

Voice Dialogue

N°86

Mars. 2015

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

Le Chercheur Spirituel

(2)

Véronique Brard

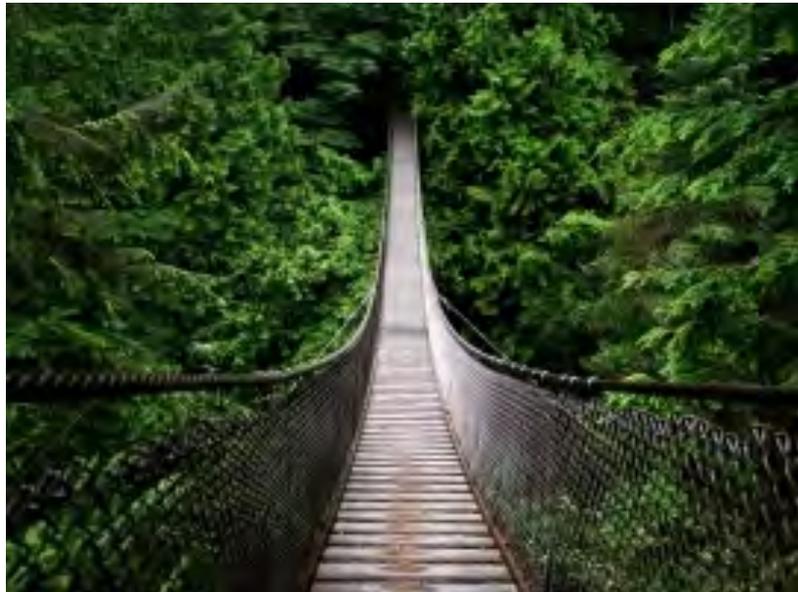
J'ai écrit voici quelques années un article sur le Chercheur Spirituel. Depuis, j'ai cheminé, rencontré de nombreux Chercheurs et j'ai eu envie de reprendre ce texte. Comme d'habitude, le Chercheur Spirituel avec des majuscules désigne la subpersonnalité, tandis que le chercheur, sans majuscule, désigne la personne dans toute sa complexité.

Ce terme «subpersonnalité» est un peu barbare, je le reconnais volontiers, mais quel terme non réducteur utiliser pour nommer les différentes parties qui composent un être humain ? Ces personnes à part entière qui émergent aussi bien lors des séances de Voice Dialogue que dans notre vie quotidienne ou dans nos rêves, et qui, toutes ensemble, forment notre psyché ?

Le Chercheur Spirituel est un archétype qui remonte à la nuit des temps : la recherche spirituelle semble inhérente à l'homme.

Cette recherche est devenue de nos jours un fait de société, et le Chercheur Spirituel est une subpersonnalité dominante chez nombre de personnes intéressées par le développement personnel.

Ce chercheur peut être croyant ou non. Sa quête peut poursuivre différents buts, trouver Dieu, accomplir la volonté de Dieu, acquérir la sagesse, atteindre l'illumination, accomplir sa mission sur Terre, manifester la Lumière, vivre en pleine conscience, s'en remettre à Dieu ou à la Vie ou à Mère Nature ; elle peut prendre une direction plus philosophique, humanitaire ou écologique mais l'essence reste : une quête profondément spirituelle.



Je vous propose de regarder attentivement cette subpersonnalité, souvent confondue avec la conscience. Ce Chercheur Spirituel, qui, lorsqu'il est actif dans un psyché, aime bien nous convaincre de lui obéir. Savoir si nous sommes dans un processus d'ego conscient, ou si nous vivons notre vie dominé par lui, n'a rien d'évident. Souvent, le système primaire (l'ego fonctionnel, automatique) est soumis à cette partie spirituelle sans que les différents fils qui les relient soient tout à fait conscients.

Son rôle

Le Chercheur Spirituel a pour nous des cadeaux précieux : se questionner sur le sens de la vie, donner du sens à notre vie, s'en remettre à plus grand que soi, développer notre lien avec l'invisible, nous connecter à la lumière, pour n'en citer que quelques uns. Lorsqu'il est devenu une partie primaire ou dominante dans notre personnalité, il nous donne une direction claire et peut nous sortir de l'accablement et de la dépression.

Comme toute autre subpersonnalité, le Chercheur Spirituel a ses qualités et ses défauts. Le fait d'être identifié à cet archétype ne mène pas à la plénitude de la vie, un certain nombre de pièges existent. Pour ne pas tomber dans ces pièges, nous avons besoin de le reconnaître, de l'honorer, et de nous séparer de lui. Nous pouvons l'apprécier et lui rendre hommage, notre vie sera plus complète, cependant, si nous construisons un ego conscient par rapport à lui.

Comme toute autre énergie, il est à connaître, à reconnaître, et il est nécessaire de s'en désidentifier pour accueillir ses opposés et l'équilibrer. Lorsqu'il n'existe pas un ego conscient de ses talents et de ses pièges, il peut mener notre personnalité et devenir un tyran, exactement comme notre Actif, notre Perfectionniste ou toute autre subpersonnalité qui prend le pouvoir sur l'ensemble des autres énergies.

Origine

Nos croyances spirituelles sont profondément enfouies en nous. En partie inconscientes, elles sont comme une terre dans laquelle notre système primaire plonge ses racines.

Que nous soyons né dans une culture religieuse, le nourrisson que nous étions, avec sa capacité à capter tout ce qui l'entoure, a fait sien nombre de croyances, habitudes, formes-pensées et comportements de notre entourage. Ce matériel reste actif dans notre personnalité que nous soyons restés croyants ou non, que nous appartenions à une religion ou non. Ces croyances enfouies sont rarement remises en question, sauf lorsque nous cherchons ce qui nous limite, ce qui nous conditionne, nos règles inconscientes.

L'énergie spirituelle est souvent une des ressources de l'enfant. Elle va l'aider à accepter son environnement, qu'il soit religieux ou non, en développant certaines des qualités qui lui sont naturelles : s'en remettre à plus grand que lui, faire confiance, aimer et pardonner, s'identifier à des modèles qui l'enthousiasment, garder espoir, vivre en lien avec l'invisible. En développant, également celles que son entourage attend de lui : suivre la morale familiale, obéir aux règles, être gentil, ne pas déranger, bref s'adapter en y mettant tout son coeur.

Cette énergie peut porter secours à l'enfant en le mettant en contact avec de grands archétypes spirituels. Ce lien avec certaines entités extérieures dont il perçoit la vibration d'amour, ou avec des entités imaginaires qu'il crée, devient un soutien et un réconfort. Il peut pallier au manque d'amour ou d'attention de l'environnement.

Les archétypes perçus dépendent de la culture dans laquelle l'enfant est plongé ; la Vierge Marie, le Christ sont souvent ceux cités dans la nôtre. Ce lien permet à certains enfants de traverser le désert ou l'enfer familial. Croire en une vie après celle-ci, éventuellement à une justice divine, sont aussi des cadeaux qui comptent dans certaines enfances.

Lorsque, lors d'une enfance difficile, la partie spirituelle se met ainsi en route très tôt, pour aider l'enfant à survivre dans un milieu dans lequel l'amour n'est pas toujours sécurisant, ou pas suffisamment présent, elle va prendre appui sur les règles religieuses ou morales de l'environnement familial et social. Elle va cependant les interpréter d'une façon très enfantine. On trouve plus tard chez l'adulte des croyances tout fait surprenantes qui surgissent du fond de son enfance, croyances qui le gouvernent sans que sa raison n'ait jamais eu l'opportunité de les observer et d'avoir son mot à dire. Parfois des raisonnements à la logique pour le moins discutable, car enfantine, soutient ces croyances.

Cette partie spirituelle va s'allier avec des subpersonnalités qui peuvent être reconnues et validées par l'entourage de l'enfant et l'ensemble va former le système primaire, l'ego fonctionnel, automatique, auquel l'adulte va obéir. Ce système primaire va permettre à l'enfant d'avoir sa place au sein de sa famille, puis de la société dans laquelle il va grandir et se développer. La partie spirituelle permet de survivre et nous pouvons lui en être reconnaissant.

Au fil du temps et de ses expériences, apprentissages, enseignements, lectures, cette partie spirituelle peut devenir un Chercheur Spirituel qui va développer un certain nombre de croyances, certitudes et aptitudes. Celui-ci peut évoluer en une primaire puissante qui va dicter son comportement à toute la personnalité.

Il est possible de questionner le Chercheur Spirituel dans une séance de *Voice Dialogue* et de remonter à son origine. En pratique, très souvent, on trouve, effectivement, la peur, le désespoir, la rupture de lien, comme point de départ de la quête spirituelle.



Lorsque le Chercheur Spirituel s'est développé très tôt, pour nous aider à survivre en dépit d'expériences difficiles, il va exister à l'origine de la quête un besoin extrême de s'améliorer, voire de devenir quelqu'un d'autre pour plaire aux parents ou aux éducateurs, pour tenter de gagner leur amour. Chercheur Spirituel et Critique deviennent alors intimement liés.

Parfois, il existe un besoin vital d'accéder à un état d'être particulier pour échapper à une vie quotidienne trop difficile ou encore pour effacer certains souvenirs traumatisants. Au fil des années, ce Chercheur Spirituel, venu pour nous aider à nous adapter, va nous couper de parties de nous plus anciennes, plus fragiles, plus émotionnelles, celles mêmes qu'il est venu protéger. Il va nous couper des ressentis corporels dérangeants, des émotions qui ne peuvent être accueillies par notre environnement où de sentiments que cet environnement condamne.

Il peut venir dans la vie d'un adolescent ou d'un jeune adulte pour l'aider à surmonter une difficulté majeure et à devenir «fort» ; lorsqu'il doit devenir très vite responsable de sa vie par exemple, ou changer brutalement d'orientation suite à un épisode familial particulier, décès, maladie, voyage à l'étranger, perte de repères, etc.

