

Voice Dialogue

N°83
Avril 2014

Bulletin de l'Association

Voice Dialogue Sud

*Psychologie des subpersonnalités
&
de l'égo conscient*

Association Voice Dialogue Sud, 4 Hameau Saint -Estève, 83119 Brue Auriac
Tél : 04 94 69 22 15
Mail : warina@wanadoo.fr

Ne restreins pas le champ du possible aux limites de ton imaginaire.

Antony Bouchardon (Extrait de la Lettre à Bernard de Milleville)

Le mystère de la Vision Consciente

Véronique Brard (Avril 2014)



La *vision consciente* reste souvent un mystère pour de nombreux adeptes du *Voice Dialogue*. Elle joue un rôle important dans le processus de devenir de plus en plus conscient des opposés qui vivent en nous et dans notre façon d'en tenir compte dans notre vie quotidienne. Elle joue le rôle d'un rappel comme pourrait le faire une photo sortie d'un album.

Elle nous permet de nous séparer du mental réactif qui agit constamment sous le coup d'une émotion non reconnue comme telle.

L'espace ou le plan de la vision consciente est très différent de celui de l'observation de soi - et des autres - faite par une subpersonnalité extrêmement courante, pratiquement toujours en action chez certain d'entre nous : l'Observateur. L'Observateur est différent de l'état de Témoin dont nous parle de nombreuses pratiques

spirituelles. La *vision consciente* est cet état de Témoin. Elle n'est pas une subpersonnalité. Elle se tient en dehors du jeu des subpersonnalités. C'est un espace psychique particulier qui amène dans notre vie des cadeaux liés au fait que l'on accède, dans cet espace, à la vibration d'amour et à la vision globale.

Cette *vision consciente* a été appelée *vision lucide* dans les débuts du *Voice Dialogue*, elle se rapproche effectivement de ce que Jiddu Krishnamurti nomme *la lucidité* dans son livre « De la connaissance de soi ».

Lorsque la subpersonnalité, ou le «*self*», Observateur fait son travail, elle observe en vue de nous améliorer ou pour comprendre (vite) qui est l'autre ; elle tente le plus souvent de déterminer ce qui ne va pas chez nous ou chez l'autre. Une fois qu'elle a vu comment fonctionne l'autre et / ou ce qui ne fonctionne pas chez nous, elle est rassurée. Elle nous demande alors de changer pour fonctionner mieux ; elle sait également comment agir pour s'adapter à l'autre. Eventuellement, si c'est un proche ou un subordonné, elle lui demandera aussi de changer.

Elle agit ainsi pour nous protéger. Ses observations ont un but et ce but est toujours le même : nous protéger. Pour remplir ce but plus efficacement, elle s'allie volontiers au Critique Intérieur, elle va alors observer et nous faire part de tout ce qui ne va pas chez nous et tout ce que nous **devons** ou **pouvons** faire mieux. Au fil des ans, cette constante observation critique de nous - pour nous améliorer - peut devenir très déprimante. A moins que nous n'évitons la déprime en relevant des challenges constants dans l'espoir de réussir à l'équilibrer ou de l'oublier... Notre vie devient alors une vie de défis extrêmes, parfois dangereux.

Il arrive souvent qu'une personne soit déprimée ou mette en place des défis permanents mais n'entende pas la voix de ce Critique intérieur.

Lorsqu'elle observe les autres - toujours pour nous protéger - elle s'allie souvent aussi avec le Parent psy qui en sait long : il sait tout ce que l'autre doit changer dans son comportement, ses pensées, sa façon de gérer ses émotions, etc... pour que les choses aillent mieux.

Cette observation particulière de soi et de l'autre est, au final, un processus qui consiste à transformer ce qui est en quelque chose qui n'est pas mais qui devrait être... l'Observateur examine ce qui est dans le but de le changer.

Il en résulte une dualité en état de conflit qui entraîne de la critique de soi, de la critique de l'autre, et un vaste sentiment de frustration. Nous devenons la victime du Critique Intérieur et l'autre devient celle de notre Juge.





