

*Voice Dialogue*

N°93

Octobre 2016

*Bulletin de l'Association*

*Voice Dialogue Sud*

*Psychologie des subpersonnalités  
&  
de l'Ego Conscient*

Association Voice Dialogue Sud,  
5352 Chemin Bertine  
04300 Saint-Maime  
Tél : 04 94 69 22 15  
Mail : [warina@wanadoo.fr](mailto:warina@wanadoo.fr)

# Le voyage du Héros

## Développer son pouvoir sur nos voix critiques et tyranniques

par **Véronique Brard**

*Là où se tiennent tapis les dragons, sont dissimulés les trésors.  
L'espoir ne doit plus être tourné vers l'avenir mais vers l'invisible.  
Seul celui qui se penche vers son coeur,  
comme vers un puits profond, retrouve la trace perdue.*

*Christiane Singer.*



Il est difficile de sortir des drames provoqués par nos Critiques et Tyrans intérieurs, encore plus pénible d'en rester prisonnier. Si l'aide et le soutien d'un guide intérieur bienveillant est déterminant, un soutien extérieur est très souvent nécessaire. Il s'agit de ne pas nier ces énergies difficiles et destructrices et de retrouver le contact avec les subpersonnalités qui sont reliées à la lumière, à la Vie, à la confiance en nous.

Réaliser à quel point ces jeux douloureux sont basés sur des interprétations fausses de la réalité de l'enfance est une première prise de conscience. Cette vision est le germe d'un retour au bon sens : ces voix dévalorisantes ne disent pas la réalité et ne nous aident pas.

Confronter directement ces énergies destructrices ne mène à rien de positif et peut même s'avérer dangereux. Travailler avec le système primaire qui les cautionne est beaucoup plus efficace. En travaillant avec votre système primaire, en en reconnaissant la valeur et les limites, vous placez un plancher solide sous vos pieds, vous reconnaissez vos acquis et comprenez ce qui vous manque.

Le développement d'une Vision Consciente vous permet de vous décaler de ce système primaire qui fait le lit des voix critiques et tyranniques ; ce mouvement amène le contact avec les subpersonnalités opposées, celles dont vous avez besoin pour sortir des diktats de ces voix. Cette Vision Consciente conduit naturellement à un processus d'Ego Conscient. Ce processus n'est pas sous le contrôle de la volonté, il n'est pas linéaire ; une fois initié et régulièrement nourri, il développe peu à peu, à son rythme, sa propre autorité.

En fait un nouvel acteur est invité : la Conscience, et l'abandon à cette Conscience.

Le voyage qui mène à recouvrer son pouvoir sur nos voix critiques et tyranniques, est pour moi, le voyage du Héros. Comme dans tout conte de fées qui se respecte, dans ce voyage, nous devons ruser avec nos dragons, rencontrer la terrifiante Sorcière, découvrir nos alliés, apprendre à fabriquer un élixir magique dont nous aurons grand besoin pour ne pas nous laisser mettre à terre, et prendre conscience de notre attribut magique.

Ce voyage est un processus, non une épreuve à réussir. Quand le héros revient, comme dans tous les contes et légendes, il a acquis la capacité à vivre dans les deux mondes, le monde visible et manifeste et le monde invisible, non manifeste. Il peut alors régner sur son royaume. Devenir maître de notre corps énergétique est régner sur notre propre royaume.

*Rappelons que le processus de devenir conscient de ses énergies comporte trois éléments : (1) Vivre ses subpersonnalités c'est-à-dire vivre la vie, (2) prendre conscience de ce qu'elles sont et de ce qu'elles font, de la manière dont elles nous obligent à vivre, (3) devenir capable de choisir entre une subpersonnalité et une autre, un état d'être et un autre.*

### **La perte de l'innocence.**

Il existe un préalable à ce voyage : la perte de l'innocence. Nul héros ne part pour l'autre bout du royaume et ses terres inconnues et dangereuses si un événement dramatique majeur n'est pas venu bousculer son confort. Entreprendre ce voyage est difficile mais que faire quand la vie elle-même se charge de mettre à mal notre système primaire ? Quand celui-ci ne fonctionne plus ni dans notre couple, ni dans notre vie de famille, ni dans notre travail ? Quand le tête-à-tête avec nous-même s'avère être un cauchemar ? Nous devons, à un moment ou un autre, quitter notre zone de confort pour partir rencontrer nos Dragons.

