

Voice Dialogue

N°82

Février 2014

Bulletin de l'Association

Voice Dialogue Sud

*Psychologie des subpersonnalités
&
de l'ego conscient*

Association Voice Dialogue Sud, 4 Hameau Saint -Estève, 83119 Brue Auriac

Tél : 04 94 69 22 15

Mail : warina@wanadoo.fr

Le Patriarche Intérieur de Sidra Stone

(Nouvelle édition revue et corrigée)

Un nouveau chemin pour les femmes

Dans mon rêve, je porte un paquet volumineux rempli d'importants « trésors » de femmes. Il doit être remis à un groupe dans lequel les hommes et les femmes travaillent en tant que partenaires. C'est une nouvelle forme de partenariat. Mais la voie est escarpée et dangereuse. Il n'existe pas de chemin... Tandis que j'avance lentement, souvent le sol cède et les rochers se dérobent sous mes pas. Je dois me concentrer complètement sur l'instant présent, sur la façon de placer mes pieds à chaque pas. Je dois me sentir reliée à mon corps et à la terre, sinon je ne pourrai pas accomplir ma tâche. Seuls des hommes ont franchi ce chemin auparavant, ils l'ont conquis par la volonté, par la force brutale, en renversant les obstacles. Ils ont réussi à atteindre leurs buts mais ils ne portaient avec eux aucun attribut féminin. Je dois atteindre le but d'une nouvelle façon, et en progressant péniblement vers lui, je ne dois laisser tomber aucun de mes talents féminins.

Sidra Stone.

Quelle est cette nouvelle voie, et comment pouvons-nous avancer vers nos buts en portant nos propres talents ? Jusqu'ici, la plupart d'entre nous avons mis en œuvre des stratégies plutôt masculines pour atteindre nos buts.

Le Patriarche Intérieur nous a aidés, que nous soyons hommes ou femmes, à réussir dans un monde patriarcal et compétitif. Mais sur cette nouvelle voie, pour nous les femmes, le but ne peut être atteint en essayant de devenir des pseudo-mâles ni en nous efforçant de prouver que nous sommes foncièrement meilleures que les hommes ou en exaltant seulement ce qui est par tradition féminin. Cet objectif ne peut être atteint que si nous allons au-delà de la dualité masculin/féminin et réalisons que nous sommes tous des êtres humains.

Voice Dialogue

n°82 février 2014

Chacun d'entre nous a un ensemble unique de dons à apporter au monde. Répartir et diviser ces qualités selon le sexe, la race, la tribu, la religion ou n'importe quel autre critère, c'est miner notre capacité à les utiliser toutes pleinement.

D'abord, nous devons réaliser que le Patriarche Intérieur n'est pas notre ennemi. En fait, par bien des côtés, il protège et soutient les femmes. Très souvent, ses motivations de base sont positives, même si la façon dont il les exprime ou les met en application peut être négative. (...)

Le Patriarche Intérieur est tout simplement semblable à n'importe quelle autre personne que nous pouvons rencontrer. Si nous nous sentons en colère, pleines de ressentiment contre lui, si nous sommes sur la défensive et prêtes à nous battre, si notre but est de le vaincre, il nous combattra en retour. Et il est très, très fort ! Non seulement il a le pouvoir de ses observations quotidiennes, mais il porte les valeurs et les jugements de toute la collectivité et de la culture dans lesquelles nous sommes immergées, et qui le soutiennent largement.



Combattre le Patriarche Intérieur n'est pas une bonne idée. Nous ne pouvons pas gagner. Céder à son pouvoir et devenir ses filles n'est pas une très bonne idée non plus : lorsque nous le faisons, nous perdons notre puissance de femmes et nous n'apportons pas au monde notre contribution unique et spécifique. Nous l'abandonnons aux hommes, puis nous les blâmons du résultat.

La Matriarche peut nous aider à nous sentir mieux avec nous-mêmes. Lorsque nous sommes avec d'autres femmes, lorsque nous parlons avec nos amies, quand nous ressentons la camaraderie, le soutien de nos sœurs, lorsque nous déclarons nulles les qualités des hommes avec lesquels nous vivons, nous pouvons avoir un certain goût de supériorité féminine et de puissance, mais c'est au détriment de tous les hommes du monde. Notre sens de supériorité est construit sur le dénigrement de nos pères, nos fils, nos amants. Nous perpétons la tradition séculaire de la pensée dualiste, celle-là même que nous détestons profondément chez les hommes.

Le Patriarce Intérieur se développe sur la dualité, c'est elle qui le fait prospérer. Il considère les hommes et les femmes comme différents à la base, et l'homme supérieur en tout. Il sépare le monde en « bon » et « mauvais ». Sa manière d'être, de faire, est la bonne, et tout le reste est mauvais. Il est inhérent aux hommes d'être bons et honnêtes et inhérent aux femmes d'être indignes de confiance, voire mauvaises. Les hommes sont les créateurs et les défenseurs de la loi, les femmes sont celles qui détruisent la loi, l'ordre et la structure. Si nous combattons le Patriarce Intérieur, si nous en faisons le méchant, nous suivons son exemple... Nous devons commencer à marcher sur un nouveau chemin, un chemin qui soit le nôtre.

