

Voice Dialogue

N°89

sept. 2015

Bulletin de l'Association
Voice Dialogue Sud

*Psychologie des subpersonnalités
&
de l'ego conscient*

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

Le lien automatique positif

J'ai travaillé cet été avec Hal et Sidra et j'ai envie de partager avec vous la compréhension plus précise du mystérieux schéma d'ancrage positif, que j'ai acquise grâce à ce travail, mes rêves et expériences.

Nous avons tous une idée claire de ce qu'est l'ancrage négatif. Le lien relationnel automatique négatif n'est pas difficile à reconnaître : nous nous sentons affreusement mal, la relation n'existe plus - dans notre imaginaire - de façon définitive. Nous sommes secoués par la colère, le désespoir, l'amertume, le sentiment d'injustice, nous avons envie de dire ses quatre vérités à notre partenaire, parfois nous le faisons... ou, au moins, nous lui disons clairement ce qu'il doit absolument changer s'il désire que la relation continue ; tout cela sur une intensité qui varie de 1 à 10 sur l'échelle de Richter.

Ce schéma négatif est toujours précédé d'un lien automatique positif, tellement positif qu'on ne se résout pas à dire les petites choses qui ne vont pas, la négativité que nous ressentons de temps en temps, et dont nous nous efforçons de venir à bout, avec succès, tant que nous sommes encore dans le schéma positif.

Rester dans un ancrage plus ou moins positif n'est en rien défendu. Nous ne sommes pas censés créer une intimité avec tout un chacun et une relation suffisamment bonne ou pas trop mauvaise peut nous satisfaire. Lorsqu'il s'agit de notre couple, toutefois, ce n'est pas une bonne idée. Savoir reconnaître les signes d'un ancrage positif devient alors important. Développer une certaine habileté à éviter le schéma d'ancrage négatif en vaut la peine.

2. Voice dialogue Sud n°89. Tous droits réservés



positive bonding pattern

Nous n'éviterons jamais les crises, ce n'est pas ce que nous cherchons à faire ; comme un bon orage, elles nettoient la relation. Faire en sorte qu'elles soient le moins fréquentes possible, le moins destructrices possible a cependant du sens.

Nous pouvons avoir - et nous avons - des schémas d'ancrages négatifs avec bien des personnes mais lorsque celui-ci survient dans notre couple, le temps qu'il dure, nous n'avons plus de plancher sous nos pieds.

Arrivent, alors, «pour nous protéger», le Critique et toutes les voix qui ne ressentent et n'éprouvent aucun amour ; l'amour lui-même est en danger. Les critiques tuent l'amour ; dans ce schéma négatif nous nous retrouvons à critiquer et à juger. Le Parent Psy ou Celui Qui Sait peuvent être en première ligne, la critique est bel et bien ce qui se trouve derrière. La Critique est notre façon de protéger notre vulnérabilité. C'est la plus dangereuse qui soit lorsqu'il s'agit d'amour ou d'amitié.

Nous verrons dans un autre bulletin comment faire lorsque la crise est là.

Dans celui-ci j'aimerais vous donner une idée plus précise de ce qu'est le schéma d'ancrage positif, et vous décrire les signes qui permettent de le reconnaître. Dans ce but, je vais partager avec vous ce que j'ai vécu et ce dont j'ai pris conscience à Thera. Bien sûr, je ne partage ici que mon propre processus ; Jean a aussi fait le sien d'une façon parallèle ou imbriquée, c'est vous dire la richesse de ces journées !

Comme toujours, tout a commencé par un rêve, et même trois rêves : la veille de notre départ pour San Francisco, la première nuit dans cette ville, et la première nuit à Thera, dans la maisonnette que nous louons à côté de la maison d'Hal et Sidra. Ils ont nommé ce logement, au fond de leur jardin, Hideaway (refuge).

3. Voice dialogue Sud n°89. Tous droits réservés



positive bonding pattern



L'un des rêves met en scène une Mère très critique, la Mère Noire intériorisée ; tous ceux qui ont eu une mère réelle très critique sauront ce dont je veux parler.

Le second est un cauchemar dans lequel Véronique découvre (une fois de plus) des enfants esclaves enfermés dans une cave. Elle les libère, mais dans la scène suivante, elle se retrouve en très mauvaise posture, suspendue dans le vide dans une faille vertigineuse

«dont normalement, elle peut ressortir très facilement, en prenant appui sur des pierres qui sont en relief sur le mur. Mais là, les pierres s'effritent, partent en morceaux, se descellent, elle se retrouve suspendue, sans appui pour franchir les derniers mètres.»

Dans le troisième, la Véronique du rêve retourne dormir dans sa chambre d'enfance, c'est clairement la partie Ordre et Structure dont toute l'attention se porte sur ranger et mettre en ordre ; l'une des subpersonnalités qui m'a sauvé la vie car elle, au moins, convenait parfaitement à mes parents. Le rêve montre clairement que cette subpersonnalité évite d'être en lien avec la mère, tout en faisant ce qu'il faut pour plaire à cette mère.

D'abord, un petit mot sur les rêves. Lorsque je vous résume brièvement trois rêves comme je le fais ici, cela peut sembler clair et lumineux ; tellement différent, pouvez-vous penser, de vos propres rêves ou de la plupart de vos propres rêves.

Les rêves sont cependant des images qu'il nous faut arracher à une autre dimension et ramener en 3D. Parfois, elles s'imposent, mais assez souvent nous les ramenons «à la sueur de notre front». Ce sont des images fixes ou animées, ou encore des films clairs ou brumeux, souvent plein de trous, dont seules quelques images persistent ; parfois tout le contexte nous échappe : c'était là, clair et précis, mais tout à disparu, sauf 2 ou 3 images bizarres. Ces images sont aussitôt cataloguées par notre Mental Rationnel (et notre Critique qui veille sur notre bon-sens) comme n'ayant justement aucun sens. L'un et l'autre nous prient de les oublier rapidement pour nous lever et faire ce que nous avons à faire : *« Ces images n'ont aucun sens, laisse tomber, ce n'est pas un «bon» rêve, c'est n'importe quoi».*

positive bonding pattern



Ce n'est souvent qu'en bataillant contre le désir de laisser ces images être englouties de nouveau dans l'inconscient que, vous comme moi, comme notre grand Maître Rêveur Hal Stone, pouvons sauver ce matériel. L'écrire, lui donner un titre que nous n'allons pas oublier, le résumer, se le remettre en mémoire, le simplifier, tout cela permet de l'imprimer dans notre conscience de veille. Puis, il s'agit moins de le décoder avec notre Mental Rationnel que de «voir» et capter l'énergie qui est la sienne, l'énergie du «je» du rêve, celle de ses interlocuteurs, qui sont le plus souvent d'autres parties de nous-mêmes, d'y revenir tant que son message nous semble étranger.

Après avoir été laborieusement écrit, résumé, simplifié, soigneusement contemplé, partagé quand nous avons

le bonheur de pouvoir le faire, le matériel se révèle... un matériel le plus souvent incroyable ; tellement incroyable que l'on commence à se demander qui, en nous, nous envoie ces rêves ? Qui, en nous, est intéressé par notre processus ? Qui, en nous, nous connaît si intimement et semble n'avoir d'autre but - et d'autre privilège - que celui de nous guider ? Alors, oui, nous aussi, nous nous sentons, à notre tour, privilégiés.

Il n'est pas nécessaire de travailler tous nos rêves si nous sommes de grands rêveurs. C'est simplement comme une banque de données toujours possible à consulter. Lorsque nous avons besoin d'informations, de directions, nous pouvons faire appel à elle. Cet espace ne se trouve pas dans la dimension ordinaire du Mental Rationnel, pourtant nous pouvons y avoir accès facilement, une fois que nous en avons déniché la clé.