### **La rencontre avec les Dragons**

Les Dragons que vous allez devoir affronter, vous devez les connaître. Pouvez-vous être clairement conscients des énergies qui vous mettent à terre ? A qui avez-vous à faire ? A qui devez-vous faire face ? Critique ? Critique Tueur ? Tyran ? Patriarche Noir ? Contrôleur paralysant ? Éducateur Noir ? Bourreau qui vous déteste et aimerait vous voir mourir ? Nous ne pouvons pas devenir conscients, inconsciemment : pour pouvoir vivre le meilleur, nous devons accepter de mettre notre attention sur le pire.



Le point le plus important à retenir est que, toutes ces voix sont essentiellement des énergies mentales. Vous êtes devenus esclaves d'un Mental devenu fou.

Une des principales tâches du Mental Rationnel est de nous défendre de la souffrance, d'essayer de l'éliminer. C'est impossible : il devient un Tyran, un Mental Fou, un mental émotionnel, pseudo logique. Nous devons apprendre à stopper cette activité mentale.

Les deux plus grands mensonges du Critique devenu tyrannique :

- . il dit vouloir nous améliorer, il détruit notre vitalité
- . il dit pouvoir nous tenir hors de tout malheur, si nous l'écoutons, il est celui qui nous maintient dans un état de dépression et de perte de contact avec nous-mêmes.

Il n'est pas un coach : il n'est que lui-même, le Critique.

Même sous son aspect le plus banal, il est important de reconnaître sa vibration : ce ne sont pas ses mots qui importent, c'est son énergie.

La porte gardée par les Dragons est celle qui va vous permettre de retrouver ce que vous êtes au-delà du Mental. Vous devez passer cette porte pour retrouver votre royaume. Pour stopper l'activité mentale lorsque l'un ou l'autre de ces Dragons réveillé, crache son feu, toute activité physique, exercices de respiration ou autres sont les bienvenus ; tout ce qui va kidnapper votre attention et stopper le Mental, avec cette certitude venue de l'éveil de votre Vision Consciente : le Mental devenu fou d'angoisse et d'inquiétude ne vous aide pas.

Il s'agit d'arrêter «de réfléchir», d'aller au cinéma, de regarder un film que vous aimez, de compter vos pas, de faire un puzzle, de peindre, de dessiner, de danser, de jardiner, ce que vous voulez... *L'inquiétude est là, le Dragon remue, STOP AU MENTAL.*



Si je joue, je ne suis plus dans le Mental  
Si je crée, je ne suis plus dans le Mental  
Si je danse, je ne suis plus dans le Mental  
Si je ressens, je ne suis plus dans le Mental  
Si je perçois, je ne suis plus dans le Mental

Les Dragons passent tous par l'énergie mentale, si je sors du mental, j'ai la maîtrise des Dragons, je retrouve mon pouvoir d'exister comme je suis et ma joie de vivre. Là où je mets mon attention, là va mon énergie.

### La rencontre avec la Sorcière

Dans notre société patriarcale, la sorcière fait peur, et être une sorcière est terrifiant. Pourtant, pour les hommes comme pour les femmes, le pouvoir et le savoir de la Sorcière, de la Baba Yaga des contes russes, par exemple, est essentiel.

Elle est celle qui enfreint les règles patriarcales, un féminin qui ne répond à aucune règle du monde masculin.

