici toute sa place et toute son importance. Le mental a besoin de la présence du facilitateur pour faire l'expérience du lien. C'est la fonction du facilitateur en *Voice Dialogue*, lorsque le travail est énergétique. En d'autres mots, sans facilitateur, ou si le facilitateur ne peut pas donner cette expérience du lien, la différenciation d'avec le mental ne peut pas se faire. Il est nécessaire que l'autre personne soit là pour faire la différence entre une connexion intime ou non intime. Et c'est toute la beauté de ce que nous pouvons nous apporter l'un à l'autre.

Sans l'autre personne, nous continuons de penser, nous n'avons personne pour nous rééquilibrer. L'autre est le point de référence. Le facilitateur aide à maintenir ce lien et à le rendre plus puissant. C'est littéralement comme pomper de l'énergie à l'intérieur du facilité pour densifier ce lien jusqu'à ce qu'il apprenne à le faire seul. Le facilitateur, lorsque le facilité est dans l'espace de l'ego conscient, doit aussi sentir quand le mental revient et envahit de nouveau l'espace ; et recommencer alors la séparation entre le mental et le facilité jusqu'à ce que la différenciation soit de plus en plus forte et que nous soyons comme deux stations de radio assises l'une auprès de l'autre qui captent clairement le signal émis par chacune d'elles.

Se débarrasser du mental

Beaucoup de systèmes de méditation ou de systèmes spirituels parlent de la nécessité de se débarrasser du mental, ce qui n'est pas une très bonne idée. Toute personne qui essaie de se débarrasser du mental, à notre époque, se met réellement en danger de ne pas pouvoir se débrouiller dans le monde. Le but n'est pas de se débarrasser du mental, l'astuce est de « divorcer » du mental, de se séparer de lui et d'avoir une relation juste avec lui.

Souvent, le mental se déguise en *vision consciente*. Il est toujours très utile, lorsque vous travaillez avec des personnes qui méditent, de les détacher du mental et de différencier celui-ci de l'ego conscient. Ainsi, elles acquièrent la capacité de différencier le mental de l'ego conscient et de la vision consciente. Car le mental essaie vraiment de nous faire croire qu'il est toute chose...

Des personnes comme Gurdjieff ou Ouspensky ont réellement compris la psychologie des subpersonnalités. L'un et l'autre avaient une compréhension claire de la réalité des subpersonnalités, mais ils n'avaient pas la méthode pour séparer une personne de ses subpersonnalités, pour détacher les gens de leur mental. Aussi, tous deux ont dit aux gens : « *Nous voulons que vous preniez du recul et que vous observiez la façon dont votre psyché travaille.* » Mais au moment où vous prenez du recul et observez le travail de votre psyché, qui prend la main et observe le fonctionnement de la psyché ? Le mental. Et lorsque le mental prend la main et devient l'observateur, beaucoup de saveur est perdue, le vécu de l'émotionnel est perdu, le vécu énergétique est perdu... et c'est exactement ce qui est arrivé à de très nombreux chercheurs spirituels.

Oui, le mental peut observer, et il le fait. Il le fait énormément. Le mental peut même observer les ressentis et les sentiments et en parler, c'est un peu plus conceptuel, et on devine facilement que c'est lui qui est là et qui parle, il donne de nombreux indices de sa présence, car il dit ce qu'il observe : « *Lorsque tu fais ça tu te mords les lèvres, ou tu te frottes les mains...* », mais il ne ressent corporellement ni les sentiments ni les émotions.

Ego

Précisons à nouveau que l'ego est souvent confondu avec le mental rationnel. On nomme *ego* le mental rationnel ou encore les parties de pouvoir comme l'individualité, l'égoïsme ou l'orgueil.

Si vous remplacez ce mot *ego* par *mental rationnel*, vous pouvez comprendre pourquoi les auteurs de nombreux textes spirituels cherchent à en détacher les gens pour les mener à une vision différente. L'ego toutefois est l'ensemble de nos « je » ou subpersonnalités. Tous nos « je » font partie de l'ego, tous sans exception, ceux qui portent les énergies du cœur et de l'âme comme ceux qui sont plus en lien avec le rationnel ou le pouvoir. Limiter ou réduire l'ego à l'un ou l'autre de nos « je », c'est perdre la possibilité de nous désidentifier de n'importe quel « je », grâce à la reconnaissance et à l'expérience de son opposé. Nous reviendrons plus longuement sur le concept d'ego dans un autre article.

Pour ceux qui en font l'expérience, l'énergie englobant tout est inconditionnellement aimante. C'est une énergie qui ne fait aucune discrimination, qui ne juge pas, qui aime inconditionnellement ; c'est une énergie cependant que l'esprit rationnel ne peut pas conceptualiser, encore moins percevoir ; percevoir, nous l'avons vu, ne fait pas partie de ses talents. Le corps, cependant, peut la ressentir et l'âme s'en nourrir ; l'Esprit peut la connaître. N'est-ce pas une très bonne motivation pour nous séparer de notre mental rationnel, tout en le maintenant à sa place dans notre personnalité ? Cette place est celle d'un très bon serviteur, non celle d'un roi.