L'autre réflexion que je voulais partager avec vous est, que ce matin-là, la veille de mon départ pour San Francisco, ces rêves m'ont semblé incroyablement répétitifs.

positive bonding pattern

La Mère Noire destructive, moqueuse et acerbe, les Enfants Esclaves enfermés, Véronique suspendue dans le vide... Bof, rien de neuf, après 22 ans de processus avec le Voice. Toujours les mêmes infos. «*On se croirait revenu au début de ton processus*» m'a soufflé aimablement mon délicieux Critique. Je les ai cependant transcrits soigneusement, (on ne s'offre pas un séjour chez Hal et Sidra pour laisser son Rebelle prendre les rênes ...), et j'ai ajouté benoîtement : «*Je suis frappée, alors que je vais de nouveau travailler avec Hal et Sidra, de la répétitivité des thèmes de mes rêves.*»

Oui, les rêves sont répétitifs, ils ne se lassent jamais de mettre en scène nos primaires et leurs opposés. Ils sont répétitifs parce que nos primaires pensent et agissent toujours de la même façon ; elles nous dirigent et nous dirigeront, le plus souvent, jusqu'à la fin de notre vie. Comme la mer qui revient inlassablement casser les fragiles digues que nous lui opposons, au moindre changement, au plus petit signe de vulnérabilité, elles reprennent du pouvoir. Tout ce qui bouge notre vulnérabilité remet notre système primaire au travail.

J'ai eu un coup de génie et j'ai ajouté : «*Mais là, ce qui se joue aujourd'hui est à placer dans le contexte du couple*». C'est le grand changement. Après 20 ans de vie en solitaire, le couple est revenu frapper à ma porte. J'ai ouvert. Les primaires, toutes estourbies et affolées par ce changement, se sont sérieusement remises au travail. De toutes façons, en soi-même, un voyage comme celui que nous nous apprêtons à faire est suffisant pour que le système primaire tente de reprendre le pouvoir.



positive bonding pattern

Ayant ainsi réconforté mon Critique et débouté ma Rebelle, j'ai laissé ces rêves mijoter en moi jusqu'à ce que leur parfum se dégage clairement.

Dans le premier rêve, je vois et ressens un couple heureux, deux enfants joyeux qui profitent de la vie, jusqu'au moment où je présente mon partenaire à ma Mère Noire, là tout se gâte. Bonne image, le Rêve est plein d'humour... La Véronique du rêve et son partenaire sont dans des enfants naïfs qui oublient qui est la Mère Noire et qui cherche son approbation... Pas une bonne idée ! La critique cingle et je reviens brutalement à ma réalité : certaines parties de nous n'aiment pas plus notre partenaire qu'elle ne nous aime nous... Ma Mère Noire n'aime ni Jean, ni moi.

Le second rêve me signale que les Enfants vulnérables ont été mis en esclavage et enfermés...une fois de plus. Je ne vous dis pas le nombre d'enfants esclaves enfermés que j'ai vus dans mes rêves. Cette image est choquante mais nous explique clairement ce que nous faisons avec nos Enfants Vulnérables... Il nous faut survivre, nombre de nos Enfants sont très vulnérables et peuvent nous mettre en difficulté. Dans ce rêve, dès que la Véronique du rêve en est consciente, elle les délivre. Bonne nouvelle ! Grand progrès !

Oui...mais c'est pour se retrouver en position extrêmement difficile avec ces enfants qui vont et viennent, ne lui prêtant aucune attention. Deux femmes viennent l'aider ; elle arrive à la hisser mais après l'avoir mise tellement en danger que cette Véronique fulmine contre elles. Devant cette seconde scène, je bloque, assez mécontente, le Critique n'est pas loin, que se passe-t-il en ce moment dans ma vie dont je ne suis pas consciente ? Le Critique estime que lorsqu'on fait du Voice depuis 22 ans, ce genre de scènes dans les rêves ne devraient pas arriver. Un grand Monsieur, le Critique, fort ignorant au demeurant....

Dans le troisième rêve, une nouvelle information : Véronique dort de nouveau dans sa chambre d'enfant, elle est revenue à une primaire qui aime ranger et nettoyer. C'est sa façon d'apaiser une mère avec qui elle ne veut pas avoir de lien. Revenir dormir dans sa chambre d'enfant, c'est revenir à la structure psychique développée à cet âge-là pour s'adapter au mieux à son entourage et pouvoir recevoir - au mieux aussi - ce que nos parents ont à nous donner. Ordre et n Structure est certainement ce que j'ai développé de mieux pour pouvoir m'insérer dans mon milieu familial, y trouver ma place en évitant, autant que faire ce peut, les critiques maternelles

positive bonding pattern

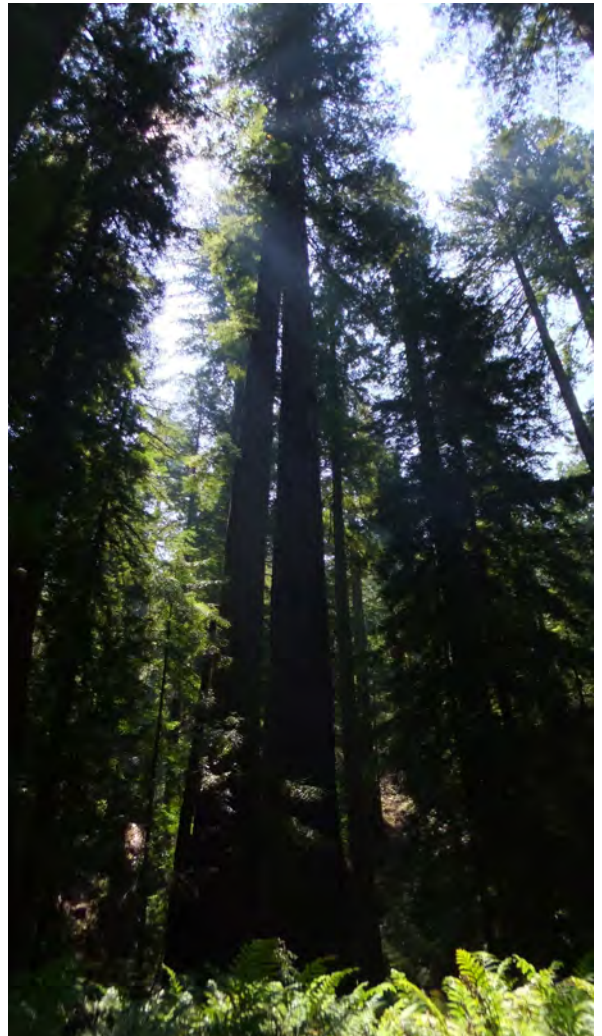
Est-ce que cette partie, qui adore mettre tout en ordre, viendrait dans ma vie présente pour me protéger de ma Mère Noire Intérieure ? Je n'ai jamais réfléchi à cela, cela a du sens. Cette partie ne se soucie pas de mon confort physique mais elle peut agir pour mon confort psychique. Ranger, nettoyer, mettre en ordre est aussi ce qu'elle aime faire, son réel plaisir.

Qui est ce «je» du rêve qui libère les enfants mais tombe dans la faille ? Quelle est cette faille qu'apparemment je visite régulièrement et dont je me sors, habituellement, sans problème ? Pourquoi les pierres qui m'aident d'habitude à remonter sont-elle aujourd'hui comme brûlées par un feu ardent ? (Elles me font penser aux pierres qui ont servis lors d'une hutte de sudation.) Qui sont ces deux femmes qui viennent me sauver, après m'avoir mis tellement en danger que je suis furieuse après elles ?

C'est avec ces infos et ce mini puzzle que va commencer le travail avec Hal et Sidra. Mais le Tisseur de rêves n'en a pas fini... Le matin de la première séance avec Sidra deux autres rêves sont au rendez-vous... L'un de nouveau, met en scène la subpersonnalité Ordre et Structure : une institutrice qui range et nettoie soigneusement sa classe, après la fin des classes, avant les vacances. Le rêve montre à quel point son bien-être n'est absolument pas dans son champ de vision.

Ordre et Structure nous permet d'être très performants lorsque nous travaillons. Souvent alliée à la Mère, cette partie va nous permettre de prendre soin des autres, et des enfants des autres, mais non des nôtres. Lorsque nous sommes identifiés à cette partie, nos Enfants Intérieurs vont aller s'asseoir sur les genoux de notre partenaire pour recevoir ce qu'ils aiment recevoir.

Cette possibilité pour nos Enfants d'être nourris par notre partenaire est ce qui rend l'amour si délicieux et si profondément satisfaisant.