Elle est à l'aise avec la matière, elle connaît la magie du vivant et l'utilise. Elle n'a rien à voir avec la gentillesse, avec être une personne adaptée, souple, sociale. Elle n'est pas une Fille ! Elle n'est pas Rationnelle. Elle est en lien avec le monde du vivant, de ce vivant dont la mort fait partie.



Face aux Dragons, elle est l'étape obligée, hommes ou femmes, nous avons besoin de la rencontrer, de la réveiller en nous.

Pour descendre dans l'ancre de la Sorcière, sans se faire dévorer, sans qu'elle nous mette à son service, ou nous joue un mauvais tour, nous devons déjà ne plus être naïf. C'est pourquoi la perte de l'innocence est le préalable à ce voyage.

Elle doit nous ouvrir sa porte, elle doit nous nourrir, répondre à nos questions, nous donner des indications sur la route à prendre ; elle ne le fera que si nous pouvons la regarder dans les yeux, si nous sommes sortis du Fils Crédule ou de la fille Naïve.

La Sorcière est le plus souvent un opposé au système primaire que nous avons développé en Occident. Elle ne va pas nous donner notre pouvoir, elle va nous indiquer la direction à prendre. Sorti de son ancre, nous aurons quelques qualités de Celles-ci nous sont indispensables pour nous permettre d'arriver au bout de notre voyage.

Nous devons, certes, avoir du courage, de la détermination, la capacité de se focaliser, être habile, droit, avoir du coeur, mais sans la ruse, le sens de l'économie de travail et de moyen (la paresse), le lâcher prise, le laisser-faire, la capacité à être égoïste, à manipuler, à dire non, nous ne pourrions pas aller bien loin.



l'antihéros.

### Les treize pouvoirs-savoirs de la Sorcière

1. Elle préfère le pouvoir à la gentillesse
2. Elle exige que l'autre soit debout et sorti de l'innocence
3. Elle différencie immédiatement ses amis de ses ennemis
3. Elle est intelligente de la vie dans la matière et accepte le jeu de vie et de mort
4. Elle accepte toutes les facettes du vivant
5. Elle est en lien avec le monde végétal et animal, elle y trouve ses alliés
6. Elle nourrit et soigne, éventuellement, mais n'est jamais victime
7. Elle peut faire face à l'aspect noir et imprévisible de la vie
8. Elle voit les choses sous des angles imprévus
10. Elle se rit de la logique,
11. Elle est à l'aise avec l'inconnu, la multitude des chemins, le monde invisible
12. Elle suit ses propres lois et se rit de ce qui est considéré comme bien ou mal
13. Et bien sûr, elle voyage avec son balai...



La Sorcière nous amène à relâcher les parties mentales rigides, celles que nous n'aurions probablement jamais eu le courage de laisser aller si les circonstances ne nous y forçaient pas. Elle nous permet de nous évader de la prison dorée dans laquelle le patriarcat, avec notre complicité, nous a enfermés, au prix de rester des Filles et des Fils.

Elle nous oblige à sortir du Mental et du contrôle. Elle nous met en contact avec le fait que la vie est incroyablement sauvage. Pourtant, lorsque nous avons intégré la Sorcière dans nos énergies, nous pouvons faire une expérience surprenante : la vie est incroyablement de notre côté... Étrange paradoxe, le monde non-Mental est celui des paradoxes.



On dit que la Sorcière ricane, en fait, elle se rit de nos conditionnements étroits et de nos peurs ; dans ce sens c'est une énergie qui nous met en mouvement. Nous pouvons nous servir de l'énergie de la Sorcière pour valoriser certains des opposés à nos primaires et nous libérer du carcan dans lequel nos Dragons nous enferment.

Devenir conscients de nos Dragons et leur faire face, nous demande de nous séparer de notre système primaire, de revoir nos fondations et croyances.