Ce chemin-là nous mène au-delà de la dualité, à l'unité ; une unité qui inclut à chaque moment les opposés. Lorsque nous vivons dans la dualité, il existe un « nous » et un « eux », dans le cas présent : les hommes et les femmes, ou les Matriarches et les Patriarches. Lorsque nous allons au-delà des opposés, nous allons vers un « nous », une définition plus large de l'humanité. (...)

Les premiers pas sur ce chemin nous amènent à reconnaître que le Patriarce Intérieur n'est pas complètement mauvais.(...) Nous voyons comment nous, les femmes, nous pourrions en apprendre un peu plus sur ses préoccupations et bénéficier de ses talents. Le plus important cependant est que lorsque nous prêtons attention à ses aspects positifs, nous passons du rôle d'adversaire à celui de partenaire.

Nous commençons à aller au-delà de la dualité, nous cherchons comment vivre la vie en nous tenant entre deux opposés ; dans le cas présent, en nous tenant avec un bras autour du Patriarce Intérieur et l'autre autour de la Matriarche Intérieure. Ils ne sont plus des figures d'autorité dont les ordres doivent être suivis, mais deviennent des alliés et des conseillers.

Le pas suivant sur ce chemin nous amène à considérer les opposés. Il est clair que le Patriarce Intérieur et la Matriarche Intérieure ont des points de vue opposés sur le monde, par contre, d'autres subpersonnalités viennent équilibrer le Patriarce en le complétant. Plus nous pourrions différencier clairement les opposés, plus il nous sera facile d'équilibrer le pouvoir du Patriarce Intérieur et d'aller au-delà de l'univers dualiste dans lequel il vit.



Lorsque nous allons au-delà de cette dualité, nous entrons dans un nouveau royaume, celui de « l'Ego Conscient ». Ce processus d'Ego Conscient joue un rôle majeur pour transformer le Patriarche Intérieur en allié.

Au-delà de la dualité : le royaume de l'Ego Conscient

L'Ego Conscient n'est pas une destination qui peut être atteinte, mais plutôt un processus qui doit être vécu. Il nous offre plus de choix, plus de possibilités, plus de directions vers lesquelles nous diriger.

Je parle ici d'une nouvelle façon d'être et d'agir dans la vie, d'une nouvelle dimension de la conscience : le royaume de l'Ego Conscient. Cette nouvelle conception de l'existence nous demande de vivre notre vie à partir d'un Ego Conscient plutôt qu'à partir d'une ou de plusieurs parties primaires. Hal et moi avons choisi le terme Aware Ego, traduit ici par « Ego Conscient », en référence à cette partie de la psyché qui prend les décisions, le terme traditionnel pour cette fonction exécutive de la psyché ayant toujours été « l'ego ». Nous souhaitons poursuivre la tâche de ceux qui nous ont précédés et nous ne voyons aucune raison de rejeter leur travail. Nous ne voyons aucune raison non plus de mépriser cet ego, comme tant de traditions spirituelles l'enseignent. Au contraire, pour nous, cet ego initial est inclus dans ce nouvel Ego Conscient.



Qu'est-ce que l'Ego Conscient ?

Dans beaucoup de groupes, lorsque les gens parlent de l'ego, ils parlent des parties primaires qui dominent nos vies et nos façons de penser. Cet ensemble de subpersonnalités primaires n'est pas réellement nous, même si nous en avons l'impression.

Elles sont les subpersonnalités dominantes qui ont pris en charge à la fois nos personnes et nos vies. Elles déterminent qui nous sommes, ce que nous voyons, comment nous jugeons le monde, notre façon de penser et ce que nous faisons. Elles forment ainsi notre « ego fonctionnel », elles sont les agents exécutifs (ou le comité responsable) de notre psyché. La plupart du temps, nous n'accordons pas beaucoup d'attention à la façon dont ce système d'énergies fonctionne. Nous vivons en faisant plus ou moins confiance aux perceptions du monde de cet ego fonctionnel, comme si tout ce que nous sentions, voyions et pensions de notre environnement était l'exacte réalité.

Tous, nous vivons nos vies en étant dominés par ces parties primaires extrêmement développées. Parfois elles sont compétentes et nous amènent succès et bonheur ; parfois elles sont moins adaptées et nous amènent de la souffrance ou des sentiments répétés de frustration ou d'échec. La plupart des parties primaires réussissent très bien dans certains domaines de notre vie, et moins bien dans d'autres.

Prenons un exemple : si je suis un travailleur acharné et si mes parties primaires sont mon Actif (qui sait comment travailler dur) et mon Perfectionniste (qui sait comment bien faire les choses), j'aurai probablement beaucoup de succès dans mon travail. Mais il me sera difficile de me détendre et de me divertir, seul ou avec d'autres. Lorsque je regarderai mon conjoint, mes enfants ou mes amis, je serai toujours en train de penser à ce qu'ils pourraient faire, ou à la façon dont ils pourraient s'améliorer. Je ne pourrai pas simplement me détendre et prendre plaisir à ce qu'ils sont, en ce moment.



L'Ego Conscient est une nouvelle sorte d'ego. Il est conscient de ces parties primaires, mais il ne leur est pas identifié. Il n'est pas non plus dominé par elles. L'Ego Conscient tire profit de ce que mon Actif et mon Perfectionniste ont à offrir, mais il sait qu'il y a davantage dans la vie que ce qu'ils perçoivent.