Ce Chercheur peut aussi s'installer dans la personnalité suite à une expérience spirituelle puissante et bouleversante qui dépasse les capacités d'intégration du système primaire.

La quête du sens

La quête du sens est un besoin fondamental de l'être humain. Le Chercheur Spirituel est l'une des subpersonnalités qui va prendre en charge ce besoin. Donner du sens est une activité de notre hémisphère gauche, celui dont la fonction est de rationaliser, de chercher la logique dans tout ce qui est perçu. La subpersonnalité que nous nommons «le Rationnel» fait ce travail à merveille. Le Rationnel pense le monde. Donner du sens aux événements est le job de ce Rationnel, même si le sens donné par ce Rationnel est souvent sujet à caution... (cf. le n°29 de *Voice Dialogue* "Le déni de la réalité").

Le Chercheur Spirituel s'allie volontiers à ce Rationnel. Grâce à ce partenariat, il devient possible de donner du sens à la Vie, ou un sens à sa vie, et de calmer certaines peurs qui pourraient nous paralyser ou nous faire perdre pied. Grâce à cette alliance, il est possible de calmer un Critique qui a besoin, lui aussi, de savoir le sens de notre vie pour être rassuré.

Parfois, au contraire, sous la pression d'un Critique destructeur, le Rationnel allié au Spirituel devient totalement irrationnel à tenter de donner du sens à tout ce qu'il observe. La personne bascule dans un monde où tout est signes et sens, mais ce monde est dirigé par un Critique hors contrôle qui affole le monde intérieur ; le bon sens et l'équilibre sont perdus.

D'un côté, cette quête de sens est vitale. Trouver le sens nous permet de survivre a des évènements douloureux, de dépasser de nombreuses épreuves et, tout simplement, de vivre. De l'autre, lorsque nous sommes confrontés à *ce qui est*, nous pouvons aussi établir avec cette réalité une relation non mentale : *ce qui est* ne demande pas spécialement que nous lui donnions du sens. Ce quelque chose «est» déjà son propre sens. Il est intéressant de pouvoir sentir ces deux niveaux en nous.

Être soi

Devenir *qui on est*, *devenir soi* est la quête de tout Chercheur Spirituel. Le plus souvent, celui-ci différencie deux "soi", le petit et le grand. Le petit soi est constitué de choses qui ne sont pas correctes et qu'il faut dominer, voire rejeter, le grand Soi, auquel on aimerait accéder, par un chemin que l'on a créé, ou qui a été codifié, serait dépourvu de toutes ces choses dérangeantes.

La plupart du temps, le chercheur ne remet pas ces concepts de base en question. Il va alors utiliser le concept du *Soi* comme un *Soi supérieur* qui devient un but à atteindre. C'est un magnifique but ; lorsque l'inconscient réellement comprend ce concept et va vers lui, c'est magnifique.



Mais lorsque les nécessités de la quête vont conduire le chercheur à réprimer de plus en plus ce qui s'anime en lui, tout ce qui est étiqueté «non spirituel», ou appartenant au *petit soi*, peu à peu, l'objet de la quête, le contact avec la Réalité, avec *ce qui est*, s'éloigne de ce centre vivant que nous sommes, pour être transposé vers une destination mythique.

L'incroyable paradoxe s'installe lorsque *être soi* devient tout autre chose qu'«être qui on est dans le moment présent».

La classification de ce qui est spirituel ou non relève du système primaire. Elle est fonction de ce que pensent nos différentes parties primaires, notre ego fonctionnel. Cela ne dit rien de la Réalité.

La multitude de «je»,

Une des découvertes essentielles pour tout être humain est de faire l'expérience concrète et consciente de la multitude de «je», «soi» (self/ selves) qui le compose. Cette découverte n'est pas théorique, elle est pratique et énergétique. Ces subpersonnalités sont des entités énergétiques, électromagnétiques, ce sont moins des complexes pour reprendre le vocabulaire traditionnel que de vraies personnes dotés d'une intelligence, de mémoires et de caractéristiques qui leurs sont propres.

Ces différentes énergies ont des tonalités différentes qui colorent le monde extérieur et intérieur. Chaque subpersonnalité est un filtre du Réel, (de la Réalité, de *ce qui est*), qui induit une réalité subjective particulière. Chaque subpersonnalité a un fonctionnement autonome et ne communique pas forcément avec les autres. Les connaissances et le vécu de l'une peuvent être parfaitement inconnus des autres...

Vivre la Réalité à travers nos différentes subpersonnalités est notre expérience humaine. Nous ne sommes pas, cependant, uniquement une accumulation d'expériences, de savoirs ou de pratiques. Nous sommes une conscience en perpétuelle extension, et nous devons construire un processus d'ego conscient pour agir à partir de cette conscience. La conscience observe, elle n'agit pas. Nous devons devenir une conscience agissante séparée des subpersonnalités qui nous composent. Nos expériences, nos pratiques, nos savoirs nous permettent de cheminer. Mais l'identification à une partie primaire comme le Chercheur Spirituel peut nous laisser à la périphérie de nous-mêmes, faute d'explorer le centre émotionnel que nous sommes. Ce qu'en *Voice Dialogue* nous nommons l'Enfant Vulnérable.

Lorsque «être soi» est défini par un système primaire, quelque'il soit, la quête spirituelle peut n'être qu'une prison de plus. Lorsque nous développons un processus de conscience *et* un processus d'ego conscient, nous devenons conscients de la multiplicité de nos «je» et développons un espace à partir duquel nous pouvons agir sans se laisser séduire ni réduire à l'une ou l'autre de nos subpersonnalités. Nous devenons conscients des filtres émotionnels, des habitudes de penser et de voir de chacune. Nous pouvons faire l'expérience consciente de vivre et d'explorer des subpersonnalités diamétralement opposées, et n'être ainsi identifiés à aucune.

Chacune de nos subpersonnalités pense être notre seule et unique réalité. Toutes veulent nous diriger. Accepter chacune, prendre conscience de la valeur de chacune, ne laisser aucune régner mène à une toute autre spiritualité que celle définie par notre Chercheur Spirituel ; accepter la probabilité que certaines subpersonnalités soient encore inconscientes, inconnues de nous (non forcément des autres), est le nouveau jeu.

Être en marche vers devenir de plus en plus conscients, nous demande de développer non seulement notre conscience, mais un processus d'ego conscient qui puisse prendre le pas sur l'ego fonctionnel, (ordinaire ou automatique). Nous ne jugeons plus alors certaines parties de nous comme «inférieures».

Cet ego conscient n'est pas le Soi supérieur. Le Grand Soi est opposé au petit soi, le soi supérieur au soi inférieur, un processus d'ego conscient embrasse, intègre et valorise les deux. Il n'est pas non plus le Soi Jungien, il peut embrasser l'opposé de celui-ci, le soi ordinaire et tous les groupes opposés au Soi Jungien, celui-ci étant, en fait, une variation du Grand Soi. De même, dans la vision qui sous-tend le Voice Dialogue, il n'existe pas de «faux soi». Il nous semble très triste que l'une de nos subpersonnalités qui nous a aidé à vivre et à grandir soit nommée «faux soi».

L'ego conscient ne regarde jamais rien de haut, rien ne lui est étranger. C'est un espace de non-identification où chaque énergie est respectée pour ce qu'elle est.

Le contrôle et la spiritualité

Lorsque quelque chose surgit en lui qui ne semble pas en rapport avec son idéal, avec l'image du Soi avec un grand S, le chercheur identifié au Chercheur Spirituel zappe et passe au plan des idées ou des sensations physiques. Il n'est plus en lien avec sa réalité émotionnelle immédiate.

Lorsque la plus grande partie de ce qui s'anime en nous, à chaque instant, est jugé non spirituel, ou non conforme à l'idéal, le contrôle devient automatique et permanent. Contrôler ou maîtriser est le fait d'une subpersonnalité que nous nommons le Contrôleur. Elle est très utile ; elle peut nous adapter à n'importe quel environnement et assurer notre survie.

Malheureusement, lorsque cette énergie est depuis des années l'alliée du Chercheur Spirituel, la réalité émotionnelle perturbante est rejetée avant même d'avoir une chance de devenir consciente.

Le chercheur peut alors perdre le sens de la quête de sa réalité pour se tourner vers des chemins balisés qui lui donneront une idée plus facile de sa destination.

Les étapes de l'accomplissement spirituel ou humain ne peuvent pas être réellement balisées...

Cette idée d'un chemin spirituel ou humain précis qui serait à parcourir est une construction mentale. La peur produit ce désir de maîtrise, et la peur, disons-le, est normale.



On parle beaucoup en termes de maîtrise dans certains milieux spirituels ou de développement personnel, la maîtrise est une bonne chose, tant qu'elle ne vient pas recouvrir et enterrer la peur qui se trouve à l'origine de ce besoin de maîtrise.

Rencontrer le présent et la vulnérabilité présente en nous, *ce qui est*, demande de rencontrer nos peurs, d'être en lien avec elles ; sans cette rencontre avec notre angoisse fondamentale, nous allons créer une nouvelle destination, plus loin, toujours plus loin. Cela peut devenir une fuite. Ce que nous fuyons sont les sentiments et les émotions de l'Enfant Vulnérable, abandonné ou maltraité, que nous continuons à abandonner et à maltraiter sans en avoir conscience. De nombreux chercheurs ont le sentiment de tourner en rond. Ce autour de quoi ces chercheurs tournent, ce sont les parties d'eux-mêmes qu'ils ont abandonnées pour survivre.

Le Critique et le Chercheur

Pourquoi ? Pourquoi la quête spirituelle ou la quête d'un monde meilleur nous éloigne-t-elle de l'innocence, de l'acceptation, du plaisir du quotidien, de nos émotions, de la simplicité d'être ?