La *vision consciente* comme la lucidité dont parle Krishnamurti est différente. La vision consciente voit mais ne juge pas. Elle voit mais ne désire rien changer ni améliorer. Elle comprend d'une compréhension qui ne comporte ni condamnation, ni besoin de changer ou d'améliorer quoi que ce soit, c'est une observation neutre ou comme le dit Krishnamurti «silencieuse».

C'est l'observation d'un fait, sans but à atteindre, sans

besoin que ce fait soit différent, sans qu'aucune justification ne soit nécessaire. Le besoin de se protéger n'est pas présent, du coup, celui de changer l'autre ou de s'améliorer, non plus ; la dualité est reconnue sans être source de peur ou d'inquiétudes, la simple perception de ce qui est ou survient est possible, l'espace de la *vision consciente* est accessible.

Dans ce plan, cet espace, nous voyons les tenants et aboutissements sans désir de les influencer, sans programmation, sans recherche d'un éventuel plaisir ou évitement d'un éventuel déplaisir : aucun affect n'est présent. C'est ce qui nous permet d'avoir une vision globale, non influencée par l'émotionnel.

Il existe une immense différence au niveau énergétique, vibratoire, entre être dans son Observateur et être dans cet espace psychique. L'Observateur naît en général très tôt dans l'enfance pour nous éviter de nombreux désagréments. Avec son allié Comprendre qui donnera naissance au Parent Psy, il permet aux enfants vivant dans un milieu où existe un danger potentiel de s'adapter beaucoup plus facilement, et de survivre beaucoup plus efficacement. L'Observateur a de nombreux souvenirs d'évènements et d'expériences difficiles, il a pour but de nous les éviter à l'avenir ; il a ses croyances, ses particularités, ses exigences venues de ces expériences, pour nous protéger, il désire constamment nous améliorer...

La *vision consciente* est un espace où pendant un instant nous ne sommes plus identifiés à une subpersonnalité ou à une autre. Cet espace, en nous, surgit parfois spontanément à certains moments de notre vie ; nous la sollicitons systématiquement à la fin d'une séance de Voice Dialogue. Tant que nous n'agissons pas, nous pouvons rester dans cet espace. L'action y met fin. L'action est le fait des subpersonnalités. Nous y reviendrons à la fin de cet article. Ainsi, existe-t-il une grande différence entre se trouver

pour un instant dans cette place où la vision consciente est possible et l'amélioration sans fin de soi que vise l'introspection.

L'introspection menée par l'Observateur tel que nous le définissons plus haut mène à des critiques, des jugements et des conflits. La vision consciente est un espace qui nous affranchit des subpersonnalités, des différentes «je» et «moi» pendant un instant.

Elle nous permet de voir et reconnaître notre émotionnel et d'agir ensuite avec discernement, selon nos réels choix de vie, grâce à un ego conscient de cet émotionnel et conscient de nos valeurs, capable aussi de prendre soin de notre vulnérabilité.

Dans cet espace, nous sommes en contact avec des objets, des personnes, des animaux, la nature, nous-mêmes, des idées, des concepts..., nous les percevons sans aucun jugement, sans aucun désir de les changer. C'est une vision sans réaction, sans comparaison : tout est toujours unique, tout EST.

Chaque pensée, sentiment, émotion à mesure qu'ils surgissent en nous peut être vu(e) de cette façon. La *vision consciente* saisit les activités des différents «moi» ou «je», des différentes subpersonnalités dans ses rapports avec les gens, avec les idées, avec les choses. Dans cet espace, une extrême souplesse, une grande vivacité existent, tout comme une transformation permanente de la conscience au fur et à mesure que la vie se déroule.



Lorsque quelque chose nous intéresse profondément, cette *vision consciente* peut être présente spontanément. Lorsque nous observons notre enfant, notre conjoint, nos plantes, nos arbres, nos oiseaux, nos animaux familiers, lorsque nous observons sans besoin de changer l'autre ou nous-même, dans cette observation, il existe une sorte de communion : l'Observateur n'est plus présent, séparé de ce qu'il observe, c'est un état d'union. C'est ce qui se passe,

parfois, lorsque nous sommes profondément intéressés par quelque chose.