Seulement, si nous ne pouvons pas en prendre soin nous-même, tôt ou tard, l'ancrage positif deviendra négatif.

Le second rêve est assez fascinant, je vous le donne en entier :

Ciel bleu et tempête

Véronique est dans une ville dans laquelle se prépare une énorme tempête. Le ciel est bleu, tout est calme mais elle sait que dans quelques heures une énorme tempête fera rage. Elle rencontre le clown qui garde un des passages pour rentrer dans cette ville. Il est très susceptible et, à l'instant, il est en colère et blessé, il veut partir. Elle sait qu'elle va avoir besoin de lui, lorsque la tempête sera là, elle le supplie de ne pas partir. Elle lui propose de lui mettre une chaise pour qu'il n'ait pas à rester debout, et elle l'implore : «Surtout, il faut que tu gardes cette porte».

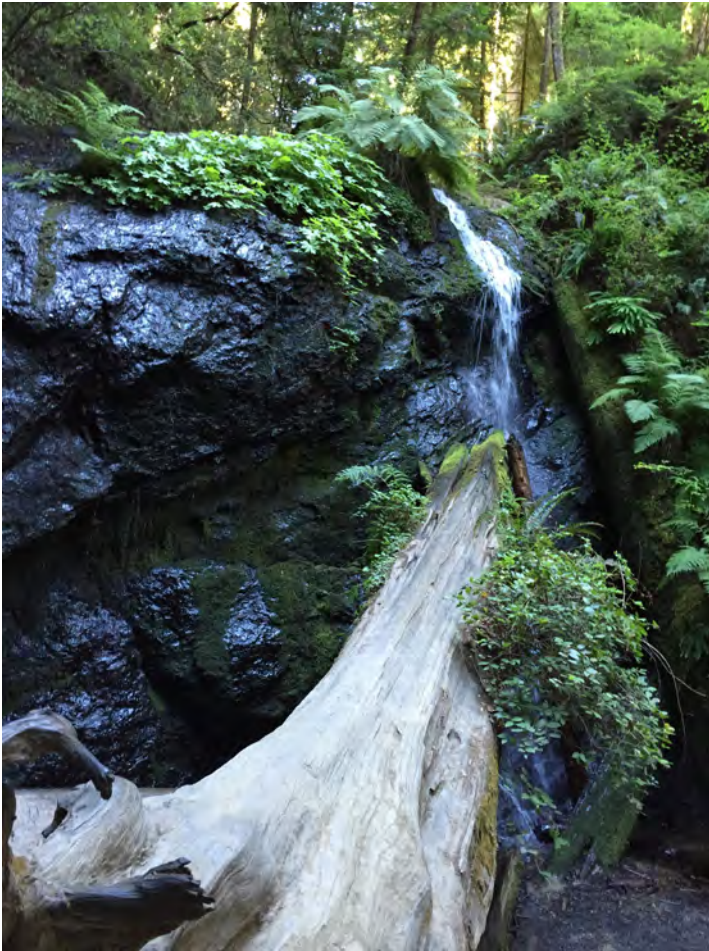
Puis elle s'installe à une autres des portes de la ville. Une autre femme est assise au sol en face d'elle. Elles ont étalées des cartes à côté d'elles, pour aider les gens à choisir ce qu'ils devront faire, lorsque la tempête sera là. Véronique les pioche au hasard, face cachée ; l'autre femme les étale soigneusement, face sur le dessus, pour pouvoir choisir celle qui lui semblera la plus adaptée à la personne et à sa demande. Toutes deux regardent le ciel bleu, le temps magnifique, et tombent d'accord sur le fait qu'on ne dirait jamais qu'une tempête approche. Toutes deux, pourtant, le savent : dans quelques heures la tempête fera rage !

Si ce rêve ne parle pas du schéma d'ancrage positif, je ne sais pas de quoi il parle ! C'est une parfaite description.

Une ressource est proposée que nous pouvons tous utiliser lorsque la tourmente est présente : faire appel à la sagesse des cartes. La sagesse de «plus grand que soi», la même que celle qui parle dans nos rêves. Que nous fassions confiance au «hasard» ou à notre «supra mental» peu importe, cette sagesse peut répondre. La sagesse du clown est aussi une bonne ressource... lui donner un siège pour qu'il reste est une bonne idée...

Dans le travail avec Sidra, cette femme «sage» va parler longuement. Mais au préalable, la Femme Qui Aime va occuper l'espace. Le talent de cette femme est d'aimer et de prendre soin de son compagnon. Elle ne veut ni lui déplaire, ni le blesser ; elle peut faire appel à Aphrodite, à la Mère qui aime, accepte et donne inconditionnellement, à la Petite Fille, à toute subpersonnalité féminine qui lui semble bénéfique pour le couple.

positive bonding pattern



Elle sait ce dont un homme a besoin ; elle craint la partie qui veut écrire, travailler, développer sa pensée, qui n'a absolument pas envie d'être une d'épouse, voire qui a en horreur le mariage et ses contraintes. Cette dernière partie peut difficilement s'exprimer plus de quelques minutes avant d'être mise à la porte par la Femme Qui Aime.

Je crois que je commence à voir où le bât blesse, où s'annonce le déséquilibre... Je commence à entrevoir pourquoi une certaine agressivité envers mon compagnon est présente chez moi, pourquoi des voix noires se sont levées qui ne l'aiment pas vraiment...

En attendant notre couple profite pleinement de cette Femme Qui Aime et de ses talents. Lorsque je me réveille, cependant, le lendemain matin, cette négativité est clairement présente. Je l'efface rapidement pour jouir de ce temps à Thera et de la présence de Jean.

Les rêves vont continuer à nous guider dans ce processus.

Je partage néanmoins cette négativité avec Hal, lors de notre séance du matin. Hal insiste sur le fait que la négativité envers l'autre, même légère, même celle que l'on peut effacer avec un peu de bonne volonté, doit, dans le couple, être exprimée. Il insiste sur la nécessité de partager cette négativité que nous pouvons ressentir envers l'autre, puis d'interviewer dans des séances ces voix négatives ou agressives qui ne veulent pas du couple ou n'aiment pas notre partenaire.

Bien sûr, je sais qu'il est possible de donner une séance de Voice Dialogue à une personne en colère contre nous, je sais aussi utiliser la technique qui consiste à adresser sa colère à l'autre, en parlant de lui à la troisième personne, genre : «Je déteste quand Jean fait ceci ou cela», et non de l'adresser directement : «Je déteste quand tu...».

positive bonding pattern

Partager la vulnérabilité à travers un ego conscient, nous le faisons depuis le début de notre relation, nous en avons vu les fruits, parfois très inattendus. Nous avons fait l'expérience avec beaucoup d'étonnement de cette possibilité de résoudre, comme par miracle, des problèmes insolubles grâce à ce processus. Interviewer les voix violentes agressives ou négatives, nous le faisons aussi.

Que Jean interviewe directement les voix négatives envers lui... lorsque je sens la puissance de ces voix négatives envers mon compagnon, je ne suis pas certaine que ce soit une bonne idée... quelque chose manque ; je ne suis pas prête. Je connais pour les avoir entendu à plusieurs reprises chez moi, ou chez d'autres, ces grandes voix noires qui peuvent détruire un couple, les Grands Critiques Destructeurs. Même si je sais que Hal a raison, que la négativité non dite peut détruire un couple, quelque chose ne me semble pas en sécurité. Je ne suis pas certaine de maîtriser la négativité de ces voix ; détruire mon couple est bien la dernière chose que je veux faire.

Maintenant la tempête menace... que faire ? Dans la réalité, tout va vraiment merveilleusement bien entre nous, et nous passons du temps délicieux ensemble.

Le rêve suivant va amener la sécurité qui me manque. Il est merveilleux. Si vous saviez, pourtant, à quel point j'ai lutté et bataillé pour garder ces deux images conscientes à mon réveil ; mon Rationnel affirmait avec autorité : «*Oublie ça, ça n'a rien à voir avec un rêve*» !!