Cela veut-il dire que jusqu'à maintenant j'étais dans l'erreur ?

Non ! Absolument pas ! Il n'y a pas d'erreur à vivre avec ses parties primaires. En fait, elles méritent nos remerciements sincères. Ce sont les subpersonnalités qui ont donné un sens au monde autour de nous et qui ont pris soin de nous. Elles existent en chacun de nous, et nous vivons pratiquement toute notre vie dominés par elles. Bien sûr, nous n'en sommes pas conscients. Pour la plupart, nous pensons être libres de nos choix et déterminer consciemment le cours de notre vie.

C'est là où le concept d'Ego Conscient entre en scène. Lorsque mon Ego Conscient s'éveille, je me sépare de mes subpersonnalités primaires, je deviens conscient du fait que ce sont elles, et non moi, qui vivent ma vie. L'Ego Conscient commence à prendre en charge cette fonction exécutive et, se tenant entre les opposés, il commence à faire des choix. Cela ne veut pas dire que ma vie, jusqu'à maintenant, n'a été qu'une suite d'erreurs !

Au-delà de la dualité

Lorsque l'Ego Conscient est éveillé, je deviens conscient de mon Actif qui pousse l'accélérateur de ma voiture psychologique alors même qu'elle est arrêtée à un feu rouge, avec mon levier de vitesses au point mort. Je réalise que lorsque je suis assise dans le jardin, profitant d'un merveilleux coucher de soleil avec Hal, mon Actif me murmure à l'oreille : « Comment peux-tu rester assise là ? Tu as une pile de lettres sur ton bureau auxquelles tu dois répondre. »

Simplement, si je suis consciente de cette voix comme d'une entité séparée, je peux, à ce moment-là, me distinguer de mon ego fonctionnel, c'est-à-dire de mon Actif, et aller vers un ego plus conscient.

Cet Ego Conscient allie l'expérience de cet Actif (et de ses demandes impatientes !) à la conscience de l'existence de cet Actif.

C'est pourquoi nous nommons ce nouvel ego, qui est séparé des informations et des vécus des subpersonnalités (dans cet exemple de l'Actif), mais qui peut faire l'expérience de ces subpersonnalités et les utiliser, l'Ego Conscient.

Nous définissons la conscience comme un processus comprenant trois éléments : l'Ego Conscient, la Vision Consciente, et l'expérience des subpersonnalités. Nous savons ce que sont les subpersonnalités. La Vision Consciente, quant à elle, est cet état de témoin dans lequel nous sommes quand nous observons les gens et les événements sans aucun but et avec détachement, elle permet la prise de conscience tout comme la méditation ; (c'est un état recherché par beaucoup de chercheurs spirituels). L'Ego Conscient utilise les informations de ces différentes sources pour prendre ses décisions et vivre.

Retournons maintenant dans le jardin avec mon Actif et sa pression. Si mon Ego Conscient nouvellement éveillé est présent, il connaît mon Actif et peut calmer son anxiété, il n'y est pas identifié. En d'autres mots, il ne pense pas que les demandes de l'Actif doivent être exécutées sur-le-champ. Ainsi, je peux penser aux lettres qui demandent une réponse et savoir que d'autres parties de moi voient les choses d'un point de vue tout à fait différent du sien.



Voice Dialogue

n°82 février 2014

Je peux faire appel à des subpersonnalités qui peuvent m'apporter un équilibre. Peut-être est-ce le moment de mettre en avant la Femme-Épouse, l'Être ou Aphrodite. Toutes et chacune me diront que le temps passé dans le jardin à regarder le coucher du soleil avec mon mari est plus important que d'aller à mon bureau répondre à ces lettres.

Quel point de vue est correct ? Tous le sont. Dois-je écrire les lettres ou non ? Qu'est-ce qu'il est juste de faire ? Rien n'est « juste ». À ce moment précis, j'ai la possibilité d'aller au-delà de la dualité, dans le royaume de l'Ego Conscient. Lorsque je me tiens entre deux façons de voir opposées, sachant que les deux sont valables, je peux choisir ma façon d'agir. Mon Actif me fait une proposition, les autres subpersonnalités m'offrent des options différentes. J'ai un conflit intérieur, mais je sais qu'il existe une façon de dépasser cette dualité et de faire un choix conscient.



Un Ego Conscient est incroyablement créatif. Il peut prendre les deux aspects opposés de la situation en considération et trouver de nouvelles solutions pour résoudre des problèmes insolubles. Il est aussi capable d'approcher le problème avec une façon de voir plus large, comme une personne écoutant les suggestions d'un groupe de consultants et trouvant une solution qui sera une synthèse de ces propositions, et non exactement l'une ou l'autre d'entre elles. Il nous entraîne au-delà de la pensée dualiste. Parfois, il peut résoudre un problème, ou dans certains cas particuliers comme celui de mon dilemme dans le jardin, prendre des décisions immédiates. Dans ce cas, il me proposera peut-être de prévoir du temps un plus tard dans la soirée ou le lendemain pour écrire les lettres. Ainsi, mon Actif pourra se détendre en sachant que j'ai pris sa préoccupation au sérieux. Je pourrai me détendre à mon tour et continuer de jouir de ce moment dans le jardin. Le processus d'Ego Conscient offre ici une solution simple et facile.