Lorsque le Chercheur Spirituel apparaît historiquement dans notre personnalité pour nous sauver d'une détresse, il va marcher main dans la main avec le Critique. Là est la difficulté. Le Critique se met toujours en route en cas de souffrance. Il veut nous transformer pour nous éviter la souffrance du passé, *dans l'avenir...* Chercheur Spirituel, Critique, Contrôleur, le trio ne brille pas par sa douceur... Une autre subpersonnalité difficile va venir le renforcer : le Grand Comparateur.

Lorsque l'image de soi idéale, présente dans la vision du Chercheur, est trop éloignée de l'ensemble de la personnalité auquel celui-ci se trouve confronté au quotidien, il finit par se comparer, presque à chaque instant. Le Grand Comparateur se muscle et se développe, il ne lâchera plus.

Une cinquième énergie va venir ajouter une tension supplémentaire : l'Observateur. Comment s'améliorer sans s'observer ? L'Observateur nous observe, fait le constat que nous pratiquons la méditation, ou tout autre technique, depuis des années, et que, selon les critères du Chercheur allié au Critique et au Grand Comparateur, nous en sommes toujours au même point...

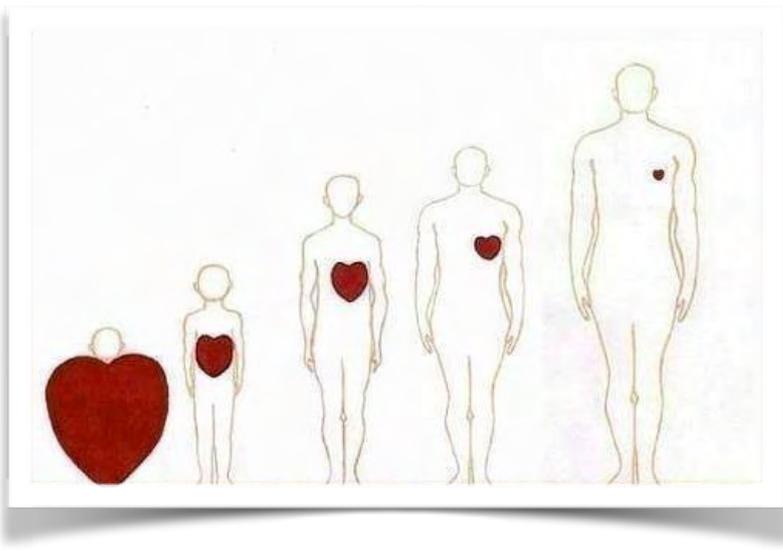
Arrivée à ce stade, le chercheur ne voit plus qu'une équipe, en lui, juge en permanence *qui il est* et *ce qui est là* - en l'occurrence, lui - dans le but de le protéger d'une souffrance passée projetée dans le futur. Cette équipe, construite dans l'enfance, avec le désir de protéger l'enfant, d'améliorer sa vie, même lorsqu'il n'était pas possible de l'améliorer - *surtout lorsque les circonstances extérieures ne pouvaient pas être changées* - génère une tension permanente vers «s'améliorer».

Lorsque ces subpersonnalités mènent le jeu, le Chercheur Spirituel peut se transformer en Dictateur Spirituel et continuer à maintenir l'Enfant Intérieur, et ses nombreux besoins, dans le placard. Cet enfant devient, ou continue d'être, une victime. Vivre devient un effort, une tension dans laquelle l'Être se perd.

Le Parent Noir Intériorisé

Une autre subpersonnalité difficile peut venir encore renforcer ce système primaire étouffant. Lorsque l'Enfant a été maltraité ou abusé d'une manière ou d'une autre, un des Parents Intérieurs est un Parent Noir, un Éducateur Noir.

L'enfant cherche désespérément à devenir quelqu'un de bien pour éviter la critique extérieure qui le blesse gravement. Il développe un Critique intérieur dont le rôle est d'éviter à l'enfant la critique extérieure. Dans le cas de parents trop critiques, de parents maltraitants, d'éducateurs abusifs, un Parent Noir que rien ne peut satisfaire va aussi se développer. Il devient un Bourreau Intérieur, difficile à confronter, qui perpétue dans la psyché la terreur de l'enfance.



Le jugement le plus terrible dans l'expérience humaine est celui qu'inlassablement nous portons sur nous-mêmes. Il est sans pardon, sans oubli. Ce bourreau, présent chez certains chercheurs, génère une extrême violence contre eux-mêmes. Il arrive que l'image mythique de lui-même, présente dans l'esprit du Chercheur Spirituel, soit un rempart nécessaire contre ce Bourreau qui s'est emparé de la réalité de l'enfance et l'a comprise à sa manière : «*C'est*

de ta faute, tu es nul, tu es coupable, améliore toi ou tu vas être de nouveau abandonné, battu, méprisé.» (Ceci même lorsque l'abandon est dû à une maladie de la mère, par exemple...) La personnalité toute entière a besoin de cette image idéale de soi pour résister à cette énergie destructrice.

Dans certains cas, l'enfant en quête d'un lien sécurisant, pilonné par le Parent Noir intériorisé devenu un Bourreau Méprisant, va se détourner des liens humains ordinaires, expérimentés comme non satisfaisants et peu fiables, pour tenter de trouver un lien plus sécurisant avec Dieu, une communauté religieuse ou une communauté spirituelle. Le Chercheur Spirituel porte aussi, dans ce cas-là, le besoin de lien de l'Enfant en détresse.

Pour réaliser ses objectifs, le Chercheur Spirituel utilise de nombreux outils, prières, méditations, rituels, pratiques traditionnelles ou non. S'il doit contrebalancer un Parent Noir, ces outils et pratiques vont aussi avoir pour but et pour nécessité de couper la personne de ce qu'elle ressent et entend à l'intérieur ; son Enfant entend les jugements de ce Parent Noir et en est terrorisé ; la personne ne les entend plus. Elle a coupé le lien avec sa vulnérabilité. Seule l'angoisse, des peurs, des malaises sont présents lorsque l'Actif cesse d'occuper toute la place.

Le chercheur peut alors se relier à Dieu, quel que soit l'image qu'il en a, à certaines énergies archétypales d'amour universel, mais il lui sera difficile de se relier d'une façon intime à ses proches. Il en gardera un sentiment de solitude inexplicé.

Et surtout, il ne peut plus envisager que le point de départ, ce qu'il vit et ressent, ici, tout de suite, soit la destination véritable de sa recherche. C'est impossible, puisque le point de départ est sans valeur, nul, non aimable avec des attributs et qualités que sous la pression du Parent Noir, il rejette.

La genèse du déni des émotions et des instincts

Lorsque le Chercheur Spirituel est venu pour nous permettre de survivre, nous pouvons lui en être reconnaissant. Non équilibré, cependant, il a pu mettre un terme à notre vie affective et à notre vie instinctive.

Le fait de vivre ses émotions, d'exprimer spontanément certaines énergies instinctives, de laisser libre cours à sa vulnérabilité sont la nature même de l'enfant. Ce sont ces aptitudes-là qui sont sacrifiées. C'est le prix à payer pour survivre. Le Chercheur Spirituel et ses alliés forment un système primaire qui va étouffer les aspects spontanés, émotionnels, instinctifs, vulnérables qui pourraient mettre l'enfant en danger. Plus tard, pour un grand nombre de Chercheurs Spirituels, la plupart de ce qui s'anime et surgit en eux, les sentiments et émotions réprimées de l'enfance qui frappent à la porte, émotions dites négatives, sont jugées spirituellement incorrectes.

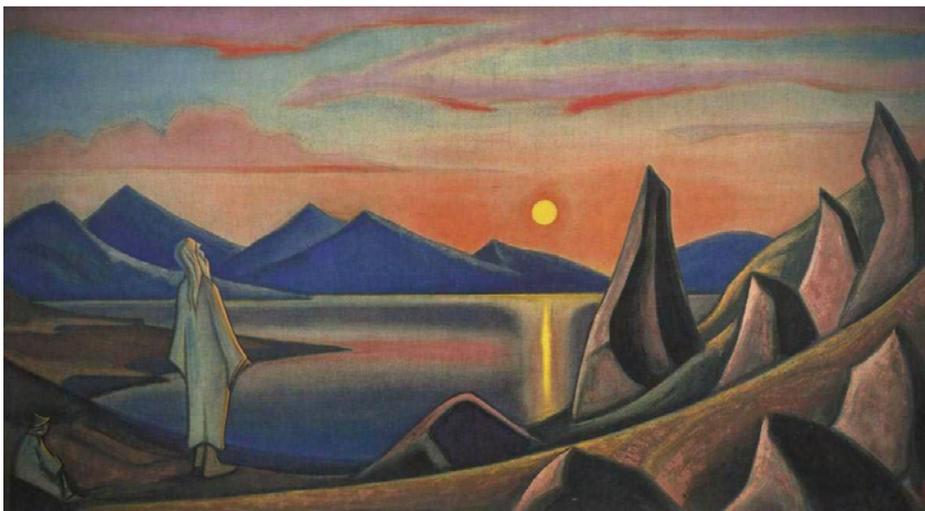
La vie ne fait pas de tri. Le Chercheur Spirituel fait un tri. Il fait son tri du bon et du mauvais à partir de ses constructions, de ses croyances, de sa vision de lui et du monde. Cette subpersonnalité décide d'une façon très automatique, sans que cela soit conscient, de ce qui est recevable et de ce qui ne l'est pas. Les émotions dites positives sont autorisées, les autres sont refoulées avant même d'émerger.

Ces émotions négatives, auxquelles il n'a plus accès, vont le laisser dans un sentiment de vide intérieur, souvent angoissant, et un état d'ennui profond ; elles peuvent aussi l'envahir régulièrement dans sa vie ou dans ses rêves, et il va lutter contre l'enfer de ces moments-là ou ses cauchemars. Le but de la démarche spirituelle sera alors de créer une distance avec cette réalité émotionnelle trop douloureuse, trop éloignée de ce à quoi il aspire.