Pick up truck et Kuan Yin

L'une des images est une femme dans une maison en bois. La maison est très simple, grande, plutôt vide. C'est comme une maison de contes de fées, isolée au milieu de la forêt. La femme est une déesse.

Elle ressemble à une statue de Kuan Yin, (Bouddha de la Compassion), qui serait vivante. La porte de la maison est ouverte, cette déesse est là sur le pas de la porte. Elle attend Véronique.

Une seconde image simultanée : dans le village le plus proche de cet endroit, une Véronique habillée d'un jean et de grosses chaussures de montagne. Elle devrait prendre son pick up truck pour aller rejoindre cette déesse, elle sait qu'elle doit y aller, mais elle n'en a pas envie, elle continue à faire des courses. Peut-être, lui faudrait-il un gros rouleau de cordes, et ceci, et cela, bref, elle ne se décide pas à partir.

Je vois ces deux personnages. Je sais qu'il existe un timing. D'autres personnes vont partir pour aller voir cette déesse, pour l'adorer, pour avoir ses conseils ou demander une guérison. Si Véronique arrive après eux, quelque chose ne pourra pas avoir lieu entre elle et la déesse.

Le travail avec ce rêve va amener à ma conscience non seulement la force de la déesse qui sous tend la Mère qui accepte, donne et aime inconditionnellement mais également cette autre Véronique qui ne veut pas fusionner avec cette partie, qui veut vivre sa vie et que personne ne l'embête avec l'amour, qu'il soit sentimental ou d'ordre divin.

En séance, cette Véronique en jean et en chaussures de montagne qui conduit un Pick up bien équipé, explique qu'elle résiste au fait d'aller rencontrer la déesse car elle ne veut pas fusionner avec elle, elle veut rester ce qu'elle est, quelqu'un de parfaitement égoïste qui n'a absolument pas envie de prendre soin de qui que ce soit..

Ce qui devient évident aussi est que cette fusion n'est pas la demande de Kuan Yin. La Déesse a besoin de cette Femme pour pouvoir davantage s'incarner, elle ne désire pas que cette femme fusionne avec elle, ou se transforme. La demande de fusion et de transformation vient du Patriarche. Le Patriarche craint cette part égoïste, qui ne suit que sa loi, surtout lorsqu'une vie de couple se profile.

Avec cette énergie reconnue par l'égo conscient comme une énergie qui n'a nullement besoin de transformation, je vais au final pouvoir rééquilibrer mon pack féminin.

positive bonding pattern

Elle a suffisamment d'égoïsme, de vitalité et le sens d'elle-même pour faire le poids avec la Femme Qui Aime, Aphrodite, la Petite Fille dépendante, la Mère qui prend soin de l'autre... Ouf !



Ce qui me frappe dans la séance avec Hal, c'est cette phrase : « Nous devons accepter ce que notre partenaire partage avec nous, sans réagir sur le champ. Nous devons prendre à l'intérieur de nous ce qu'il nous partage, le mâcher ; nous ne sommes pas obligés de l'avaler. Nous ne sommes pas obligés de tout prendre, mais nous devons prendre en considération, prendre à l'intérieur de nous, ce que notre partenaire nous partage. »

Tout d'un coup, une évidence me frappe : si même lorsque je partage ma négativité à son encontre, mon partenaire doit prendre à l'intérieur de lui ce que je dis, ce que je dis doit être possible à prendre à l'intérieur... Cela me demande de parler avec la conscience de ce que je suis en train de dire.

Les énergies sont ce qu'elles sont, haineuses ou pleine d'amour, elles disent ce qu'elles disent. Cependant, ce que moi, Véronique, je partage avec mon compagnon, s'il doit le prendre à l'intérieur et le mâcher, alors ce que je dis ne doit pas être empoisonné. C'est ma responsabilité. Cela peut ou non être blessant mais ça ne doit être ni empoisonné ni plein de piques ou de punaises.

Ce partage de négativité dont Hal nous parle est un partage dont la méchanceté et la volonté de nuire sont absents, ce n'est pas le trop plein de la Victime impuissante qui déborde, ni celui de la Mère négative qui prend le pouvoir. Ces deux énergies peuvent être interviewées dans une séance, certes, mais pour partager avec Jean, je dois être séparée d'elles.

positive bonding pattern

Dans ce partage, également, nous n'attendons aucune réassurance de la part de l'autre. Nous nous tenons sur nos jambes.

Ce que va me donner les énergies de ce rêve, c'est la possibilité d'équilibrer à nouveau mon pôle féminin et d'avoir mon pouvoir. Avec ce pouvoir et l'accès à la force de Kuan Yin, j'ai ce qui me manquait pour être certaine de ne pas être identifiée ou emportée par les Grands Destructeurs. Avec mon pouvoir et elle, présente à mes côtés, je me sens davantage prête à partager ma négativité directement avec mon compagnon, et mon Patriarce se sent en sécurité.

A travers ce travail sur la capacité à sortir de l'ancrage positif pour pouvoir prêter attention à sa négativité et la partager, ou pour pouvoir interviewer les voix agressives de l'autre, même lorsque ces voix ne nous aiment pas, nous ressentons, tous deux, la haute idée du partenariat qu'Hal et Sidra vivent.

Si l'autre est mon partenaire, nous dit Hal, je dois prendre au sérieux ce qu'il me partage, sans réagir de façon épidermique. Je dois lui faire confiance, avoir confiance en son jugement, son intelligence, sa sensibilité, sa façon de vivre et de voir les choses ; ainsi je prends au sérieux cet équilibre permanent qu'il amène dans ma vie. Si l'autre est mon partenaire, je ne cherche pas à le blesser, pourtant, je partage ce qui me blesse même lorsque cela peut le blesser.



Hal comme Sidra nous parlent de la qualité de ce lien énergétique qui doit être réclamé, nettoyé, vérifié, solidifié, ce lien qui, si nous sommes partenaires, est prioritaire sur tout le reste ; sur lequel nous veillons comme sur un trésor précieux. Lorsque ce lien existe, l'autre habite mon coeur ; cette place est la sienne et je partage avec lui tout ce qui peut l'amoindrir.

positive bonding pattern

Je partage avec mon partenaire tout ce qui peut flétrir, distendre, mettre en danger ce lien, dans une totale autonomie, car je peux survivre sans ce lien. Nous gardons notre capacité à vivre, réfléchir et décider seul ; pourtant, nous acceptons de vivre, réfléchir et décider à deux, parce que nous avons choisi ce partenariat, et croyons qu'il peut nous mener vers la plénitude de nous-mêmes.

L'ancrage imperceptiblement négatif

Nous marchons tout l'après midi. Je suis préoccupée par cette nécessité d'exprimer sa négativité pour garder le lien. Hal a insisté sur le fait que cette négativité «à quelque chose à voir avec mon compagnon. Cela a quelque chose à voir avec ce qu'il fait.» Cela me laisse perplexe. La ballade est belle, dans une superbe forêt de Redwoods, le long de cette côte si particulière de la Californie du nord, non loin de Mendocino.

Nous passons du temps, sur un banc, à réécouter la bande de la dernière séance ; je n'ai pas tout compris de ce que Hal a partagé sur lui-même, Jean gentiment me traduit les passages obscurs. La ballade se révèle beaucoup plus longue que prévue, je n'aie pas vraiment pris le temps de traduire en km, les miles annoncés ; enfin sur la route du retour, je demande à Jean, qui conduit, de faire un détour par un merveilleux restaurant en bord de mer pour voir quelle sorte d'endroit c'est, ce qu'il accepte volontiers. Une excellente journée.

Une petite difficulté en fin de journée, je lui pose une question et Jean répond qu'il me répondra demain ; pas facile ; cette question porte sur quelque chose qui me fait souci. Je ne réponds rien et gère ma vulnérabilité. De retour «chez nous», je lui demande «une séance de coeur à coeur». Les «initiés» savent ce dont je parle : s'asseoir en face l'un de l'autre et devenir conscient du lien de coeur.



positive bonding pattern

Lorsque nous sommes certains que nous sommes en lien, nous partageons notre vulnérabilité, moi ma blessure d'avoir été repoussée, lui sa fatigue, et le lien s'approfondit encore. Well done !