Qu'en est-il si, après avoir considéré les deux côtés de la question, il apparaît évident que je dois répondre aux lettres maintenant, mais que j'ai aussi le plus grand besoin de me relier à Hal, et tout autant à ma subpersonnalité « Être » (celle qui peut simplement s'asseoir et être plutôt que faire) ? Je devrai alors dépasser la pensée dualiste et, de cet espace, répondre à ce défi.

L'Ego Conscient vit dans ce royaume qui se trouve au-delà de la dualité, il peut littéralement contenir les opposés. Nos subpersonnalités n'ont pas cette capacité ! Mon Actif ne peut pas établir de contact avec Hal, ce n'est pas sa fonction. Il n'est pas impliqué dans les interactions émotionnelles ; c'est un travailleur, très fier de l'être. À l'inverse, ma subpersonnalité Être ne peut pas écrire des lettres, elle est incapable de se concentrer sur un travail.

Si nous retournions une fois de plus dans le jardin, que pourrait faire l'Ego Conscient pour mettre ensemble ces opposés inconciliables ?



À quoi cela ressemblerait-il ou même mieux, que pourrait-on ressentir ?

Cet Ego Conscient prendrait le temps d'établir une belle connexion au niveau de l'Être, c'est-à-dire un lien énergétique avec mon mari. C'est un lien énergétique que je (ou pour parler de façon plus exacte, l'Ego Conscient) peux maintenir même si je suis dans la pièce d'à côté en train d'écrire mes lettres. C'est un lien que nous mettons en place parfois automatiquement les premiers temps où nous tombons amoureux ou lorsque nous avons des enfants. Nous pouvons être dans une autre pièce, un autre bâtiment, voire une autre ville ou un autre pays sans perdre ce contact essentiel avec eux.

Il est possible pour moi de maintenir ce type de lien énergétique avec Hal et d'avoir une activité uniquement si j'agis au-delà de la dualité ; dans

cet exemple, cela devient réalisable si c'est l'Ego Conscient qui écrit ces lettres plutôt que mon Actif. Lorsque mon Actif écrit les lettres, je n'ai plus aucune connexion avec quiconque ; je suis juste « en train de faire ». L'astuce ici consiste donc à maintenir un contact avec les deux subpersonnalités, l'Actif et l'Être, pour équilibrer les deux côtés lorsque je travaille.

Équilibrer les opposés : marcher sur ses deux pieds

Imaginez-moi en train d'essayer de me frayer un chemin dans la vie en utilisant un seul de mes pieds. Pensez à mon Actif comme à mon pied droit. Je peux essayer de vivre en sautillant sur ce pied. Inversement, si ma subpersonnalité Être est mon pied gauche, je peux laisser tomber mon Actif et essayer de vivre uniquement avec ma subpersonnalité Être. Si j'agis ainsi, je sautille sur mon pied gauche.

Pied gauche ou pied droit, de toute façon c'est peu commode, je suis instable, facilement déstabilisée ou renversée. L'Ego Conscient va dans la vie en se tenant entre les opposés, en utilisant ses deux pieds. Je suis plus solide et plus équilibrée. Je peux marcher sur des terrains difficiles sans perdre l'équilibre et les autres ne peuvent plus me déstabiliser aussi facilement.

Comment puis-je marcher sur mes deux pieds lorsque je travaille ? Comment un Ego Conscient peut-il maintenir la conscience de ces opposés et le contact avec eux ? Je pourrais, dans le cas présent, mettre de la musique et/ou allumer un bâton d'encens, pour faire de cette activité une expérience où l'âme peut être présente. Ce serait une façon de prendre soin de l'Être tout en écrivant mes lettres, afin que mon Actif ne prenne pas la direction de ce travail (ce que définitivement, il essaiera de faire).

D'un autre côté, je peux me laisser emporter par l'odeur de l'encens, la musique, et ma subpersonnalité Être. Si cela arrive, je ne fais que passer d'un pied sur l'autre et, de nouveau, je n'utilise pas mes deux pieds pour avancer dans la vie. Si ma subpersonnalité Être l'emporte, je perds le contact avec mon Actif et je suis incapable d'écrire. L'Ego Conscient est un espace qui contient les opposés, il se sert des deux pieds et peut maintenir le contact avec les deux simultanément. Parfois, cela se fait facilement, parfois, cela demande pas mal d'efforts.



L'entrée du Patriarche Intérieur

Le Patriarche Intérieur n'aime guère cette façon de penser. Son point de vue est le suivant : il existe une bonne manière de faire les choses et une mauvaise. Soit mon Actif a raison, soit il a tort. S'il a raison, alors pourquoi prendre la peine d'éveiller un Ego Conscient ? C'est plus simple de continuer à faire les choses comme je les ai toujours faites, j'obtiendrai certainement de bons résultats. Si d'un autre côté mon Actif a tort, alors je dois changer ma façon de faire et accepter le fait que je me suis trompée pendant cinquante-neuf ans !

Pourtant, l'idée d'avoir pu se tromper bouleverse autant mon Actif que mon Patriarche. Aucun des deux n'aime faire des erreurs. Malheureusement, les erreurs font partie intégrante de la pensée dualiste.