Lorsque l'évitement des attaques intérieures destructrices, de la culpabilité générée par le Parent Noir, de la détresse et de la terreur de l'Enfant sont les moteurs cachés des pratiques du Chercheur Spirituel, une grande distorsion existe entre ce que le Chercheur Spirituel dit et pense et la réalité de ce qu'il est et vit.

La vulnérabilité, non perçue et non prise en compte, le mène à un état de victime, parfois soulagé par des colères dont il a honte. Il va lutter contre ce sentiment d'être une victime, mais lorsque le pouvoir a mauvaise presse, le choix est plus que réduit. La vulnérabilité reniée mène à la Victime. L'opposé à accueillir et développer est le pouvoir. Développer notre pouvoir, garder l'accès à notre vulnérabilité est ce que nous demande le vivant en nous.

Ce chercheur va lutter également contre des jugements plus ou moins inconscients, plus ou moins refoulés, non conformes à la demande spirituelle qui est de ne pas juger l'autre, sans savoir que c'est le tribut à payer lorsque l'instinct est renié : l'agressivité sort à travers les critiques, les jugements et les fantasmes. Ces phénomènes psychiques naturels, venus du déni des énergies instinctives, vont poser de nombreux problèmes au Chercheur Spirituel.



La vie émotionnelle et instinctive est contrôlée, le Rationnel est aux commandes. Le Rationnel pense et ne ressent pas. Notre Chercheur se retrouve dans un désert, la vie a perdu ses couleurs... Il tombera probablement amoureux d'une compagne très émotionnelle qu'il cherchera sans cesse à transformer... ou décidera de vivre en ermite, retiré du monde.

Involontairement, le chercheur laisse réellement l'Enfant en souffrance dans la chambre du Bourreau et l'abandonne comme lui a été abandonné, enfant. L'Enfant est transparent ; l'Enfant est nié, «personne ne l'écoute», personne ne l'écoute, à l'intérieur.

Cela, malheureusement, va avoir des conséquences sur la capacité de l'adulte à entrer en lien avec la vulnérabilité de l'autre.

D'une façon générale, il va avoir du mal à admettre, imaginer ou percevoir la vulnérabilité des autres ; à chaque fois que la sienne, inconnue, est malmenée ou réveillée, le Rationnel viendra le sauver, notre chercheur raisonnera et réfléchira, sans jamais savoir ce qui l'anime vraiment.

Ainsi, le Chercheur Spirituel peut devenir violent avec lui-même. Cette violence, cette dureté, peuvent être cultivées par l'enseignement de certains maîtres, ou leur exemple, ou à travers des lectures et des stages. Ce n'est pas toujours la faute des conférenciers ou des écrivains, c'est souvent la récupération de leurs enseignements par un Chercheur Spirituel devenu un Critique Spirituel.

Des énergies archétypales, Martin Luther King, Mère Teresa, l'Apôtre, le Prédicateur, le Missionnaire, l'Ermite, le Saint etc... peuvent aussi se développer. Toutes sont magnifiques et puissantes, toutes veulent nous voir accomplir notre mission sur terre. Lorsqu'elle prennent le pouvoir, cependant, nous vivons la vie de cet archétype, non la nôtre.

«Il est si facile pour notre Chercheur Spirituel d'être séduit par l'archétype du Guru et de nous faire perdre notre capacité à danser la vie, à accepter de batailler avec nos énergies instinctives et nos problèmes relationnels... Ce n'est pas mieux lorsque nous nous perdons dans la relation et l'énergie instinctive et manquons l'or du Royaume Spirituel. L'énergie Source, présente en nous et à l'extérieur de nous, nous amène à embrasser le côté spirituel et le côté matériel de la vie, encore et à jamais, tant que nous vivons dans des corps incarnés sur cette planète. Chercher Dieu avec obstination n'est plus suffisant. Vivre nos énergies instinctives n'est plus suffisant. Nous devons faire les deux. Encore et toujours. Cela a quelque chose à voir avec l'éternité et ce pourquoi nous sommes ici sur cette planète Terre. Dans ce mouvement se trouve l'essence du processus d'ego conscient.» Hal et Sidra Stone (Nov.2014)

L'impuissance et la place de Parent

J'aimerais, ici, dire un mot de l'impuissance. L'impuissance est notre lot d'enfance. Par définition, dans l'enfance, nous dépendons des autres et n'avons pas vraiment de pouvoir.

Pour certains, cette impuissance de l'enfance a été dramatique. Lorsque c'est le cas, l'impuissance est devenue ce qui nous met le plus en difficulté, ou disons, ce qui remet en route nos terreurs d'enfance.

Grandir c'est, bien sûr, acquérir des subpersonnalités puissantes compatibles avec notre environnement pour pouvoir jouer notre rôle familial et social.



Mais lorsque les tourments inconnus de l'enfance nous interdisent d'accepter notre part normale d'impuissance, la vie devient difficile. La difficulté à accepter de ressentir à nouveau la détresse associée à cette impuissance nous immobilise dans des subpersonnalités de pouvoir.

Tout comme le Rationnel, l'Actif, le Responsable, le Parent, le Thérapeute, le Philosophe, le Psy ou le *Knower* (Celui qui sait), le Chercheur Spirituel

est une subpersonnalité de pouvoir. Il peut prendre les aspects nommés plus hauts ou d'autres plus personnels. Il nous permet d'avoir un certain pouvoir dans la vie, et c'est une bonne chose ; sans un ego conscient de lui, cependant, il conduit notre vie à la dure pour le pire et le meilleur.

La vulnérabilité est ce qui nous permet d'entrer dans le mystère de la vie. Vivre le mystère est le but profond de la quête spirituelle. Sans accès à notre vulnérabilité, la porte reste fermée. Triste paradoxe pour tous les chercheurs identifiés à cette subpersonnalité.

Lorsque pour survivre nous avons été amenés à nous couper de l'Enfant Vulnérable, celui qui reste très présent est l'Enfant Sauveur dont le besoin presque absolu est de prendre soin de l'autre, de guérir la souffrance des autres. Cet Enfant Sauveur est la racine de bien des vocations de thérapeutes, de personnes travaillant dans l'humanitaire, de médecins, etc. Dans cette configuration psychique, que nous pratiquions ou non ces professions, la difficulté majeure reste d'entrer en lien avec l'autre autrement que par l'intermédiaire d'une position de pouvoir, parent, thérapeute, médecin, guérisseur, conseiller, etc ...

Pour tout thérapeute avoir accès à la difficulté de ressentir son impuissance est nécessaire. Sans cette capacité, nous occuperons une place parentale et confinerons notre client à celle de l'Enfant. C'est en acceptant notre pouvoir et notre impuissance, qui est une part de notre vulnérabilité, que nous permettrons à l'autre d'acquérir l'un et l'autre, ce qui est le but de notre travail. Lorsque nous n'avons pas accès à notre impuissance, ou lorsque nous sommes trop inconfortables à cette place, nous allons aller vers des attitudes d'écoute dites "tutélaires". (Cf. *Voice Dialogue n°10*).

Le thérapeute identifié au Chercheur Spirituel, Bon Parent au départ de son voyage d'accompagnement, peut devenir extrêmement dur et méprisant pour les personnes qui ne réagissent pas comme il le souhaiterait à la thérapie, et qui le mettent, de ce fait, en position d'impuissance. Si le Patriarche est de la partie, le pauvre client accueilli avec une immense compassion au début de la thérapie, se verra peu à peu carrément maltraité au nom de croyances de l'ordre de : «*Nous sommes responsables de notre maladie*», «*Nous créons notre réalité*», «*La peur est une construction mentale*» «*La mort n'est qu'une étape*» ou toute autre conviction de ce genre.

Je ne discute pas la véracité de ces propos, je discute le fait que le thérapeute a perdu le lien avec sa propre vulnérabilité. Identifié au pouvoir, il est devenu un Parent qui sait. Aller toucher ses peurs, c'est très souvent faire un pas vers un mal-être extrême. Le Chercheur Spirituel est un rempart contre cet «l'enfer de la vulnérabilité».

La vie de couple est souvent une épreuve pour le Chercheur Spirituel. Il se place en Parent, Thérapeute ou Guide et place son partenaire, ou son vis-à-vis, en disciple ou enfant. L'un est rationnel jusqu'à plus soif, l'autre peut devenir émotionnel et volcanique. L'ancrage Parent Autoritaire /Enfant Rebelle dévore la relation, la relation Victime / Bourreau n'est pas loin. Le couple a peu de chance de rester un partenariat vivant.

L'inconscient *est* inconscient. Renier sa vulnérabilité, comme renier son pouvoir ne fonctionne pas. Nous avons besoin de chercher où et quand nous sommes vulnérables et où et quand nous voulons le pouvoir. Penser être «tout amour» n'est jamais la réalité. Depuis Alice Miller, le «*C'est pour ton bien*» du Parent Noir ne peut plus être ignoré... La psyché a ses mécanismes propres qui ne sont pas sous le contrôle de la volonté. Deux des lois de notre comportement sont : *Tout ce qui est renié est tout puissant* et *Tout ce qui est renié est projeté*... C'est notre enfer et notre chance, c'est, entre autres, en prenant conscience de nos projections que nous allons développer une spiritualité différente.

Futur et ambition

Lorsque nous nous sommes identifiés au Chercheur Spirituel, nous développons un futur et une ambition qu'il nous faut atteindre. Une des ambitions peut être celle de mettre un terme à la peur et à la souffrance. C'est un bel objectif.

À partir du moment, cependant, où un objectif est créé, qu'il s'agisse d'obtenir du pouvoir, du sexe, de l'argent, un éveil spirituel ou la fin de la souffrance dans le monde, nous courrons le risque de nous retrouver dans la démarche d'un système primaire qui va mettre à la porte ses opposés.