Mais quelque chose m'intrigue : lorsque mon ami s'endort, il disparaît brusquement énergétiquement. Je me retrouve dans un grand vide. Une sorte de vide cosmique. Je me demande ce qui se passe. Certes être en lien étroit et personnel, toute la journée et toute la nuit, n'est pas possible, mais être laissée brutalement dans ce vide n'est pas possible non plus.

Séance avec Sidra : l'ancrage positif mis en évidence

En fait, je vais apprendre que cette sensation d'être laissé dans le vide signe le schéma d'ancrage positif. Nous allons facilement élucider cet ancrage, nous le connaissons bien : le papa responsable, ingénieux et efficace, prend soin de la petite fille qui ne sait rien faire et la maman puissante, enthousiaste et inspirée, valorise et sécurise le petit garçon inquiet.



Un ancrage similaire est présent chez tous les couples ; il est toujours intéressant d'en déterminer les nuances les plus exactes. Cela donne une idée de où va se situer la «trahison» dans l'ancrage négatif. De plus, savoir quelle est notre position spontanée nous permet d'être plus vigilants.

Dans son aspect plus négatif, lorsque la vulnérabilité est animée, et que ni l'un ni l'autre n'en avons conscience, cela vire au père absent (responsable épuisé) face à une fille qui se sent abandonnée (ce qui s'est passé la veille dans la voiture, puis le soir) ; si les choses vont encore plus loin la Mère Psy peut sortir face à un Enfant qui va se sentir critiqué et se bloquer ; lorsque nous en arrivons au Père/ Mère Négatifs et Fils/ Fille Rebelles, jusqu'ici, nous avons toujours pu stopper la montée en puissance des critiques.

J'apprends donc avec beaucoup d'intérêt que ce que j'ai ressenti hier soir signe le schéma d'ancrage positif.

positive bonding pattern

Nous avons passé la journée dans cet ancrage très agréable et nourrissant, il était toutefois devenu vaguement négatif en fin de journée quand le père épuisé a remis sa réponse au lendemain, puis était revenu positif après le lien de coeur. Lorsque le «papa» s'est brusquement endormi, exténué, sans plus aucune énergie disponible, la petite fille chez moi s'est sentie brusquement dans le vide. C'est juste dire à quel point elle était, à mon insu, branchée sur l'énergie de mon partenaire et non sur la mienne.

Deux rêves faits dans la nuit vont venir nous permettre d'élucider un point important : dans ce schéma d'ancrage positif, les deux parties sont parfaitement complices. Dans les deux rêves, se présente une Véronique qui va dénoncer des sortes de petits escrocs, et dénoncer également ceux qui se laissent volontairement manipuler par eux, comme si, au final, ils y trouvaient leur compte : des randonneurs qui se laissent faire par un jeune resquilleur, un acteur aux cheveux gris qui se fait avoir par un baratineur de foire.

La séance va être très drôle et nous allons beaucoup rire, tous les trois. Il n'en reste pas moins que ce qui se dévoile, est le fait que le Père Gentil comme les Gentils Randonneurs qui se font voler leur énergie, coopèrent complètement avec l'Escroc. C'est avec la parfaite complicité du Père Gentil que la Petite Fille lui «vole» son énergie. Il est bien et bel d'accord pour cela, il y trouve son compte. A un certain niveau de conscience, je sais qu'il est épuisé et il sait que je pourrais faire les choses seules, mais l'Escroc est là, chez lui comme chez moi... ce schéma de Fille Dépendante convient parfaitement au Père Responsable, cela lui donne son pouvoir, et ma capacité à me laisser porter y trouve son compte. C'est la même chose dans le schéma inversé, la Mère puissante qui rassure et nourrit le petit garçon terrifié, affamé de lien, et perdu.

C'est «cela» que nous faisons à l'autre et qui déclenche sa négativité : nous le réduisons à l'état d'enfant et nous y enracinons notre pouvoir. Ce pouvoir acquis aux dépens de l'autre, et avec sa complicité et bénédiction, ne sert ni l'un ni l'autre. Le pouvoir renié devient extrêmement négatif et va se retourner contre le parent.

Cette Véronique dénonce le jeu et ne veut pas y participer. Bonne nouvelle ! Elle est très semblable à la Véronique du rêve de Kuan Yin.

Après cette séance, nous nous sentons plus équilibrés dans notre relation et... plus libres. C'est un sentiment étonnant, car à aucun moment nous ne nous sentions «pas libres».



Pourtant nous avons très clairement, après ce rééquilibrage énergétique, le sentiment d'avoir moins besoin de faire attention à l'autre et de pouvoir vaquer plus librement à nos occupations.

Dans les premiers temps d'un ancrage positif, le sentiment d'étouffer n'est pas encore présent ; à la rupture de ce schéma, cependant, c'est une grande bouffée d'air frais qui arrive, et le sentiment de pouvoir vivre plus libre auprès de l'autre.

La Fille Rebelle

Les séances avec Hal et Sidra sont terminées. Le processus, lui, continue ; nous avons la chance de rester dans ce Hideaway pour nous concentrer sur lui et continuer de rester «vacants» et réceptifs.

Dans les jours qui suivent, j'ai un rêve en plusieurs tableaux dont, de nouveau, le dernier est un cauchemar. Le premier montre le Patriarche qui rechigne à acheter à sa fille (qui l'embobine), la robe d'Aphrodite qu'il lui a promise pour son anniversaire, puis la femme adulte gravement immobilisée, sous peine de perdre ses doigts. Le tableau suivant montre une femme rebelle en face d'un homme sans gêne, et le dernier une femme victime face à de vrais méchants.

Un fait important s'est passé la veille de ce rêve : J'ai conduit ! J'adore conduire mais, lorsque je suis avec Jean, je lui laisse systématiquement le volant.

positive bonding pattern

Pour de nombreuses raisons, la principale étant cet ancrage petite fille impuissante, père responsable dont nous avons parlé.

Lorsque j'ai conduit la veille de ce dernier rêve, je l'ai fait à ma manière habituelle : je n'ai pas pris mon permis, je ne le prends jamais, je n'ai pas vraiment regardé comment la voiture se conduisait, bien que je n'ai pas l'habitude des voitures automatiques, et j'ai au final, en démarrant, passé la marche arrière au lieu de la marche avant.

Tout ça m'a fait bien rire, tandis que Jean, bon joueur, me regardait avec un peu d'inquiétude. Conduire sans son permis dans un pays étranger, ne pas regarder où se trouve la marche arrière et la marche avant, n'est pas son style. Tout s'est très bien passé. Je prends cependant conscience que, lorsque je conduis, je le fais dans une sorte d'énergie de femme rebelle. Cette Rebelle conduit vite, plus vite que bien des hommes, et elle en est fière, mais elle conduit aussi de façon désinvolte et étourdie. Face à la façon très prudente dont mon partenaire conduit, la polarisation devient de plus en plus évidente.

Avec ce rêve, je comprends que mon Patriarche n'a aucune confiance en moi sur ce point, et que c'est la raison pour laquelle je ne conduis pas lorsque je suis avec Jean. Sa voix est sans appel : « Il conduit mieux que toi, il assure mieux votre sécurité ; laisse-lui le volant. » Ainsi, je perds mon pouvoir de conduire et passe de la Rebelle à la Victime d'un Patriarche devenu «sadique».

J'ai conduit de nouveau, ce jour là, mais de façon complètement différente. Pour la première fois, je me suis intéressée à ce qu'avait appris mon partenaire qui a été très heureux de me l'enseigner. Je sens que je peux devenir un bien meilleur conducteur grâce à ses connaissances, avoir ainsi l'approbation de mon Patriarche et gagner en pouvoir : celui de me mettre, moi et les autres, en sécurité.

Le duo alternatif Fille impuissante / Fille Rebelle tout comme celui Fils impuissant / Fils Rebelle est la source de bien des difficultés et de souffrances et entraîne des schémas d'ancrage négatifs jusqu'à plus soif dans un couple. Rebelle depuis mes 12 ans, je suis bien entraînée. Mais le ou la Rebelle n'a aucun pouvoir réel et son Patriarche Intérieur va intervenir pour le ou la ligoter, voire le ou la tyranniser. C'est un schéma que j'ai beaucoup travaillé, mais le travailler directement dans le couple est nouveau.