Voice Dialogue

n°82 mars 2014

Le Patriarche Intérieur joue encore un autre rôle lorsque nous tentons d'éveiller un Ego Conscient et de nous tenir entre les opposés. Il porte un ensemble de règles et de valeurs qui nous influencent, que nous les connaissions ou non. Regardons cela de plus près.

Retournons une fois de plus à mon conflit et au coucher de soleil dans le jardin.

Si nous regardons attentivement cette petite scène, nous pouvons distinguer un autre acteur. Celui-ci, cependant, joue dans l'ombre. Mon Patriarche Intérieur agissant au niveau inconscient devrait être d'accord avec mon Actif. Après tout, il valorise le travail tangible ; il trouve plutôt inutiles la détente et le plaisir, à moins bien sûr que je ne sois en train de me remettre d'une maladie. Il devrait donc faire pencher la balance et m'envoyer répondre aux lettres, sautillant, pour reprendre l'image, sur mon pied droit. D'un autre côté, mon Patriarche Intérieur peut adopter le point de vue opposé, s'allier à l'Être et mettre l'accent sur la nécessité de prendre soin de mon mari. Dans ce cas, il pourrait me sermonner sur l'importance de la relation de couple, me presser de me détendre, de rester tranquille, de faire attention à Hal et d'oublier les lettres à écrire. Ce sera bien sûr difficile pour mon Actif, mais je devrai probablement le faire, car mon Patriarche Intérieur sait être très convaincant.

Si cela arrive, je suis, métaphoriquement parlant, en train de sautiller sur mon pied gauche. Je reste dans le jardin et je ne prends pas soin du courrier. Ensuite, lorsque j'aurai passé un certain temps dans le jardin, accordant la priorité à la relation, comme il me l'a demandé, le Patriarche Intérieur n'aura pas le moindre respect pour ce que j'ai fait. Les lettres seront toujours en attente... Rien d'étonnant à ce qu'il puisse nous rendre folles ! Parfois, nous avons l'impression que nous serons damnées quoi que nous fassions.

Si je ne suis pas consciente de ce Patriarche Intérieur et de ses règles et valeurs, mon Ego Conscient n'a pas accès à ces informations et ne peut les intégrer au processus en cours. Si j'ai bien fait mon travail cependant, si je suis consciente de mon Patriarche Intérieur, mon Ego Conscient peut ajouter ces connaissances à sa banque de données et prendre en compte ces informations. Il pourra alors faire un choix avec beaucoup moins de répercussions négatives.



Mais qu'arrive-t-il lorsque je ne suis pas consciente de ce Patriarche Intérieur ?

Le Roi dans l'ombre...

Quand le Patriarche Intérieur

agit sans que nous ayons conscience de sa présence

Retournons dans le jardin encore une fois. Cette fois, le scénario est différent. Il est plus tôt dans la soirée, Hal et moi sommes assis paisiblement, regardant un cerf boire dans notre petit bassin. Nous nous reposons après avoir jardiné. Nos subpersonnalités « Être » apprécient l'instant. Nous restons ainsi un certain temps. Puis, progressivement, je me sens prête à me lever pour faire quelque chose d'autre... Mais je reste assise.

Je n'ai pas écrit de la journée car je sentais qu'il était temps de marquer un temps d'arrêt, toutefois, j'ai écrit la veille avec plaisir. Tandis que nous sommes tranquillement assis, je commence à penser à mon livre. Une idée me vient. C'est une bonne idée, j'aimerais bien la coucher par écrit pendant qu'elle est encore toute fraîche dans ma mémoire. Mais je me sens un peu coupable de mettre fin à ce bel intermède, aussi je continue de rester assise. Maintenant, je commence à m'impatienter un peu, mais je ne bouge toujours pas. Il me semble que j'attends quelque chose, mais je ne sais pas quoi. Pourquoi ne puis-je pas bouger ? Qu'est-ce qui me retient ?

Quelque chose se passe à mon insu dans mon inconscient. Une partie primaire agit en dehors de ma conscience. Cela ne ressemble pas à mon Actif, car cette partie primaire agit toujours à découvert. Je sais toujours ce que mon Actif dit. Il est accessible, conscient, il parle franchement. Je m'entends souvent utiliser ses expressions favorites comme : « Cela ne prendra qu'une minute de plus » ou « Je me sentirai tellement mieux si je finis ça ».

Le Patriarche Intérieur est différent. Je ne peux pas avoir accès à ses pensées aussi facilement. Si je pouvais le capter à l'instant, dans ce jardin, je pourrais l'entendre dire quelque chose comme : « Tu ne peux pas laisser ton mari seul en un si beau moment. Tu ne peux pas l'abandonner pour tes propres intérêts égoïstes. Ce n'est pas ainsi qu'une bonne épouse se comporte. Une bonne épouse attend jusqu'à ce que son mari soit prêt à bouger. Elle le laisse donner le pas. »

Ce sont certaines de ses règles dans le couple, mais je ne suis pas consciente de lui en ce moment. Mon Patriarche Intérieur est inconscient, et je suis la Bonne Fille obéissant à ces règles. Je suis collée à mon fauteuil jusqu'à ce que Hal décide de se lever.

Si cela prend trop de temps, de la Bonne Fille je peux passer à la Vilaine Fille. Même si je continue à rester assise tranquillement, je commence à être fâchée contre Hal parce qu'il ne me donne pas la permission de me lever et d'aller écrire...