Le Chercheur Spirituel (2) Véronique Brard

Plus notre vulnérabilité inconnue est projetée et ajoutée à celle des autres, plus l'objectif, et le mécanisme enclenché pour l'atteindre, va être puissant et urgent. Or, le coureur n'est pas tendre envers lui-même, il est focalisé sur sa course.

Renier les besoins et la vulnérabilité de certaines de nos subpersonnalités pour devenir soi, pour trouver Dieu, pour mettre fin à la souffrance, pour construire un monde meilleur, peut être magnifique et respectable.

Sans un ego conscient des besoins du corps, sans un ego conscient prêt à donner une place aux subpersonnalités qui peuvent prendre soin de la vie matérielle, nous sommes

perdus dans le monde spirituel et négligeons le monde matériel celui dans lequel nous sommes venus nous incarner. Nous ne vivons que la moitié de la vie.

Si nous écoutons parler notre inconscient à travers nos rêves, si nous savons nous servir de ce que la vie nous donne à vivre, si nous acceptons la façon dont elle nous guide, l'appel est de vivre la totalité de nos énergies et de ne sacrifier aucun des mondes.

Accepter de visiter nos peurs

Il est nécessaire de comprendre et de respecter le fait que le Chercheur Spirituel, comme tout autre subpersonnalité spirituelle, amène de larges bouffées d'oxygène à une personne lorsqu'une terreur fondamentale, avec laquelle il est impossible de négocier, est présente.

Lorsque cette terreur est suscitée par une énergie noire parentale intériorisée, l'énergie spirituelle est l'une des rares qui puisse accepter la maltraitance de l'enfance et lui donner du sens. Cette subpersonnalité spirituelle a de grandes forces. Notre Chercheur Spirituel ne se lasse jamais de chercher, d'expérimenter, de nous soutenir, d'aller de l'avant.

Le rôle du Chercheur, au départ, est de penser, non de sentir. Cesser de ressentir pour penser, observer, analyser peut sauver la vie de bien des enfants maltraités. Comment survivre dans un tumulte émotionnel d'effrois, de désespoirs, de colères et de rages ? Leur système nerveux encore immature n'y résisterait pas. Cette barrière mentale met fin au ressenti, elle est indispensable.

Le Rationnel, qui par définition pense, est l'allié d'un Chercheur Spirituel dominant. Tous deux vont s'opposer à l'émotionnel ; les émotions ne sont pas rationnelles par définition...



«Le petit vélo» dans la tête est souvent le fait d'un Rationnel qui cherche à nous éviter la confrontation avec une émotion. Il cherche des solutions à un problème émotionnel. Comme cela ne relève pas de sa compétence, il tourne et tourne et tourne en rond. Dans ce cas, lorsque c'est possible, le chercheur gagnera à se désidentifier de ce Rationnel pour pouvoir entrer en contact avec sa réalité émotionnelle et *sentir* quelles émotions demande à être vécues. Derrière le «petit vélo dans le tête» se tient le plus souvent des émotions de peurs ou de colères que nous ne voulons pas - ne pouvons pas ?- accueillir.

Lorsque le Chercheur Spirituel peut se séparer du Rationnel, des portes inconnues s'ouvrent. Un autre monde, vibrant, vivant, réel et subjectif se déploie. Beaucoup, beaucoup plus vaste que celui dans lequel le Rationnel nous tient prisonnier.

Et «Dieu», dans tout ça ?

Lorsqu'il est lié à un ressenti nettoyé des douleurs de l'enfance, le Chercheur Spirituel est une énergie qui mène à entrer en contact avec la vibration d'amour qui soutient toute la création, y compris nos vies individuelles. Ce n'est malheureusement pas le cas lorsque l'équipe décrite plus haut nous tient dans ses rets.

Avec ces poids lourds sur le dos, les chercheurs les plus sophistiqués, rationnellement parlant, sont des personnes qui ne s'aiment pas. Cette quête de Dieu, ou d'un idéal, est devenu une opportunité de se battre contre tout ce que leurs parties primaires n'aiment pas, jugent et dénigrent comme le faisaient autrefois leurs parents ou leurs éducateurs. Dans ce cas là, le Chercheur Spirituel est une voix qui nous éloigne de la simplicité d'être et de l'innocence, qui nous éloigne de la Réalité.

Le Chercheur Spirituel dit parfois chercher Dieu. Mais s'il est honnête, il peut reconnaître qu'il ne sait rien de «Dieu». On ne peut « traquer Dieu» répète souvent Hal Stone. La seule chose dont nous pouvons vraiment parler, c'est de ce que nous éprouvons dans l'instant que ce soit positif ou négatif, pour peu que nous acceptons de rencontrer ce qui, sans cesse, se présente à nous. Le chercheur identifié au Chercheur Spirituel a une idée préconçue de ce qui appartient au Divin. De cette manière, il a préparé l'inefficacité de sa quête.

Une rencontre avec *la somme de tout ce qui est* est une rencontre qui passe à travers tout ce qui est présent chez nous, dans l'instant ; les images, les concepts, les fantasmes, les émotions, les pensées et sentiments les plus subtils, ceux et celles qui n'ont jamais été mis en lumière. L'invitation est de rencontrer et d'accepter de ressentir ce qui se présente à nous. C'est la porte à ouvrir pour nous amener à découvrir une énergie multiple qui prend des formes multiples : *Ce qui est*.

Nous ne sommes pas attendus ailleurs. Dieu, quelle que soit ce que recouvre ce mot, nous attend au sein de la réalité, il ne nous attend pas ailleurs.

Lorsque un certain nombre de choses ont été jugées inacceptables, la rencontre avec notre réalité n'est plus possible. Celle avec la Réalité, non plus. Accéder à la Réalité demande de ne rien rejeter de notre réalité intime, puis de se laisser surprendre par celle plus vaste qui nous dépasse. Cela demande d'étendre nos sens et notre conscience.

La conséquence paradoxale de la fuite de ce qui existe dans l'instant présent en nous, de nos émotions, de notre vulnérabilité, de nos fantasmes et fantaisies, est que le Divin ne peut plus être rencontré. Le Divin est la réalité qui s'anime, en nous, dans l'instant. Que peut-il être d'autre ?

La complication spirituelle fondamentale se trouve dans le fait de placer des concepts, des croyances et des mots devant cette réalité immédiate. Les mots peuvent pointer dans une certaine direction mais ils ne sont pas le chemin qu'ils montrent. L'accomplissement spirituel ne peut se perdre dans les mots, il n'est pas une adhésion intellectuelle à un dogme. Il s'agit d'une rencontre, d'une expérience intime. La rencontre avec ce qui est là peut exister à tout moment. Il n'existe pas de moment plus ou moins favorable. Seule est nécessaire l'autorisation à être avec ce qui s'anime ici, tout de suite, *agréable ou non*. Les critères d'émotions positives ou négatives, celui de la joie, comme caractéristique principale

d'une émotion véritablement spirituelle, ne doit pas nous empêcher d'accueillir ce qui est.



Laisser tomber l'image idéale de soi pour accepter la vérité de ce qui s'anime en nous, car c'est à cet endroit que le Divin est en germe.

Lorsque nous repeignons nos sentiments pour les rendre plus beaux, nous perdons la possibilité de les découvrir un jour dans leur pleine magnificence, dotés de couleurs plus belles que celles de nos rêves.

La joie viendra de l'approfondissement de cette rencontre intime avec soi.

La porte du Réel est notre perceptivité. Lorsque nous acceptons notre vulnérabilité, le seul état d'être où nous ne sommes plus sous la protection - et l'armure - de nos primaires, nous devenons de plus en plus perceptifs. Nous avons alors davantage de chance d'accéder à la Réalité.

S'engager à une rencontre avec notre partie émotionnelle perdue

Rencontrer Dieu, la Vie, Ce qui est, demande, lorsqu'elle existe, de se rapprocher de la peur originelle à partir de laquelle notre personnalité s'est construite. Cette peur est née de nos expériences et de nos interprétations d'enfant. L'adulte garde de tout cela un sentiment plus ou moins vague, il va, cependant, juger le monde, Dieu, l'Univers ou la Vie, à partir des émotions que ses expériences d'enfance ont suscitées. Celles-ci peuvent lui affirmer que le monde est hostile, l'autre potentiellement dangereux, que nous sommes véritablement seuls, ou le contraire, suivant la teneur de ses expériences.

Lorsqu'une partie de ces expériences sont de l'ordre de l'abandon ou de la maltraitance, la quête spirituelle, la vision de Dieu, la quête de la Réalité sont faussées dès le départ. L'image de Dieu, consciente ou inconsciente, va ressembler à celle du père, du grand père, de l'éducateur ou encore à celle du Patriarche Intérieur de la mère : il sera paradoxal, jaloux, terrible, impitoyable, demandera l'impossible, cherchera à nous tromper et à nous piéger.

Lorsque la maltraitance a été la norme, lorsque des abus destructeurs pour la psyché ont été commis, lorsque des risques d'abandons ou des ruptures de liens dramatiques ont été présents, l'enfant, puis l'adulte, devant mettre à distances les émotions destructrices entraînées par ces expériences malheureuses, va ressentir un état difficile de vide intérieur et avoir en permanence un sentiment angoissant de nullité. Lorsque les techniques préférées du Chercheur Spirituel deviennent des remparts contre tout ce matériel qui veut se dire, et être connu - L'Enfant Intérieur demande à être connu et reconnu, les énergies supprimées de même - la quête ne peut alors réellement aboutir.

C'est la prise de conscience de notre réalité émotionnelle, non recouverte par des explications psychologiques, non tamisée, temporisée, adoucie, expliquée, qui va nous mener vers notre réalité. Si nous rencontrons dans cet instant un petit bonhomme ou une petite bonne femme, un chagrin qui n'a jamais été tari, quelque chose dont nous voudrions nous débarrasser, une mémoire particulière qui semble faire obstacle à l'éveil tel que nous l'imaginons, toutes ces émotions sont des éléments de l'instant, tout aussi vivants que toutes les réalités que nous préférons favoriser.