L'ancrage positif avec Hal et Sidra



Un des derniers matins de notre séjour, je me réveille de nouveau de mauvaise humeur, et je me fais la leçon : « Si tu n'es pas heureuse aujourd'hui, je me demande bien quand tu le seras... ».

Lorsque je relis mon journal de bord et essaie de vous résumer ce processus, une chose me frappe aujourd'hui : à aucun moment, je ne prends au sérieux le fait que je dors mal. Le matelas de la chambre, autrefois une merveille de matelas, épais de 60 cm, est aujourd'hui mou et creusé en son centre. Comme il existe deux autres possibilités de couchage, un matelas mousse et le sofa du salon, j'ai posé le matelas mousse - trop dur lorsque je l'utilise seul - sur le sofa dont les ressorts ont vécu et je dors dans le salon quand mon cher et tendre dort dans la chambre, peu dérangé par la mollesse du matelas et son creux.

Je note dans mon journal que je dors mal, à aucun moment, cependant, même lorsque je me réveille fatiguée par une mauvaise nuit, je ne prends ça au sérieux. Je ne réagis même pas après ce rêve avec l'institutrice qui s'occupe de tout ranger et nettoyer mais laisse son bien-être entre les mains du hasard. L'Intelligence fait de son mieux pour nous réveiller mais nous sommes profondément endormis...

Quand, à la fin de notre séjour, je signale le problème, soucieuse que ce matelas soit changé pour que je puisse revenir l'année prochaine, Hal et Sidra crient au schéma d'ancrage positif ! J'en suis très étonnée...

positive bonding pattern

Réaction de Sidra : « (...) Merci de nous avoir prévenu pour le matelas. Je regrette simplement que tu n'en ai pas parlé durant ton séjour car nous l'aurions remplacé dans les 24 h. Je me demande quelle schéma d'ancrage positif (dans lequel j'ai aussi ma responsabilité) a joué son rôle pour t'empêcher de nous en parler immédiatement. Si c'était moi, je sais que cela aurait été le fait d'être trop dans la Mère qui aime inconditionnellement et peut tout accepter. (...) »

Un second mail le lendemain : « Ce matin, j'ai réfléchi à l'autre côté du schéma d'ancrage, à quelle était ma contribution. C'était l'Enfant Malade. Tes parties responsables se sont senties responsables de cette Petite Fille malade qui a déjà suffisamment à faire. Probablement n'ont-elles pas voulu me donner davantage de travail. »



La réaction de Hal est similaire : « (...) Je ne comprends pas pourquoi tu n'as rien dit, nous aurions pu changer le matelas par un tout neuf dès le lendemain. Il est important de comprendre ce qui s'est passé. Si c'est un schéma d'ancrage, nous avons notre responsabilité dans ce schéma. (...) »

Je suis dans un premier temps très surprise de leur réaction. Remplacer un tel matelas (c'est un énorme matelas) dans les 24 heures parce qu'il est trop mou pour mon dos délicat ? la *Frenchie* que je suis n'en croit pas ses oreilles ! A la limite, éventuellement, si d'autres que moi leur signalent le même problème, j'en aurai un tout neuf l'année prochaine...

positive bonding pattern

Il existe pourtant un schéma d'ancrage positif : la Mère qui protège les Enfants fatigués qui font déjà de leur mieux d'un côté, et de l'autre côté se tient mon Enfant méfiant qui ne croit guère dans les «bons parents» et qui s'attend à ce que toute demande se sa part entraîne une réaction négative... cet Enfant se protège en se débrouillant tout seul.

Il est normal que Hal et Sidra soient des figures parentales pour tous ceux qui travaillent avec eux. Le rôle qu'ils ont joué dans ma vie est celui de merveilleux parents. L'ancrage a joué son rôle et je n'ai pas vu venir les projections négatives de mon enfant à leur encontre, ni le fait que je n'étais pas là, pour lui, dans cette relation avec eux, j'étais là uniquement pour leurs Enfants.

Je réalise qu'à aucun moment je ne les ai considérés comme des adultes pouvant dire leur point de vue sans être dépassés par ma demande. Je les ai vus comme des parents, des parents aimants mais ayant les attributs des parents que je connais. Je les ai vus aussi comme des enfants fatigués. Je me suis immobilisée dans l'Enfant qui se tait et la Mère aimante qui peut tout supporter et qui prend soin. En fait, il ne m'est même jamais venu à l'idée de leur en parler plus tôt... Les parties fortes sont les parties fortes.

Je comprends leur peine à être immobilisés dans des images qui ne leur correspondent pas, celle de mon enfant à ne pas pouvoir recevoir complètement le bon de la vie. C'est ce que font les schémas d'ancrages positifs : ils nous immobilisent et nous réduisent. Il n'existe aucun coupable, c'est ce que nos énergies font.



La Mère et les Fils.

Un nouveau rêve, à mon retour en France va attirer mon attention sur ce schéma de Mère si puissant chez pratiquement toutes les femmes.

La Mère et les Fils

Véronique est entre ses deux fils. L'un est quelqu'un qui a absolument le droit de demander ; l'autre préfère dormir dans sa voiture que de demander à un ami de le loger. La Véronique du rêve est assise entre les deux dans une camionnette extrêmement haute sur roues. La route semble très éloignée, quelque part en bas. Le premier fils, qui conduit, tient dans la main un instrument qui lui permet d'écartier la cime des arbres pour pouvoir voir la route. Dans ce rêve, Véronique admire sa dextérité mais sait qu'elle ne pourra jamais - ni ne voudra - conduire de cette façon, aussi «en l'air» par rapport à la route.

Dans l'autre, le même trio dans une voiture normale. Ces deux fils s'arrêtent pour aller dans une boîte de nuit. Véronique se demande combien de temps elle va devoir attendre. Puis, elle décide d'aller marcher dans la nature sauvage toute proche. Sa Petite Fille est avec elle ; à un moment elle craint d'être perdue mais s'aperçoit, qu'en fait, elle surplombe et longe l'avenue dans lequel se situe la boîte de nuit.

Une chose est frappante : Dans le premier rêve, les trois passagers sont excessivement éloignés du sol. Celui qui peut demander - et négocier - sans se soucier de la colère de ceux qui ne savent pas lui dire *non*, celui qui préfère ne rien demander car il se sent mieux ainsi, la Véronique au milieu, aucun des trois n'a les pieds au sol, aucun des trois ne fait corps avec la route : aucun des trois n'est en lien avec la réalité.

Il ne s'agit pas tant de demander ou de ne pas demander que d'être en lien avec l'autre ! Dans le schéma d'ancrage positif, nous perdons peu à peu ce lien ; nous devenons dans un même mouvement parent et enfant. Arrive un moment où nous perdons le contact avec la réalité, nous sommes retournés dans le passé et projetons nos parents d'enfance sur ceux qui nous entourent

La scène suivante amène la Mère qui ne peut rien demander pour elle-même, et ses opposés, les Fils égoïstes. La Mère ne demande pas aux Fils combien de temps ils vont rester dans cet endroit, ni de la ramener chez elle, d'abord. Elle est en colère et s'en va «dans le sauvage».

positive bonding pattern

Le sauvage, loin de tous les humains, là où nous rêvons tous d'aller lorsque les relations deviennent difficiles, la colère s'en mêlant. La Mère n'attend plus des Fils qu'ils se soucient d'elle, ou prennent soin d'elle, elle prend sa vulnérabilité sous le bras et s'en va. Elle leur montre qu'elle n'a pas besoin d'eux, et suit son propre chemin.

La colère est ce qui crée le signal d'alarme quand la «négativité vague et non définie» dont nous avons parlé plus haut a été dépassée. La colère est un signal d'alarme ; son rôle n'est pas d'exploser, ni d'attaquer l'autre, elle n'est pas là pour indiquer que l'autre a fait quelque chose de mal et doit changer, mais pour amener à notre conscience que nous sommes identifiés à de grandes parties qui n'ont aucun souci de notre vulnérabilité, et, dans le couple, en particulier, pour nous signaler que nous sommes identifiés à un Parent qui donne d'un côté et à un Enfant en demande qui ne reçoit pas, de l'autre. Nous avons perdu le pouvoir de nous occuper de nos besoins.