Voice Dialogue

n°82 février 2014

Je peux même avoir l'impression qu'il essaie délibérément de m'empêcher de faire ce que j'aime faire. Je peux rester assise jusqu'à ce que la colère me gagne vraiment. Alors, je quitterai le jardin en pleine rébellion contre son manque d'égards. Malheureusement, Hal ne saura rien de tout ça ! Tout se sera passé à l'intérieur de moi. Cette interaction se passe entièrement entre moi et mon Patriarche Intérieur (inconscient).

Mais supposons que j'aie une bonne connaissance de mon Patriarche Intérieur et de la manière dont il peut dominer ma façon de penser à partir de mon inconscient. Je suis un peu séparée de lui, et j'agis à partir d'un Ego Conscient. Je suis consciente que quelque chose se passe et que si j'agis en fille plutôt qu'en femme adulte, cela a probablement quelque chose à voir avec lui.

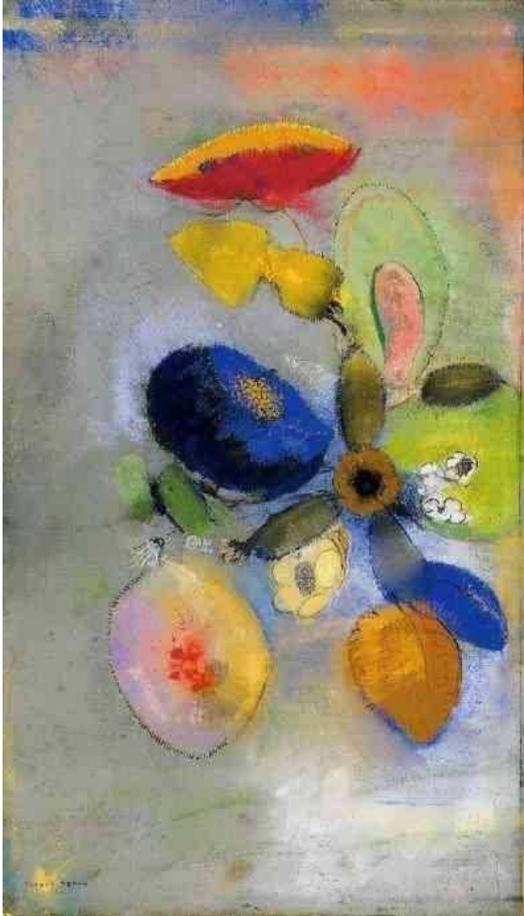
J'ai l'impression que j'obéis à une règle et je me demande laquelle. J'essaie de la capter et je la découvre : « Une bonne épouse attend jusqu'au moment où son mari est prêt à bouger. Elle le laisse donner le pas. »

Mon Ego Conscient peut contenir ces opposés. C'est un espace où il est possible, en même temps, de prêter attention à la demande du Patriarche Intérieur (je dois honorer ma relation de couple) et à mon besoin d'écrire. Il n'existe pas de paralysie dans cet espace, il est possible de vérifier la réalité des faits plutôt que de les interpréter comme le fait mon Patriarche Intérieur. Dans l'espace de l'Ego Conscient, on peut maintenir le contact avec une autre personne et ses souhaits (Hal dans cet exemple) et décider en toute indépendance de ce qu'on va faire ensuite.



Ainsi, prendre conscience de mon Patriarche Intérieur, sortir de l'ombre ses façons d'agir et les porter à la lumière de la conscience a un autre aspect très pratique : je peux demander à Hal ce qu'il ressent plutôt que d'écouter automatiquement la version de mon Patriarche sur ce sujet. Il se peut que Hal désire que nous restions ensemble un moment. Si c'est le cas, je peux mettre ce désir en balance avec mon propre besoin. Il est possible également que Hal attende simplement que je me lève pour quitter le jardin et ne désire pas blesser mes sentiments en le faisant le premier, dans ce cas, chacun de nous attend l'autre. Ou peut-être aimerait-il m'entendre travailler sur mon ordinateur et cela lui plairait-il que j'écrive un moment car il se sent bien lorsque je travaille à mon livre. Il est possible aussi qu'à ce moment précis, ce que je fasse lui importe peu. En réalité, je ne le saurai jamais tant que je ne le lui aurai pas demandé !

Le royaume de L'Ego Conscient



Aller au-delà d'une vision du monde dualiste me donne plus d'informations, plus de flexibilité et d'équilibre. Cela baisse littéralement mon centre de gravité et me rend plus stable. Si je passe ma vie à choisir l'un des deux aspects de la dualité, je serai ballottée entre les opposés comme si j'étais assise sur une bascule. Quand j'ai tout le poids de mon côté, avec mes parties primaires en charge de ma vie, je peux maintenir mes parties reniées en l'air (donc sans aucune place dans ma vie). Mais si vous vous arrangez pour vous asseoir sur le côté opposé et ajoutez ainsi un peu de poids à mes parties reniées, vous pouvez me projeter en l'air et m'y maintenir. Je perds tout mon pouvoir. Cela arrive lorsque je m'identifie à l'un des côtés de la balançoire (ne pas être égoïste, par exemple) et que j'ai renié l'opposé (l'égoïsme) en le décrétant indésirable.