Les émotions sont des portes. Des portes qui offrent un raccourci vers la réalité inscrite en nous, que nous la voulions ou non, que nous l'aimions ou non, que nous la désirions ou non. Ce que nous rencontrons dans l'instant peut évoluer par le fait même que nous l'autorisons à exister librement. Il n'y a pas d'évolution possible dans le refus, le déni, le refoulement. Cette émotion envahissante que nous faisons semblant de ne pas vivre pour être plus zen, ne manque jamais de nous rattraper d'une manière ou d'une autre.

L'invitation est de garder le Chercheur Spirituel et ses cadeaux, mais de s'en désidentifier pour pouvoir épurer l'élan spirituel, pour pouvoir accepter que la réalité immédiate, celle que nous vivons, quelle qu'elle soit, est *ce qui est*.

L'expression «ce qui est» est populaire dans les milieux spirituels, mais elle a été déviée pour désigner quelque chose de numineux ou de Zen. C'est une compartimentation de *Ce qui est* dans laquelle le versant moins lumineux, moins agréable, ou jugé inférieur, est occulté.

Cette évolution, grâce à la rencontre avec ce qui est, ne peut être ni anticipée ni manipulée. Tout ce qui s'anime en nous contient la réponse à toutes les quêtes, quand la rencontre est vécue de manière innocente.

Retrouver un émotionnel renié demande parfois d'entrer en thérapie. Celle-ci doit se faire en valorisant tous les Protecteurs qui vont s'agiter et devenir extrêmement vigilants devant ce retour du passé. Défaire ce qui a été construit autour de la blessure, sans blesser davantage, demande une expérience et une compréhension fine du processus.

Il est juste de ressentir ce qui vient de l'intérieur
C'est lorsque je m'en détourne, le renie, le dénie,
le supprime, que mes soucis commencent

Kaypacha (Astrology for the soul, déc. 2014)

Il est difficile de répondre à cette question : «*Qu'éprouves-tu ?*» lorsque depuis l'enfance nous n'avons pas le droit de sentir ce que nous éprouvons. Nous sommes bien plus entraînés à penser qu'à nous attarder sur ce que nous éprouvons. Or penser et éprouver sont contradictoires. Ce sont deux «logiciels» opposés.

A cette question «*Qu'éprouves-tu ?*», il est possible de donner une réponse venue du mental ou venue de celui qui observe le corps. Il est plus aisé de parler du corps, de philosopher, de «psychologiser» que de percevoir une réalité plus intime, plus vivante mais souvent plus douloureuse et plus trouble. Les phénomènes que sont la pensée ou les perceptions du corps ne sont pas ces ressentis intimes au coeur de l'instant présent dont nous parlons, ce contact avec les émotions qui mène à découvrir la réalité vivante en nous.



Dans l'instant de l'émergence de ce ressenti émotionnel, *être avec ce qui est* est la demande ; sans tenter de comprendre, ni de résoudre, ni de transformer. Ne pas contourner, juste essayer d'être avec ce que nous éprouvons. Accepter le contact avec ce qui est là sans le juger ou l'embellir ; sans avoir besoin d'obéir au besoin de donner une image de soi. C'est difficile.

Lorsque nous parlons sans accorder d'importance à certaines sensations fines, à certains mouvements intérieurs jugés négligeables, ou non politiquement corrects, rejetés avant même d'arriver à notre conscience, nous perdons le lien avec ce que nous éprouvons, nous perdons l'intimité avec nous-même et le pouvoir de partager. La vie n'est plus une réalité vivante.

Lorsque nous sommes en lien avec notre vulnérabilité, nous percevons ce qui nous blesse, nous fait peur, nous tourmente, nous irrite, nous met en colère... La vie redevient vivante, complexe, contradictoire et paradoxale.

La vulnérabilité est un état d'être, une énergie spécifique, un état vibratoire particulier. Lorsque pour les besoins de la découverte et du partage, nous plaçons des mots sur cet état, ils viennent lentement et sont peu nombreux. Il est difficile de tenir le lien énergétique avec notre vulnérabilité et de parler en même temps.

Sans une pleine attention, des subpersonnalités plus mentales viennent sur le devant de la scène. Lorsque la réponse à la question «*qu'éprouves-tu ?*» provoque un long commentaire, ce sont elles qui répondent. Nous préférons parfois commenter notre vulnérabilité plutôt que de la partager. C'est un peu comme si ayant commencé à descendre en nous, doucement, vers ce ressenti intime, nous le touchions une fraction de seconde et remontions aussitôt vers le commentaire mental. Le commentaire ressemble au partage mais n'est pas le partage. L'énergie qui circule entre nous et l'autre est différente.

Il est très difficile de rester dans l'espace de vulnérabilité, c'est un espace inconfortable. Partager notre vulnérabilité demande beaucoup d'humilité, et l'humilité n'est pas notre fort. Cela nous demande aussi beaucoup de confiance. Cette confiance n'est pas un dû, elle se gagne.

Partager sa vulnérabilité sans être, dans le même moment, conscients de nos forces, ne donne pas non plus de bons résultats. C'est davantage un effondrement sur les genoux de l'autre, la victime impuissante nous ayant envahi et, au final, cela tournera plus à une attaque déguisée qu'un partage. Il nous faut beaucoup d'attention pour ne pas entrer dans l'espace de la Victime et de ses reproches. Il est difficile de comprendre que nous pouvons souffrir, et que l'autre n'a rien fait de mal... Que l'autre a simplement été lui-même... que notre souffrance existait avant lui et existera après lui.

Être avec ce qui est, sans en faire quoi que ce soit, être avec l'émotion toute nue, dans l'instant, tient en quelques mots. Souvent des mots d'enfants ou des mots qui sont comme des bulles de champagne... C'est un regard exigeant, inhabituel.



«Qu'éprouves-tu ?» Cette question nous renvoie à ce qui est vivant et changeant en nous ; elle nous permet de prendre conscience de ce qui s'anime en nous dans l'instant ; de le reconnaître et de le partager. Ce sont les fondations pour un réel partage et une véritable recherche de ce qui est. S'engager à reconnaître nos émotions et la valeur de ces émotions est un chemin qui mène à l'Enfant en nous. L'Enfant est la porte de l'âme et des mondes spirituels. Il est aussi celui qui sait aimer.

L'irritation

«Cette irritation que je ressens, comment puis-je «être avec» ?» Être avec l'irritation, c'est l'accueillir sans pourtant lui donner à manger. Si vous justifiez intérieurement votre irritation, si vous pensez que c'est quelque chose d'extérieur ou une personne extérieure qui en est responsable, vous n'êtes pas «avec», vous cherchez une cause, une résolution, une

justification externe. Vous devenez Victime : «Ce n'est pas juste....» La Victime peut être entendue, l'important est de ne pas s'y arrêter, d'aller au-delà.

Lorsque dans la rencontre avec cette irritation, l'autre disparaît tout à fait en tant que responsable de votre irritation, il ne reste plus qu'elle. Le chemin est alors de rencontrer la colère brute puis la blessure, le désespoir contenus dans cette «irritation» *et d'en tenir compte !*

Cette réalisation est une bascule. Vous pensiez que l'irritation venait de l'autre (votre mari, votre épouse, votre voisin), maintenant vous déplacez votre regard vers la vulnérabilité en vous. Vous n'êtes plus dans la justification mentale, dans l'habitude de vouloir soulager cette irritation de la manière habituelle, en pointant l'erreur ou une faute éventuelle faite par l'autre. La bascule ramène à cette rencontre intime avec une énergie vivante. Vous y entrez, vous en explorez la texture, la qualité.

Vous explorez les émotions contenues dans cette énergie, cette irritation, et vous découvrez qu'elles ne sont peut-être pas celles que vous pensiez y trouver. L'irritation elle-même peut devenir tout autre chose. Quand on rencontre l'énergie directement, on fait souvent tomber l'étiquette qu'on lui avait mise.

Cette exploration, bien sûr, doit être suivie d'un mouvement venu de votre pouvoir. Cela veut dire prendre votre Enfant en charge et ne plus l'asseoir sur les genoux de l'autre ; pouvoir vivre seul lorsque c'est nécessaire ; savoir faire la différence entre ce que vous pouvez changer, et oser le faire, et ce que vous ne pouvez pas changer et l'accepter. Un adulte bienveillant, conscient et ferme, doit être là pour prendre soin de l'Enfant.

La colère

«Quand je porte mon attention sur ce que je ressens, je trouve presque toujours de la colère !» Le chercheur a souvent l'intuition des énergies de colère présentes en lui... c'est ce qui le conduit à se fuir avec la croyance fondamentale que toutes ces colères qui s'animent en lui ne peuvent pas appartenir au Divin.

Pour tenir à distance ses différents Critiques Intérieurs, il lui faut alors construire l'image d'un homme qui maîtrise sa colère. Lorsque ce n'est pas le cas, cette image devient un piège. Il ne va plus cesser de tendre à incarner un lui-même qui n'existe pas, d'essayer d'être très exactement le contraire de ce qu'il est. La quête de soi s'enlise lorsque nous *essayons* d'être aimant, doux et magnanime...

La colère est une de ces «choses» qui s'animent en nous et que nous jugeons inadaptées. Ce jugement vient du fait que nous craignons les conséquences de la colère, et nous avons raison, la colère est dangereuse. Notre Enfant se souvient de sa terreur des adultes tout puissants en colère autour de lui. La peur de la colère du père, la peur de la colère de la mère, la peur encore plus grande de la rupture de lien ou de la maltraitance, si lui, l'enfant, avait osé entrer en contact avec sa propre colère et la laisser sortir ; s'il avait osé ne serait-ce que penser du mal de papa ou de maman... Souvent, désirant se comporter à l'inverse de son parent explosif, le fils ou la fille supprime sa colère... et se retrouve exactement dans la même situation. Le parent explosif n'est pas explosif parce qu'il valorise la colère mais parce qu'il l'a supprimé, lui aussi.