Trouver cet espace intérieur, c'est entrer dans la vibration d'amour ; lorsque nous rejoignons cet espace au delà des subpersonnalités qui aiment ou n'aiment pas, veulent ou ne veulent pas... nous entrons dans cette vibration d'amour. À la fin d'une séance de *Voice Dialogue*, lorsque nous sommes profondément intéressés par nos subpersonnalités et la manière dont elles agissent, nous pouvons entrer spontanément dans cet espace de *vision consciente*.

Toutefois, cet état de témoin, cette *vision consciente* ne suffit pas, nous avons besoin d'un processus d'ego conscient. En effet, lorsque nous sommes dans cet espace de *vision consciente* ou de *lucidité*, aucune action n'est envisageable. Nous voyons mais

agir n'est pas présent : il n'existe aucun autre but qu'être témoin et conscient de ce qui EST. Il n'existe aucun besoin, aucune direction préférable à une autre, aucun affect. Rien qui ne soit désirable ou qui ne le soit pas. S'il faut appuyer sur un bouton pour sauver le monde, dans cet espace, il n'existe aucune raison de le faire. C'est une place de témoin qui témoigne de ce qu'il voit, de ce qui se passe, rien d'autre.

Agir est le fait d'une subpersonnalité ou d'une autre, du système psychique dominant (système dit primaire ou ego opérationnel, c'est à dire l'ego ordinaire, automatique, conditionné qui agit en étant identifié à certaines subpersonnalités ou émotions qu'il ne voit pas et ne connaît pas), ou, éventuellement, d'un ego conscient.

Faire des choix non déterminés par notre émotionnel est le fait d'un ego conscient des subpersonnalités et de leurs jeux qui, avec l'aide de la vision consciente, permet d'agir avec discernement, sans être identifiés au résultat, ce qui amène, très concrètement, beaucoup de confort dans notre vie.

Personne ne peut vivre sa vie dans cet espace de *vision consciente*. Personne ne peut vivre sa vie en étant témoin de sa vie. Nous vivons la vie à travers nos nombreuses subpersonnalités et grâce à elles. La vie est mouvement, et c'est dans le mouvement que se vit la vie... Cela ne nous mène pas forcément à la conscience.

Par contre, de la possibilité à vivre les nombreuses expériences données par la multitude de nos subpersonnalités et à entrer dans cet espace de *vision consciente*, la conscience peut émerger. Il reste que quelqu'un ou quelque chose doit conduire la voiture. C'est le travail de l'ego conscient, le troisième plan - niveau, espace - de ce processus de conscience généré, entre autres, par le travail de Voice Dialogue.



... Le Meilleur de Soi ...



Merci à Marie-Pier Charron pour cette belle réflexion.

Avez-vous remarqué (ou pouvez-vous imaginer) à quel point on s'épanouit quand une personne nous aime complètement, profondément, totalement - exactement comme on est, sans essayer de nous changer ? Dans un climat aussi sain et aussi ensoleillé, on se déploie comme un nénuphar en une belle journée d'été.

Pourquoi serait-ce différent lorsque nous sommes la source de cet amour inconditionnel ? Pourquoi craignons-nous de stagner ou de nous transformer en mollusque en nous acceptant aussi profondément ?

Cela peut sembler drôle à dire, mais on n'a pas besoin de vouloir changer pour changer. Oh, on peut certainement décider de modifier certains de nos comportements, et obtenir le résultat désiré. Cela dit, les grandes transformations qui nous libèrent

profondément ne peuvent être faites sur commande, par la simple force de notre volonté. C'est la vie qui s'en charge, de la même façon qu'elle se charge d'ouvrir les pétales des nénuphars sous le doux soleil d'été.

Ainsi, la plus grande chose que l'on peut faire pour devenir le meilleur de nous est simplement de nous détendre, de nous alléger, d'être bon envers nous-mêmes, de faire la paix avec ce que l'on est - bref, de créer en nous le climat ensoleillé qui permet à notre essence de se déployer. Aussi bien intentionné semble-il, notre désir de se changer est souvent le plus grand obstacle au changement, paradoxalement, car il nous rend compact et fermé.

En fin de compte, on pourrait dire que le meilleur de nous n'est pas ce qu'on devient à force de vouloir se changer... c'est ce qu'on devient à force de s'aimer !



At the end of the day, tell yourself gently :
"I love you, you did the best you could today,
and even if you didn't accomplish all you
had planned, I love you anyway."