Cela donne une image vivante de la façon dont je peux être ballottée d'un côté à l'autre. Il existe, cependant, une autre façon de faire de la balançoire. Vous êtes-vous déjà tenu au milieu d'une balançoire vide avec un pied de chaque côté ? Se

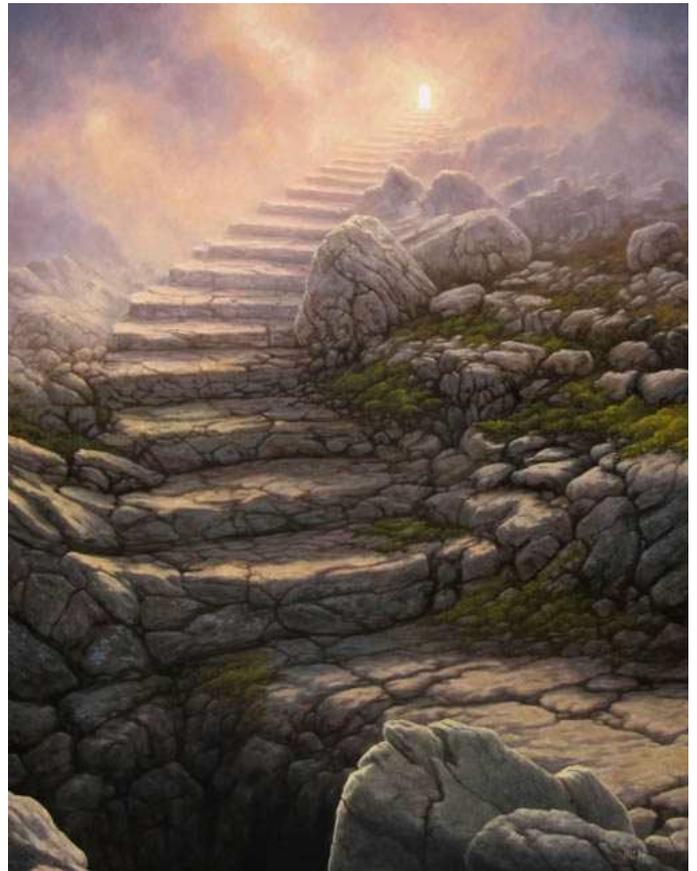
trouver au point précis où le mouvement et l'équilibre se rencontrent donne une sensation étonnante. Vous êtes responsable des deux côtés simultanément, vous répondez à de très légers changements et vous pouvez vous déplacer entre les opposés comme vous le désirez.

À quoi ressemblerait le fait d'être projetée d'un opposé à l'autre lorsque je suis en interaction avec quelqu'un qui a une partie primaire différente de la mienne ?

Supposons, par exemple, que je suis monogame et vous non. Vous me dites que c'est une manière de vivre stupide. Si je vis dans la dualité, c'est ma partie primaire, et non mon Ego Conscient, qui a pris cette décision. Je saute sur un pied, mon pied monogame. Je peux soit tomber d'accord avec ce que vous dites et me sentir stupide, soit ne pas être d'accord avec vous, décider que vous êtes celui qui est stupide et me draper dans mon bon droit. De toute façon, ma situation n'est pas stable. Votre observation a mis mon équilibre en jeu. Nous ne pouvons plus être des amis qui se respectent mutuellement.

Mais si j'agis à partir de l'espace de l'Ego Conscient, je suis consciente des ardents désirs de mon Aphrodite tout autant que des avertissements de mon Patriarche Intérieur. J'avance dans la vie avec un bras autour de chacun d'eux. J'ai déjà fait face à ce conflit intérieur, aussi ne suis-je pas surprise de votre réaction par rapport à ma façon de vivre. Je ne suis pas déséquilibrée par votre jugement sur ma décision de vivre une vie monogame. Je sais qu'une partie de moi est totalement d'accord avec vous, mais néanmoins, c'est ce que j'ai décidé de faire. Je marche sur mes deux pieds, je ne sautille pas sur un seul. Je suis au centre de la balançoire. Mon équilibre n'est pas atteint et je n'ai aucun besoin de vous donner tort pour maintenir ma position.

Grâce au processus d'Ego Conscient, je peux marcher à la lisière du chaos et de la structure tout en gardant mon équilibre.



Michael Crichton dans son livre *The Lost World* en donne une magnifique description :

« Les systèmes complexes semblent défendre un équilibre entre le besoin d'ordre et la nécessité impérative de changement. Les systèmes complexes essaient de se situer à une place que nous appelons « la lisière du chaos ». Nous imaginons la lisière du chaos comme un endroit où se trouvent suffisamment de changements pour maintenir un système vivant et vibrant, et suffisamment de stabilité pour l'empêcher de s'effondrer dans l'anarchie. C'est une zone de conflits et de bouleversements où l'ancien et le nouveau sont constamment en guerre.