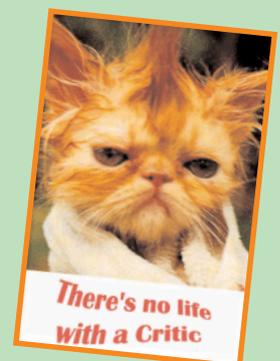
*Devenez à ce point confiant
et connecté avec votre source d'amour
que le changement
ne vous inspirera plus jamais aucune peur.*

Fin novembre 2012

Stage d'approfondissement autour du Critique avec Véronique Brard et Alain Pellarin à Saint-Estève (Var)

- Petit groupe : 10 personnes maximum
Dates : Du jeudi 29 novembre, 16h00 au mercredi 5 décembre, 15h00
Prérequis : Formation de base en Voice Dialogue ou/ et parcours individuels avec Véronique Brard
Prix : 770 euros (Réduction pour les couples)
Lieu : Saint-Estève, 83119 Brue Auriac
Hébergement : Entre 10 et 12 euros en chambre partagée
Repas : Aux alentours de 12 euros, repas végétariens
Accès : Aéroport de Marignane ou Gare TGV d'Aix en Provence

Inscription : dès maintenant, contacter préalablement Véronique Brard par mail : warina@wanadoo.fr



Formation au Voice Dialogue en Provence

Formation 2012 - 2013

”

Cette formation s'adresse aux thérapeutes, psychologues, médecins, coachs, soignants, praticiens de la relation d'aide et à tous ceux qui cherchent à intégrer une démarche créative d'accompagnement, de développement personnel, et d'évolution de la conscience.

”

Dates et thèmes de la formation

Vendredi 21 au dimanche 23 septembre 2012

Thème des trois jours de septembre : Le système primaire et l'argent

Une exploration des croyances de notre système primaire, la possibilité de laisser émerger certaines des émotions cachées qui nous détournent de l'argent ou nous en rendent esclaves ; découvrir certaines compréhensions "bizarres" de l'enfant ou les interdictions liées à des voix religieuses venues de notre lignée... Bref, l'occasion de remettre en ordre nos fichiers automatiques.

Vendredi 16 au dimanche 18 novembre 2012

Thème des trois jours de novembre : Transfert et contre transfert

Ceci est une application spécifique des schémas relationnels automatiques. Le transfert est considéré dans la Psychologie de l'Ego Conscient comme un schéma relationnel automatique entre un thérapeute et son patient. Il est passionnant de le comprendre, important pour tout thérapeute de savoir le reconnaître et en éviter les principaux pièges.

Jeudi 21 mars au dimanche 24 mars 2013

Thème des quatre jours de mars : Sculptures de famille

Ce stage un peu particulier, nous permettra de mettre en scène avec les membres du groupe un épisode de notre enfance dans le but de mieux comprendre ce que vivait notre enfant et les conséquences de ce vécu sur la construction de notre personnalité. Une possibilité aussi de revivre les choses différemment, si nous le désirons.

Jeudi 23 mai au dimanche 26 mai 2013

Thème des quatre jours de mai : Les énergies démoniaques

Ce qu'elles sont, comment elles évoluent, comment les traiter dans un processus. Pourquoi « le meilleur moyen de travailler avec elles est de ne pas s'en occuper » ? (Hal Stone)... Ce stage nous permettra de travailler l'impersonnel et les énergies animales qui sont la porte d'entrée vers ces énergies. Le système primaire permet cette exploration, lorsque ces énergies sont déjà beaucoup moins reniées, lorsqu'elles ne sont plus dangereuses pour l'autre, elles restent cependant ce qu'elles sont : des énergies de pouvoir peu préoccupées par le bien être de l'autre.

Formateurs

Véronique Brard

Thérapeute psychospirituelle
Enseignante
Spécialisée en Voice Dialogue
Proche collaboratrice de Hal & Sidra Stone
www.voice-dialogue-sud.com

Alain Pellarin

Thérapeute, Coach
Formateur en Voice Dialogue
alainpellarin@orange.fr

Valérie Bluhm

Accompagnement
en développement personnel
Facilitatrice en Voice Dialogue
vbluhm@free.fr

Hébergement en Gîte

Repas végétarien

Lieu des trois premiers stages : Le Hameau de Saint Estève 83119 BRUE AURIAC
Le dernier stage : Les Collines Creuses, Grandris, 42940 SAINT BONNET LE COURREAU
Inscriptions et renseignements - Contacter Véronique Brard : warina@wanadoo.fr