Heureux les enfants actuels qui peuvent vivre leur colère contre leurs parents sans peur d'être maltraités ! Peu d'adultes de ma génération et même de la suivante ont pu faire cette expérience. L'adulte explosait de colère mais l'enfant devait enfermer la sienne à double tour, s'en couper, ne pas la ressentir pour avoir des chances de survivre dans sa famille et ne pas ajouter aux cris et aux drames. Ne pas pouvoir vivre ses colères, enfant, nous empêche de la gérer correctement, une fois adulte. Nous n'avons aucun entraînement !

Le problème est là : nous ne sommes pas entraînés à gérer correctement notre colère, à la ressentir et à savoir comment faire avec elle ! Pas plus que l'Enfant maltraité ou abandonné de l'enfance, le Chercheur n'ose ressentir la colère. Il met un couvercle sur elle et s'assoit dessus. Or, si le temps est venu de vivre la colère mise de côté depuis l'enfance, de nombreux événements vont venir ranimer ces blessures d'enfance et la colère va exister à hautes doses. À force de mettre un couvercle dessus, de la contrôler, de l'oublier, de ne pas en tenir compte, des explosions vont se produire. Ces explosions sont dangereuses et vont renforcer le besoin de contrôle.



Supprimer la colère ne va pas mener à la sérénité souhaitée... La colère va surgir encore et encore, au grand désarroi de notre Chercheur Spirituel. La colère est l'antithèse de l'objectif spirituel, et même, tout simplement, de la façon dont nous voulons nous comporter avec les autres.

Seulement, plus nous supprimons la colère, plus elle devient dangereuse. Quelque chose s'anime en nous, une énergie, une certaine force, une direction dont nous ne voulons pas ; nous la réprimons, nous nous détournons d'elle jusqu'à l'ignorer, ne plus la sentir, et lorsque cette force éclate, nous perdons le contrôle et

nous sommes horrifiés. Le Chercheur Spirituel se met au travail pour renforcer le contrôle.

Nous avons crû comprendre que si nous voulons être spirituels, si nous voulons devenir quelqu'un d'éveillé, ou simplement quelqu'un de bien, de conscient, alors la colère n'avait pas sa place dans notre vie. En tout cas, elle ne devait pas être visible. Il existe donc toutes sortes de stratégies plus ou moins sophistiquées pour en venir à bout.

Je ne vais pas chercher à vous convaincre que la colère est spirituelle, que la colère est acceptable. Mais quelque chose s'anime en nous et nous tenons cette chose à distance. Nous la rejetons, nous cherchons à nous en détourner. Avec elle, nous supprimons les terreurs associées à cette colère, les souffrances qui la suscitent, le désespoir de l'Enfant en prise avec un monde vécu comme hostile et dangereux .

La rencontre avec ce que je ressens, la prise de conscience et l'acceptation de ce que je ressens est une sorte de voie du milieu.

Entre le couvercle et l'explosion, entre le refoulement et la complaisance, existe la reconnaissance de la colère et sa prise en compte.

Ce qui veut dire savoir l'évacuer correctement (un lieu pour la colère est nécessaire : des «toilettes psychiques») et se permettre de remonter à la souffrance qui l'a suscitée, prendre au sérieux cette souffrance, ce qui va nous demander d'apprendre à dire non, à mettre nos limites, à laisser l'instinct avoir une certaine place dans notre vie, voire à savoir mettre fin à une relation lorsque c'est nécessaire.

Cette énergie, avant de s'appeler "colère", est quelque chose de vivant, de vaste, d'unique. Il faut la rencontrer pour pouvoir le savoir. Tout est là. Au coeur même de ce dont nous avons peur. «Être avec» est un contre-pied à la mécanique du Chercheur Spirituel qui, quand il rencontre un tumulte en lui, s'efforce de le contrôler, en se mettant en méditation, en pratiquant un exercice mental ou corporel, en prenant un livre, en allumant la télévision ou une cigarette...

La rencontre avec la colère révèle la nature et la texture réelle de cette énergie et peut révéler également que cette énergie n'est pas obligée d'emprunter les mêmes sillons d'expression. Nous pouvons devenir créatifs. La colère peut évoluer. À l'origine ou à l'intérieur de la colère, existe une réalité vivante que nous pouvons rencontrer, qui est une de nos forces vives. Rencontrer sa colère, met fin aux dangereuses explosions de colère. Cela demande un cadre, de la conscience et une autorisation du système primaire qui a refoulé la colère.

Développer un ego conscient par rapport au Chercheur Spirituel

J'en reviens à la question de départ : *Comment savoir si nous sommes en train de développer un processus d'ego conscient ou si nous vivons notre vie dominé par une subpersonnalité ?*

Regarder si nous avons accès à l'énergie qui est opposée à celle de notre subpersonnalité préférée est une des réponses ; non à sa déformation ou à sa caricature, qu'il est légitime de ne pas désirer accueillir, mais à l'archétype présent, avec son cadeau, dans cet opposé. Avons-nous accès à la générosité et également à la capacité à s'occuper de soi ? Au souci de la vie matérielle et à celui de la vie de l'âme ? À la confiance dans la vie et à la faculté d'assurer notre sécurité ? etc...

L'espace de l'ego conscient est celui dans lequel nous avons la capacité de nous tenir entre les opposés, d'embrasser toute paire d'opposés.

Dans cet espace, nous sommes en contact avec les deux côtés de la polarité. C'est une aptitude remarquable. Aucune subpersonnalité dans le système psychique ne peut réaliser cette performance.

Lorsque, dans cet espace, nous sommes conscients et séparés d'une subpersonnalité, nous ne sommes plus en son pouvoir ; nous pouvons sentir, voir et penser à la façon de son opposé. Nous ne développons pas seulement notre conscience, mais aussi notre capacité énergétique à embrasser des énergies opposées et à agir en tant compte des deux.

Une bataille existe entre nos énergies puissantes et nos énergies vulnérables et émotionnelles. Ces dernières, qui sont capables d'éprouver, de sentir, de ressentir, de percevoir, portent des mémoires de blessures, de chagrins, de peines, d'abus et de hontes qui alarment notre système primaires. C'est pourquoi, nous avons dû nous en séparer. Il n'est pas aisé de retrouver en nous, aujourd'hui, cet Enfant Vulnérable. Pourtant, sans le contact avec lui, le Chercheur Spirituel s'égaré dans des mondes où la totalité de la Réalité ne peut plus être perçue. Difficile paradoxe !

Retrouver l'Enfant en nous ne nous mène pas à redevenir Victime. Une victime à l'âge adulte est, au contraire, une personne qui a renié sa vulnérabilité et qui ne peut plus se protéger. Identifiée à des énergies puissantes, elle n'anticipe pas les situations qui peuvent la mettre en difficulté. La fragilité de l'autre lui apparait, non la sienne.

Lorsqu'un processus d'ego conscient est initié, retrouver l'Enfant nous mène à devenir complet. Un processus d'ego conscient va reconnaître la valeur de nos énergies puissantes, il va être capable de les apprécier et de s'en servir, tout en pouvant embrasser notre fragilité et notre vulnérabilité - dont il prendra responsabilité. Il mettra nos forces au service de l'Enfant Vulnérable. Ce processus met fin aux guerres épuisantes entre des Victimes et des Bourreaux tristement interchangeables. Il existe une sagesse à ce savoir vulnérable et une même sagesse à connaître son pouvoir.

Ce processus d'ego conscient est capable d'embrasser la totalité de la vie matérielle et ce Chercheur qui nous donne accès aux mondes spirituels. Les royaumes spirituels comme les royaumes denses et matériels sont notre héritage.



Comment se désidentifier ?

Quelles énergies opposées aux siennes peuvent nous aider à nous désidentifier du Chercheur Spirituel ?

Elles sont nombreuses : *Celui qui valorise la vie émotionnelle* dans sa totalité, sans rien trier ni rejeter est celui sur lequel nous avons insisté jusqu'à maintenant.

Celui qui ne cherche rien est aussi évident. Il est celui qui vit sans avoir besoin d'une quête, qui aime simplement vivre la vie, c'est un allié précieux à avoir dans notre personnalité.

Celui qui a accès à l'état d'être. Ce n'est pas forcément le Méditant. L'état d'être peut faire irruption à n'importe quel moment, lorsque notre cerveau gauche se calme. Le Méditant peut aussi bien être pris dans le petit vélo propre à cette hémisphère et ne jamais accéder à l'état d'être. Cet état d'être qui est le but de toute méditation est en fait un opposé du Chercheur Spirituel : c'est un état où rien n'est recherché, le *Je suis* se suffit à lui-même.

L'Enfant Vulnérable, l'Enfant Terrifié, l'Enfant Innocent, l'Enfant Joueur, toute la gamme des Enfants Intérieurs, avec leur innocence, leur spontanéité, leur faculté à ressentir l'émotion et à vivre le moment présent sont de grands opposés à ce Chercheur.

Le Sensuel, l'Amant, Aphrodite sont également une autre gamme d'opposés qui nous permettent de découvrir les richesses, l'intelligence et les compétences du corps dans la relation amoureuse. Alliés au Chercheur Spirituel, ils nous permettent de vivre à quel point notre corps et notre cœur sont doués pour l'extase et l'amour.

Ceux-ci sont ceux qui équilibrent le mieux le Chercheur Spirituel, il en existe certainement d'autres. Il s'agit simplement d'accepter de percevoir la vie à travers une subpersonnalité qui va nous donner un autre regard que le sien. Une dose infinitésimale, quelques granules homéopathiques, du *Jouisseur Matérialiste* peuvent faire merveille... La vie de couple et la vie familiale sont certainement la voie la plus sûre pour nous désidentifier du Chercheur Spirituel !