© Sketches in Stillness .com

~ François

2013 .

À la fin de la journée, dites-vous gentiment : «Je t'aime, tu as fait du mieux que tu as pu aujourd'hui, et même si tu n'as pas accompli tout ce que tu avais prévu, ce n'est pas important, je t'aime.»

Juger ou ne pas juger

J'aime on a Pangaia (Copyright 2013).

vdcnw@comcast.net



Nous entendons souvent qu'il ne faut pas juger les autres en raison du tort que cela leur fait. Aucun de nous ne veut faire du mal à l'autre... Si juger c'est faire du mal à l'autre, ne serait-ce qu'au niveau énergétique, nous allons nous empêcher de juger, mais cela aura des conséquences . Voici la perspective du Voice Dialogue sur ce point.

Les critiques des autres ne nous blessent que si nous sommes déjà plus ou moins d'accord avec eux.

Par exemple, si vous me dites : « Le problème avec toi, J'aime, c'est que tu te teins les cheveux », la critique ne pourra pas me faire du mal parce que j'accepte la vérité, je teins mes cheveux, et tous les sentiments différents qui sont les miens à propos de ce choix. Je connais la partie de moi qui désapprouve le fait de se teindre les cheveux, en raison de certaines valeurs, et la partie de moi qui aime le faire en raison d'un système de valeurs différent .

Si vous me dites : « Le problème avec toi, J'aime, c'est que tu fais trop la morale », la critique ne me dérangera pas parce que j'accepte qu'il existe une partie, en moi, qui juge. Si vous me dites : « Le problème avec toi, J'aime, c'est que tu n'es pas toujours dans l'amour », cette critique ne me dérangera pas non plus parce que je reconnais qu'il existe des parties, en moi, qui n'aiment pas.

Si l'une ou l'autre de ces critiques me dérangerait, ce serait à cause d'une règle à laquelle je serais identifiée :

- les cheveux doivent avoir leur couleur naturelle,
- je ne dois jamais juger,
- je dois aimer tout le temps.

C'est très difficile d'avoir en nous de telles règles spirituelles : tu dois toujours être dans l'amour ou tu ne dois jamais juger. C'est la porte ouverte au Critique Intérieur ; tout simplement parce que nous sommes des êtres humains beaucoup plus complexes que cela.

Ces sortes de règles nous aident à nous conformer à des normes socialement définies et perçues («Tu devrais»), mais elles ne sont en aucune façon une aide pour devenir plus conscients. Les gens qui s'identifient à ces règles rigides ne peuvent pas toujours les suivre et ils se condamnent pour cela.

Ce qui est beaucoup plus intéressant, c'est la question de savoir comment nous pouvons développer la conscience et l'acceptation de toutes nos subpersonnalités intérieures complexes (naturel / artificiel, aimant / n'aimant pas, jugeant / ne jugeant pas, etc...) et être en relation avec les autres ?

Ce n'est pas si facile, mais le défi en vaut la peine.

Quand une personne nous juge, au final, cela ne fait que montrer ce qu'elle a renié en elle-même. Elle met en évidence ce qui la rend vulnérable. Quand quelqu'un vous juge, pouvez-vous faire une pause et prendre un instant pour réfléchir. Est-ce que cela me titille ? Est-ce qu'une partie de moi pense également de cette façon ? Et que disent ou pensent les autres parties de moi sur ce sujet ?

La raison pour laquelle je commence à m'éloigner des gens qui jugent constamment n'est pas tant du fait de leurs jugements que parce que toute cette énergie de jugements ne permet pas de vivre des liens agréables. La relation est encombrée par toutes les projections de leurs subpersonnalités reniées et pour moi, c'est fatigant et cela me donne un sentiment de solitude !

Si je peux parler aussi facilement des jugements, c'est pour avoir travaillé depuis bien des années avec ce système de jugements en moi. Amener tout ceci à ma conscience a été un long voyage et ce voyage a été alimentée par un désir plus grand que le jugement, un désir de ce que les Drs. Hal et Sidra Stone appellent le «lien énergétique» .

Il est également intéressant de différencier les jugements négatifs du discernement sur «ce qui vous appartient ou non» («*what belongs to you*», un autre grand concept amené par Hal et Sidra Stone).