Ce rêve répond à un des premiers fait au tout début de mon processus. Il mettait en scène la Mère avec des Fils, qui à cette époque, étaient décrits

comme des Fils Démoniaques. Les Fils ne sont plus démoniaques, ils ont maintenant suffisamment de place dans ma personnalité et sont devenus normalement égoïstes. Garder les énergies de la Mère qui accepte, donne et aime inconditionnellement, l'équilibrer par celle des Fils Égoïstes, est un long chemin.

The Helpless Daughter

Je suis rentrée depuis 15 jours. Dans les séances que je donne, je vois se succéder les Mères négatives et les Filles en demande qui hurlent leur colère tandis que la Mère Généreuse et la Petite Fille qui veut plaire gardent tout pouvoir dans le couple. L'impulsion profonde de plaire à l'autre, alliée à cette Mère Généreuse met les femmes en difficulté et les transforme en victimes.



positive bonding pattern

Ces deux énergie n'ont aucune conscience de la colère dans laquelle vit le reste de la personnalité partagée entre la Mère Critique qui juge durement son compagnon, la Fille Impuissante devenue une victime et la Femme Libre qui rêve de partir. Une nuit, je fais ce rêve :

The Helpless Daughter

Jean et Véronique sont chez Hal et Sidra. La séance est terminée, il reste, cependant, un rêve dont Véronique n'a pas parlé. Tous s'installent dans la cuisine autour d'une table. (Cette maison ne ressemble en rien à la réelle maison d'Hal et Sidra). Véronique commence à rassembler ses souvenirs ; Hal et Sidra doivent se lever à plusieurs reprises, dérangés par des choses urgentes à faire ou par le téléphone. Pendant une de leurs absences, Jean dit à Véronique que ça irait plus vite si elle parlait français et que lui traduisait. Elle lui répond qu'il peut écouter l'enregistrement du rêve et traduire directement. Il accepte.

Hal et Sidra sont, au final, si peu disponibles que Véronique et Jean décident de leur dire qu'ils vont les laisser et qu'ils travailleront ce rêve dans leur séance de demain.

Véronique retourne prendre ses affaires dans le salon ; à ce moment-là une dizaine de femmes, qui sont les filles d'Hal et Sidra, débarquent avec chacune 3 ou 4 enfants. Leur salon se transforme en un vaste hall de gare avec des box alignés et, dans chaque box, ces filles déballent les lits, les baignoires, les chaises hautes, les tables à langer, le matériel de cuisine, etc... pour s'occuper de leurs enfants. Tout se passe d'une façon extrêmement organisée, les femmes sont efficaces et affairées.

Véronique rejoint Jean dehors. Il est avec une femme dynamique et souriante, il lui dit qu'il va saluer Hal et Sidra pendant qu'elle finit de ranger ses affaires. Lorsque Véronique décide d'y aller aussi, voyant le nombre de personnes qui attend pour les saluer, elle fait demi tour et revient à la voiture. Elle n'est plus là, Jean non plus.

Véronique se rend compte qu'elle est complètement démunie, sans adresse, sans argent, sans téléphone. Il fait nuit et froid, elle éclate en sanglots parce que Jean lui a volé son «adulthood».

Ce rêve décrit ce que pourrait être Hal et Sidra sans un ego conscient de leur pouvoir et de leur vulnérabilité : deux thérapeutes tellement identifiés à des Bons Parents qu'ils en deviennent non fiables et, au final, absents.

positive bonding pattern

Le pire, cependant, est à venir : l'envahissement par les Filles devenues Mères, et pourtant restées des Filles dépendantes des Bons Parents.

Ce rêve décrit aussi où peut aboutir la relation entre Véronique et Jean sans un ego conscient de la Petite Fille en demande dont le Bon Père s'occupe : à la Fille Abandonnée sans aucun pouvoir. La relation avec le Bon Père lui a volé ses capacités d'adulte ! Ou disons sa capacité à aller dans la Petite Fille impuissante lui a volé sa capacité d'adulte.



L'énigme du départ

Après ce dernier rêve, l'énigme du départ prend enfin sens. J'associe cette faille dont la Véronique du rêve se sortait sans problème et dans laquelle elle est aujourd'hui bloquée, à celle dans laquelle chacun de nous tombe et retombe sans cesse : la faille créée par le Parent Destructeur Intériorisé, ici la Mère Noire intériorisée. La terre s'ouvre sous nos pieds, le sol glisse, nous tombons.

Aujourd'hui, elle ne peut plus en sortir seule, les pierres sont brûlées et s'effritent.

Pour comprendre ce qui se passe, *aujourd'hui*, il faut revenir à la première image du rêve : « *Véronique est dans une très belle et très riche maison qui appartient à un homme.* » Il arrive souvent que la première image du rêve donne la clé du rêve : je ne suis pas chez moi ! Cette maison, je peux la voir comme celle du Père Puissant et Responsable qui met à ma disposition tout ce qu'il est et tout ce qu'il a.

Cette femme dans le rêve libère les enfants mais *elle n'est pas chez elle*, elle n'a pas son pouvoir à sa disposition. Lorsque la Mère Noire Intériorisée va commencer à la juger, elle va tomber dans la faille, mais cette fois-ci, elle n'aura pas ses appuis pour en sortir : elle a abdiqué son pouvoir.

Deux femmes «stupidement» que la Véronique du rêve n'aime pas du tout vont venir la sortir de là, après l'avoir mise encore plus en danger.

positive bonding pattern

L'une incarne dans la réalité une Mère Patriarcale Critique, jugeant son mari tant et plus, l'autre une Fille en demande qui dépend de ce mari...

Dans un couple, lorsque nous libérons nos Enfants sans habiter notre maison, sans être dans notre pouvoir, nous tombons dans la faille plus souvent qu'à notre tour, la Mère Noire Intériorisée, porte-parole d'un Patriarche paradoxal et méprisant, nous met facilement KO.

Dans le schéma d'ancrage positif, cette colère est encore très discrète, très indirecte, elle est pourtant suffisamment présente pour que les pierres (les appuis que nous donnent les «Stone» à travers la psychologie de l'égo conscient) soient brûlées et s'effritent. Nous ne pouvons plus partager notre vulnérabilité, nous en avons honte ou la jugeons dangereuse, encore moins partager notre négativité devenue accusatrice.

Seuls deux archétypes nous sortent du trou, que nous les aimions ou non : la Mère Critique et la Fille dépendante. Elles prennent notre vie en charge : changer l'autre pour enfin recevoir ou mourir !

Note sur le processus

J'aimerais préciser pour tous ceux qui ne peuvent pas faire un grand nombre de séances que ce n'est pas le nombre de séances qui permet d'approfondir un processus, c'est le temps passé à rester dans ce processus. Nous n'avons fait au total que 6 séances de 2 heures 1/2. Les jours de congés pris avant, ceux pris après, la possibilité et la volonté de se concentrer sur notre processus et nos rêves, d'échanger l'un avec l'autre, de n'avoir rien d'autre à faire que cette exploration de nous-mêmes dans un cadre inspirant et relaxant où la force de la nature est palpable, tout cela est beaucoup plus déterminant que le nombre de séances.

Notre processus est *notre* processus. Il est entre nos mains, non entre celles d'un thérapeute aussi merveilleux soit-il. Nous seul pouvons donner sens à tout ce matériel même si les insights de personnes plus expérimentées que nous sont une aide magnifique.