À vous de trouver les multiples opposés de votre Chercheur Spirituel et à commencer à vous servir d'eux, à travers un ego conscient, pour l'équilibrer. Se séparer de cet archétype, c'est accepter ses cadeaux mais non ses limites. À vous de retrouver le chemin vers vos émotions, pour qu'elles puissent vous guider. Les Enfants Intérieurs qui portent ces émotions, ceux qui ont été laissés en arrière, lors de votre chemin pour s'insérer dans la société et devenir autonomes, pourront alors être vus, écoutés, consolés, re-parentés. Ces Enfants Intérieurs deviendront vos meilleurs conseillers pour vivre dans un monde pacifique.

L'inconscient ne contient pas uniquement le matériel psychique refoulé. Il est en lien avec la totalité de *ce qui est*, c'est-à-dire avec une réalité qui nous dépasse. Au-delà de nos cinq sens, d'autres sens, non encore répertoriés, perçoivent d'autres réalités.

En ce sens, les rêves font parties de nos plus grands alliés pour retrouver les parts de nous que nous avons perdues et les amener à notre conscience. Selon mon expérience, tant personnelle que professionnelle, lorsque nous commençons à nous séparer d'une subpersonnalité pour construire un ego plus conscient, l'Intelligence présente en nous comme à l'extérieure de nous, nous soutient : de multiples rêves viennent nous guider sur ce chemin.

Rencontrer la tendresse pour soi

Le souvenir des peurs et des souffrances de l'enfance sont inscrites dans la mémoire de cette subpersonnalité que nous nommons l'Enfant Vulnérable. Cet Enfant Vulnérable, les souffrances qu'il porte, les émotions qu'il ressent continuellement, deviennent trop souvent l'ennemi du Chercheur Spirituel. Il est considéré comme l'obstacle à une vie sereine, une vie sans débordements émotionnels intempestifs. Il devient ce qu'il faut éradiquer pour accéder à la sérénité. C'est triste.



Cet Enfant que nous étions, est toujours présent dans notre personnalité, il porte notre capacité à aimer. Il nous attend. Il attend notre amour. La vulnérabilité qui est la sienne reconnue, acceptée, aimée, est ce qui va nous permettre d'embrasser notre pouvoir de façon juste, sans dommage pour les autres, au niveau individuel comme au niveau des pays.

Dans notre vision, cet Enfant ne peut être "éradiqué". L'accueillir est le défi. Il ne peut pas non plus être transformé en son contraire : un adulte serein... Nous pouvons dire toutefois que lorsque nous devenons conscient de cet Enfant et l'aimons suffisamment pour nous en occuper avec patience, fermeté et amour, notre vie devient beaucoup moins chaotique : il ne mène plus notre vie et nos relations, à notre insu.

Dans la vision du *Voice Dialogue*, il n'est pas demandé à cet Enfant de grandir. Nous pourrions comparer la personnalité à un ensemble de poupées gigognes, les subpersonnalités plus puissantes se développant autour de celles plus vulnérables pour les protéger. Bien sûr, elles finissent par les enfermer ; mais en leur centre, se trouve le coeur vivant de l'Enfant.

Nos parties primaires, celles qui nous ont permis de survivre et de nous adapter, celles qui dominent notre personnalité aujourd'hui, se sont battues pour nous sortir de nos souffrances d'enfant ; il est normal qu'elles craignent ce retour en arrière, qu'elles cherchent maintenant à gommer cette vulnérabilité, c'est leur travail. Notre mémoire inconsciente est persuadée qu'ouvrir la porte à ces mémoires engrammées dans le corps est la chose la plus catastrophique du monde : nous allons «en mourir».

Lorsque ces souffrances se sont produites dans notre vie entre zéro et cinq ans, ne pas les écarter, à *cette époque-là*, aurait pu amener notre système nerveux à disjoncter. La folie ou la mort aurait été au bout de l'épreuve. Soyons certains que nous nous coupons de nous-mêmes uniquement lorsqu'il n'y a pas d'autre moyen de survivre...

Parce que nous vivons dans un corps, et que ce corps, pour le moment, fonctionne ainsi, trop de souffrance génère la haine. C'est aussi cette haine qui terrifie notre système primaire. Nous la retrouvons en même temps que nos souffrances d'enfance. Elle est normale. Elle appartient à l'enfance, elle est le résultat de la maltraitance. Elle peut être gérée par une partie aimante qui peut pardonner, voire comprendre... qu'il n'y a rien à pardonner, car, à un certain niveau spirituel, tout est juste.

Être un Chercheur Spirituel qui réprime un Enfant émotionnel en détresse ou en colère ne donne pas le pouvoir de prendre soin de soi... Reconnaître notre pouvoir, s'appuyer sur lui pour venir au secours de cet Enfant est le commencement d'un réel pouvoir sur soi. Le seul pouvoir qui existe, le pouvoir sur nous-mêmes. Se trouver ou se fuir.

Personne ne peut jeter la pierre à ceux qui fuient leurs souffrances d'enfance, nous ne sommes pas tous égaux dans notre capacité à y faire face. Le corps est intelligent, le corps sait où nous mener. Pour ceux qui le peuvent et le souhaitent, le long chemin du retour vers soi est ouvert grâce au contact avec leurs émotions.

La vulnérabilité portée par l'Enfant Intérieur est la porte par laquelle nous devons passer. C'est une porte difficile. Pourtant, au coeur de *ce qui est*, ici, tout de suite, le trésor nous attend : le Réel en nous, la Source en nous, l'Amour en nous, côtoyant la haine sans en être affecté.

Aller à la rencontre du Chercheur Spirituel, puis de toutes les subpersonnalités qu'il a mises de côté dans son désir de nous aider, les rencontrer sans tenter de les transformer, comprendre les buts, désirs, émotions de chacune, comme les buts, désirs, émotions de ce Chercheur, peut nous donner une grande tendresse pour nous-mêmes. C'est un regard bienveillant, un regard que l'on ne s'autorise pas souvent, parce qu'il existe cette tension en nous qui nous pousse vers être différent de ce que nous sommes.

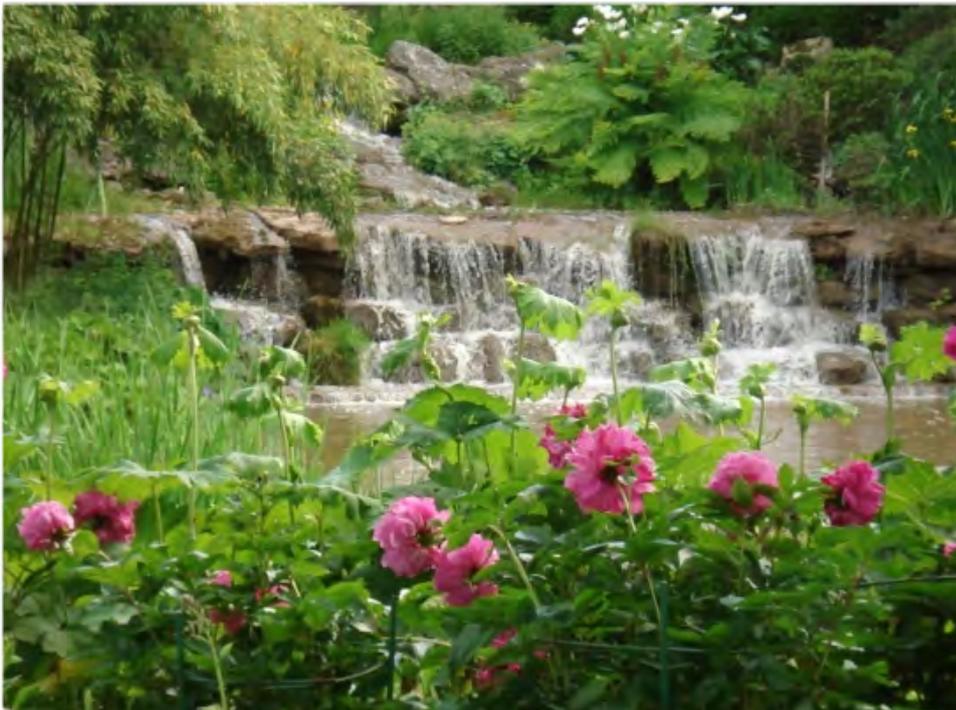
Vouloir s'améliorer, tendre vers une image idéale de soi n'est pas négatif lorsque la tendresse pour soi est présente. Cette nouvelle façon d'être est une invitation à développer votre tendresse pour vous-mêmes, à vous chérir.

Avant que la tendresse n'apparaisse, il est possible que la rencontre avec soi passe par bien d'autres sentiments. Il ne s'agit pas de faire de la tendresse un nouvel objectif, et de renier, à nouveau, tout ce qui ne serait pas cette tendresse.

L'invitation est une rencontre avec le plus intime de nous-mêmes sans présumer de l'émotion qui sera présente. C'est une rencontre avec les mouvements divers de notre psyché, de notre corps, de notre âme, de l'Esprit et de ses différentes manifestations en nous.

Ces mouvements avant d'être nommés peurs, désirs, colères, obsessions, résistances, sont avant tout des mouvements énergétiques, des émotions qui appartiennent à l'une ou l'autre de nos énergies. L'Enfant Vulnérable porte par excellence la vulnérabilité mais de nombreuses autres subpersonnalités ont également une vulnérabilité, des peurs, des obsessions.

Vivre coupé de notre vulnérabilité, c'est vivre coupé de notre capacité à percevoir, de façon intime et directe le Vivant en nous. La quête du Chercheur Spirituel est belle, faire en sorte qu'elle ne détruise pas le vivant, en nous et autour de nous, est de notre responsabilité.



Saint-Estève,
mars 2014.