Je pourrais, par exemple, avoir une partie de moi qui juge le rock and roll et l'associe à tout un tas de sentiments désagréables (par exemple, c'est adolescent, c'est plein de colère, etc.) ce qui voudrait simplement dire que j'ai renié ces caractéristiques en moi. Ou je pourrais avoir ces caractéristiques-là présentes en moi, et discerner que le rock and roll, d'une façon générale, ne me parle pas - peut-être le jazz est ce qui me fait vibrer. Il n'existe pas de négativité envers le rock and roll mais je ne me sens pas en résonance avec cette musique. Cela peut venir avec un haussement d'épaules : «Le rock and roll, c'est pas mon truc».

Maintenant, si la personne à qui vous vous adressez aime le rock and roll, si elle est identifiée avec le rock and roll, et si elle a un grand Critique Intérieur, elle peut prendre cette déclaration très personnellement et la considérer comme un jugement sur elle. Cela pourrait fonctionner plus ou moins de cette façon : «Je suis un amateur de rock and roll et puisqu'elle n'en a rien à faire du rock and roll, elle n'en a rien à faire de moi - elle me rejette et me juge.»

Ce genre de situation rend tout lien réel et respectueux difficile et attire un schéma relationnel automatique très négatif entre deux personnes si l'une ou l'autre se laisse prendre à l'hameçon.

A l'opposé, il est tout fait possible d'avoir un très beau lien énergétique avec une personne qui n'aime pas les mêmes choses que celles que vous aimez, si le respect pour la souveraineté de l'autre (ou son droit à la différence) est présent.

Le génie menteur ou les sept miroirs de l'âme



Un conte de Charles Brulhart

Il y avait une fois un jeune prince qui trouvait les gens autour de lui méchants et égoïstes. Il en parla un jour à son précepteur qui était un homme sage et avisé. Ce précepteur lui confia une bague.

- Cette bague est magique. Si tu la tournes trois fois sur elle-même, un génie t'apparaîtra. Toi seul le verra. Chaque fois que tu seras insatisfait des gens, appelle-le. Il te conseillera. Mais fais attention : ce génie ne dit la vérité que si on ne le croit pas. Il cherchera sans cesse à te tromper.

Un jour, le prince entra dans une violente colère contre un dignitaire de la cour qui avait agi contre ses intérêts. Il fit tourner trois fois la bague. Aussitôt, le génie apparut :

- *Donne-moi ton avis sur les agissements de cet homme, dit le prince*
- *S'il a fait quelque chose contre toi, il est indigne de te servir. Tu dois l'écarter ou le soumettre.*

À ce moment, le prince se souvint des paroles étranges de son précepteur.

- *Je doute que tu me dises la vérité, dit-il.*

- *Tu as raison, dit le génie, je cherchais à te tromper. Tu peux bien sûr asservir cet homme, mais tu peux aussi profiter de cette situation pour traiter avec lui, trouver un terrain d'entente et t'en faire un allié.*

Parcourant un jour la ville avec quelques compagnons, le prince vit une immense foule entourer un prédicateur populaire. Il écouta un instant le prêche de cet homme et fut profondément choqué par des paroles qui contrastaient violemment avec ses propres convictions. Il appela le génie.

- *Que dois-je faire ?*

- *Fais-le taire ou rends-le inoffensif, dit le génie. Cet homme défend des idées subversives. Il est dangereux pour toi et pour tes sujets.*

- *Cela me paraît juste, pensa le prince. Mais il mit néanmoins en doute ce que le génie avait dit.*

- *Tu as raison, dit le génie, je mentais. Tu peux neutraliser cet homme. Mais tu peux aussi examiner ses croyances, remettre en cause tes propres certitudes et t'enrichir de vos différences.*

Pour l'anniversaire du prince, le roi fit donner un grand bal où furent conviés rois, reines, princes et princesses. Le prince s'éprit d'une belle princesse qu'il ne quitta plus des yeux et qu'il invita maintes fois à danser sans jamais oser lui déclarer sa flamme. Un autre prince invita à son tour la princesse. Notre prince sentit monter en lui une jalousie profonde. Il appela alors son génie.