Nous avons aussi eu le bonheur de faire ce processus avant que des schémas d'ancrages négatifs ne se soient mis en place. C'est un cadeau inestimable. Pouvoir voir aussi clairement où mène le schéma d'ancrage positif, pouvoir ressentir ce qui se passe lorsque nos subpersonnalités primaires commencent à nous verrouiller dans cet espace, à nous réduire à une ou deux subpersonnalités, nous donnent encore davantage la volonté de nous servir du couple pour sortir de nos systèmes primaires respectifs et vivre toute la richesse de nos nombreuses subpersonnalités.

positive bonding pattern

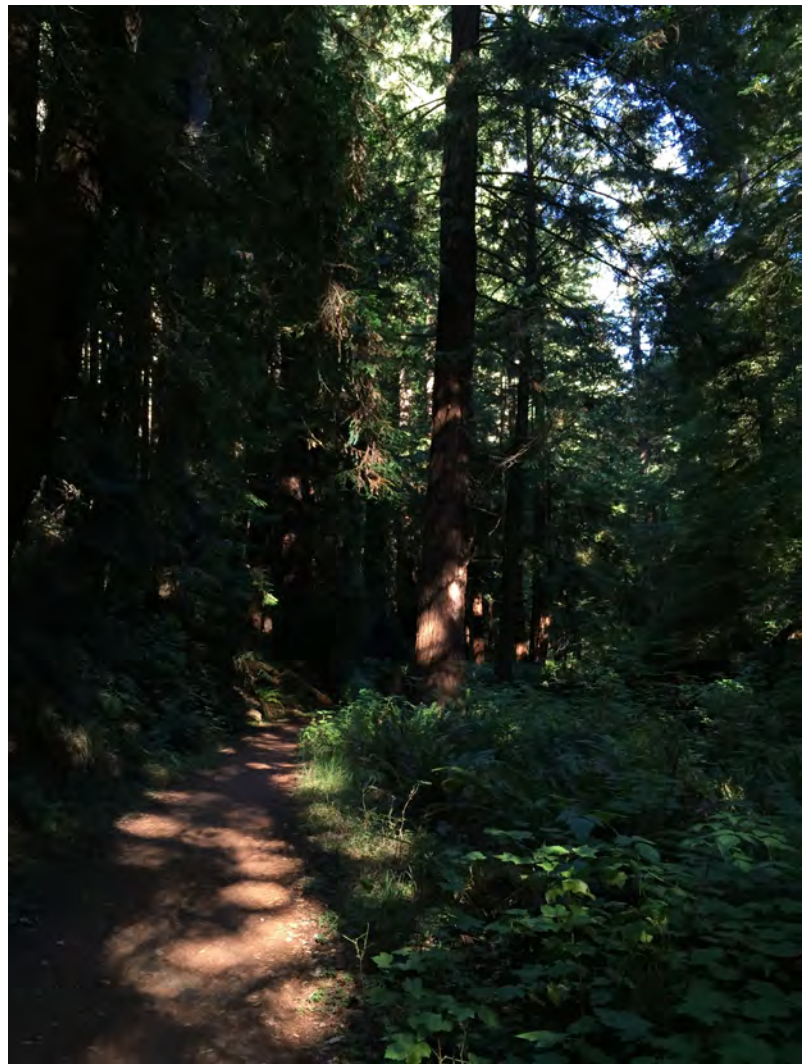
La base du couple est la sexualité. Hal du haut de ses 88 ans, nous affirme que sortir de ces ancrages positifs permet de garder une sexualité vivante et passionnée ! Dans ma vision, l'homme n'est pas particulièrement fait pour réparer les chasses d'eau ou la machine à laver, il est fait pour faire monter, par son désir et son amour, par sa sexualité, la kundalini de la femme. La femme n'a pas spécialement pour tâche de faire la cuisine et les courses, sa tâche est, une fois sa propre sexualité éveillée, de faire à son tour monter la kundalini de l'homme, pour qu'ainsi tous deux s'envolent dans une tendresse extatique.

A partir de là tout est à inventer dans le couple, la distribution automatique des tâches n'a pas vraiment son mot à dire ; chaque couple organisera son quotidien selon ses besoins. La seule condition importante pour le partenariat est que chacun garde le pouvoir de prendre soin de ses propres besoins.

Lien avec le travail spirituel

Ce travail, pour moi, rejoint celui fait avec les sons ; celui proposé par Tom Kenyon, par exemple. Il aide le corps physique à prendre conscience du corps Ka, et plus loin du Ba, pour adopter la terminologie des anciens égyptiens. Il aide à ramener à la conscience les voyages inter-dimensionnels de notre corps Ka et les connaissances que nous allons chercher par ce moyen.

Les rêves viennent d'un état vibratoire particulier de la conscience. La capacité à synchroniser nos deux cerveaux pour les ramener dans notre réalité est un art ; le même que celui qui va nous servir à nous souvenir des excursions de notre corps Ka dans d'autres dimensions.



positive bonding pattern

La relation nous permet aussi de sortir de nos illusions neuro-psychologiques, c'est un autre de ses cadeaux. Le fait que l'autre ait des croyances différentes des nôtres, nous questionne, et nous permet de voir nos conditionnements. Prendre au sérieux ce qu'il nous dit, nous permet de régulariser ces perceptions et croyances erronées.

Lorsque nous développons notre capacité à tisser littéralement cet amour à travers la sensualité et la sexualité, cela devient un moteur puissant pour choisir délibérément de revenir à notre base, la relation d'amour avec notre partenaire, et sortir au plus vite des ancrages négatifs.

La danse de la relation amoureuse est éprouvante ; tenir ce lien privilégié avec l'autre sans rien abandonner de soi-même n'est en rien simple, nous trébuchons sans cesse sur des mines enfouies. La chaleur de la forge peut devenir insupportable. Nous avons été façonnés dans la forge de notre enfance. Changer de forme demande une chaleur au moins aussi importante que celle qui nous a façonné... Dans cette forge de la relation brûlent et se consomment un certain nombre de scories dont nous n'avons plus vraiment besoin.

En résumé

Je vous invite à noter ces deux grands signes d'un schéma d'ancrage positif. Le fait d'être laissé dans un vide cosmique lorsque votre partenaire vous tourne le dos ou disparaît, et cette «légère» négativité du réveil ou de l'endormissement qui indique que quelque chose ne va pas.

Un troisième signe est moins évident mais réel lorsque l'on y prête attention : le sentiment de marcher sur les oeufs qui s'installe très progressivement.

La négativité, même légère, pas vraiment sérieuse, contre votre partenaire est le signe que l'ancrage lui-même est en train de devenir négatif, même si le ciel est encore d'un bleu lumineux. Certaines subpersonnalités sont mécontentes, elles en rendent votre partenaire responsable. Vous êtes en train de négliger certains de vos besoins, de perdre votre capacité à les satisfaire... certaines subpersonnalités sont interdites de séjour.

Chérir et reconnaître les ancrages positifs, les vivre, en sortir quand nous devons prendre soin de nos besoins, le faire alors dans un esprit de partenariat ; se servir de notre agressivité comme d'une boussole qui nous prévient lorsque nous avons perdu le Nord ; découvrir les voix qui détestent le couple, les explorer... tout cela fait parti du voyage et dynamise le processus d'ego conscient.

positive bonding pattern

L'égo conscient est désireux de reconnaître et de donner une place, si minime soit-elle, à toutes les énergies.

Nous ne pouvons pas vivre en dehors de ces ancrages. Nous sommes en ancrages positifs ou négatifs avec ceux qui nous entourent. Dans le partenariat, nous pouvons en prendre conscience et sortir des polarisations automatiques, lorsqu'elles mettent notre couple en danger.

De nouveau, je veux insister sur la valeur des rêves. Ils nous guident dans des processus très précis, ils nous permettent de prendre les chemins qui, énergétiquement, sont ouverts. Décoder ou faire décoder vos rêves n'est pas si important, les fréquenter, capter l'énergie des différentes personnes qui y sont décrites, les prendre au sérieux donnent davantage de résultat.

Puis, continuez de s'interroger : « Qui m'envoie des rêves aussi précis ? Qui me connaît assez bien pour me dessiner dans des formes que je ne connais pas, qui se révèlent être exactement ce dont j'ai besoin lorsque j'en contacte l'énergie ? Qui est là pour moi ? » Nous percevons alors, de nouveau, cette grand force présente en nous, et à l'extérieur de nous, cette intelligence qui prend soin de nous ; ce savoir rend la vie fascinante.

Pour ceux qui ne se souviennent pas de leurs rêves, cette force, cette Intelligence, a bien d'autres tours dans son sac pour se manifester à eux.

Véronique Brard

Saint-Estève, septembre 2015