« Trouver le point d'équilibre peut être chose délicate. Si un système vivant est entraîné trop près du chaos, il risque de tomber dans l'incohérence et la dissolution ; mais si le système s'éloigne trop de cette lisière, il devient rigide, gelé, totalitaire. Les deux états le conduisent à sa perte. Trop de changements est aussi destructif que trop peu. C'est seulement à la frontière du chaos que les systèmes complexes s'épanouissent. »

Voice Dialogue

n°82 février 2014

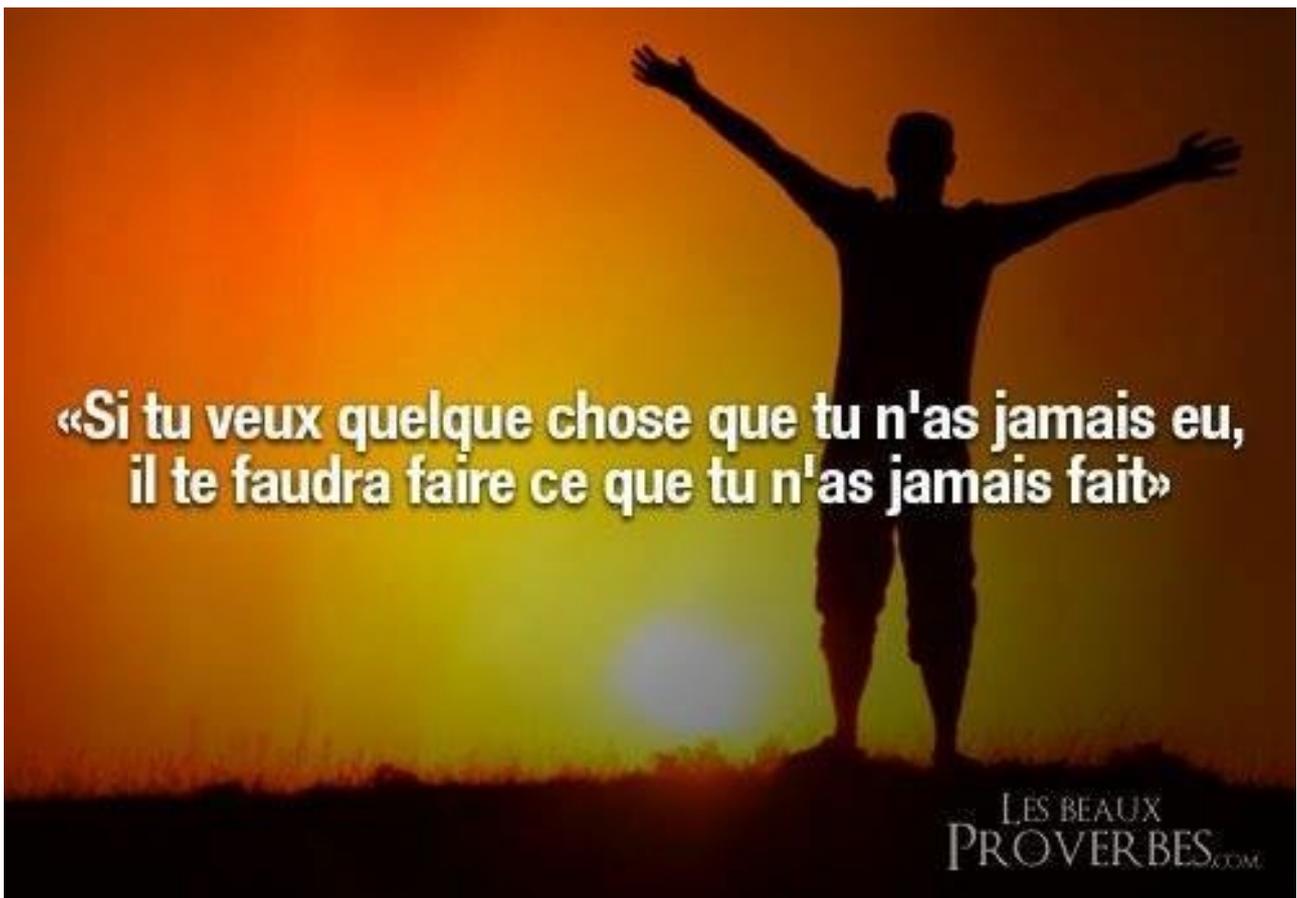
Ce processus est plus cinétique que statique ; il est constamment en mouvement. Il prend les préoccupations du Patriarche Intérieur en considération et va, avec elles, vers des chemins nouveaux et passionnants.

L'Ego Conscient n'est pas une destination qui peut être atteinte, mais un processus qui doit être vécu.

Il nous donne plus de choix, plus de possibilités, plus de directions vers lesquelles nous tourner.

Nous ne réglons plus notre vie en termes de « ou », nous sommes capables de penser en termes de « et ».

Nous avançons dans la vie comme des jongleurs ou des danseurs. Ce avec quoi nous jonglons ou dansons sont nos différentes énergie



**«Si tu veux quelque chose que tu n'as jamais eu,
il te faudra faire ce que tu n'as jamais fait»**

LES BEAUX
PROVERBES.COM

Stage en Provence avec Véronique Brard

du 4 au 10 août 2014

Equilibrer son Actif

Inviter le rêve & l'inspiration

Arrivée lundi 4 août 18 h, départ dimanche 10 août, 14h.

Lieu : Le Domaine des Florens. www.lespacedesflorens-en-provence.com

Prix : Stage 720 euros. 1300 euros pour un couple
Hébergement : 120 euros
Repas tendance végétarienne-bio :150 euros

Renseignements : par mail warina@wanadoo.fr

Inscription : Envoyer une demande à Véronique Brard : warina@wanadoo.fr

Prérequis : Bien connaître la méthode de Voice Dialogue

Groupe limité à 15 stagiaires