- *Que dois-je faire, selon toi ?*

- *C'est une crapule, répondit le génie. Il veut te la prendre. Provoque-le en duel et tue-le.*

Sachant maintenant que son génie le trompait toujours, le prince ne le crut pas.

- *Tu as raison, dit le génie, je cherchais à te tromper. Ce n'est pas cet homme que tu ne supportes pas, ce sont les démons de tes propres peurs qui se sont éveillés quand tu as vu ce prince danser avec la princesse. Tu as peur d'être délaissé, abandonné, rejeté. Tu as peur de ne pas être à la hauteur. Ce qui se réveille en toi dans ces moments pénibles te révèle quelque chose sur toi-même.*

À l'occasion de la réunion du grand conseil du royaume, un jeune noble téméraire critiqua à plusieurs reprises le prince et lui reprocha sa façon de gérer les affaires du royaume. Le prince resta cloué sur place face à de telles attaques et ne sut que répondre. L'autre continua de plus belle et à nouveau le prince se tut, la rage au coeur. Il fit venir le génie et l'interrogea.

- *Ôte-lui ses titres de noblesse et dépouille-le de ses terres, répondit le génie. Cet homme cherche à te rabaisser devant les conseillers royaux.*

- *Tu as raison, dit le prince. Mais il se ravisa et se souvint que le génie mentait.*

- *Dis-moi la vérité, continua le prince.*

- *Je vais te la dire, rétorqua le génie, même si cela ne te plaît pas. Ce ne sont pas les attaques de cet homme qui t'ont déplu, mais l'impuissance dans laquelle tu t'es retrouvé et ton incapacité à te défendre.*

Un jour, dans une auberge, le prince vit un homme se mettre dans une colère terrible et briser tables et chaises. Il voulut punir cet homme. Mais il demanda d'abord conseil au génie.

- *Punis-le, dit le génie. Cet homme est violent et dangereux.*

- *Tu me trompes encore, dit le prince.*

- *C'est vrai. Cet homme a mal agi. Mais si tu ne supportes pas sa colère, c'est avant tout parce que tu es toi-même colérique et que tu n'aimes pas te mettre dans cet état. Cet homme est comme un miroir pour toi.*

Une autre fois, le prince vit un marchand qui voulait fouetter un jeune garçon qui lui avait volé un fruit. Le prince avait vu filer le vrai voleur. Il arracha le fouet des mains du marchand et était sur le point de le battre lorsqu'il se ravisa.

- *Que m'arrive-t-il, dit-il au génie. Pourquoi cette scène m'a-t-elle mis dans cet état ?*

- *Cet homme mérite le fouet pour ce qu'il a fait, répondit le génie.*

- *Me dis-tu la vérité ?*

- *Non, dit le génie. Tu as réagi si fortement parce que l'injustice subie par ce garçon t'a rappelé une injustice semblable subie autrefois. Cela a réveillé en toi une vieille blessure.*

Alors le prince réfléchit à tout ce que le génie lui avait dit.

- *Es-tu en train de me dire que ce ne sont pas les paroles ou les actes des autres qui me gênent, me troublent ou me touchent ?*

- *Tu as bien compris, dit le génie. Ce ne sont ni leurs paroles ni leurs actes qui te dérangent ou que tu n'aimes pas, mais ce qui se réveille en toi à ce moment-là : tes peurs, tes blessures, tes frustrations, tes insuffisances. Toutes ces choses dorment au fond de toi et sont réanimées lorsque quelqu'un dit ou fait quelque chose qui entre en résonance avec elles. Si tu jettes une mèche allumée dans une jarre d'huile, celle-ci s'enflammera. Mais si la jarre est vide ou qu'elle contient de l'eau, la mèche s'éteindra d'elle-même au fond. Ton agacement face aux autres est comme un feu qui s'allume en toi et qui peut te brûler, te consumer, te détruire. Mais il peut aussi t'illuminer, te forger, te façonner et faire de l'autre un allié sur le chemin de ta vie. Toute rencontre difficile devient une confrontation avec toi-même, une épreuve, un moyen de te connaître, une initiation. Mais aussi un chemin qui s'ouvre devant toi.*

- *J'ai besoin de savoir encore une chose, dit le prince. Qui es-tu ?*

- *Je suis, moi aussi, ton reflet dans le miroir.*