### Rencontrer nos alliés

Ils sont nombreux, mais, le plus souvent, ils ont été sérieusement dévalués. Nommons :

- . l'Enfant Spontané qui sait jouer et porte notre créativité
- . le Féminin qui porte notre pouvoir d'unité avec le Tout
- . l'instinct corporel qui sait comment se mouvoir librement, qui est doué pour vivre et survivre, qui peut intégrer les qualités de l'allié animal
- . notre Présence et le sens de notre propre divinité

### *L'Enfant Spontané : expérimenter le «flow»*

Lorsque nous offrons une bulle à notre Enfant, lorsque nous le laissons s'immerger totalement dans une peinture, un collage ou toute autre activité qui lui plait, quand nous



défendons et valorisons ce qu'il fait, il devient notre allié contre les Dragons : il nous sort du Mental.

Lorsque nous nous permettons d'entrer ainsi, grâce à l'Enfant, dans une activité qui nous recentre et dans laquelle nous éprouvons du plaisir, nous pouvons expérimenter le flow. Théorisé en psychologie positive, cet état maximal de concentration, de plein engagement et de satisfaction se caractérise par une absorption totale dans l'occupation.

Ceci est l'un des pouvoirs de notre Enfant Joueur comme de notre Enfant Magique. Lorsque nous allions les deux, nous avons accès à notre créativité et à la magie du moment présent.

Le jeu est une part importante de la vie, une part qui a été minimisée, dévalorisée, réservée aux enfants, jugée comme un signe d'im maturité et d'irresponsabilité chez les adultes. En réalité, le jeu est un puissant moyen d'entrer en contact avec notre essence, notre originalité, notre créativité ; cette expression artistique spontanée, naturelle, sert à embellir, à guérir, à apporter un amour joyeux au monde. Penser que nous sommes ici pour jouer ! Assertion totalement immature et irresponsable n'est-ce pas ? Pourtant pour sortir de l'état de Victime et revenir à celui de Créateur, le jeu est notre pratique de pouvoir....

Pour jouer, nous allons devoir accepter la frustration de ne pas être à la hauteur des exigences de nos parties primaires. C'est cette acceptation qui va nous permettre de goûter au sentiment de plénitude qui circule chez l'enfant qui joue, de la pointe de ses pieds à la racine de ses cheveux, et qui le rend joyeux.

Pour créer, nous allons même, devoir nous séparer, d'un certain nombre de ces primaires.

. Nous séparer du Contrôleur, qui, par souci de sécurité, barre la porte de l'inconnu et du mystérieux



. Nous séparer de Comprendre qui supprime l'intuition et la créativité. Peindre pour peindre, danser pour danser, jouer à peindre, jouer à danser, jouer à chanter, jouer à jouer. *«La compréhension est un fantasme inventé par la peur»* me semble parfois une phrase qui sonne très juste.

. Nous séparer de Donner du sens. Certes, le Mental a besoin de sens, il nous serait difficile de vivre une vie qui n'en aurait aucun. Pourtant, quelle est la signification d'une fleur ? ... d'une girafe ? de l'Univers ? C'est là. C'est tout. Vous êtes là, dans cet espace de jeu, il n'est pas nécessaire que vous trouviez du sens à ce que vous faites.

. Nous séparer de l'Actif au service de Celui qui veut un résultat ou qui a besoin de produire quelque chose. Prendre plaisir à créer est suffisant. L'Enfant a toujours plaisir à créer, parce qu'il est sans but, sans désir de résultat. Abandonner le plaisir du résultat au plaisir d'être, geste après geste.

. Nous séparer également du besoin que ce soit beau, montrable, non critiquable ; tout cela supprime l'accès à l'Enfant Spontané et nous fait perdre un allié remarquable. Nous avons besoin d'être adaptés, de nous adapter au lieu et à l'environnement, mais nous avons aussi besoin de reconnaître à quel point cette partie peut aller trop loin et nous couper de notre réalité profonde et des chemins pour y accéder.

## Le Féminin

Sur le chemin du Héros, tous les contes et légendes en témoignent, nous devons renouer avec notre Féminin. Nous devons quitter le monde rationnel pour parler avec les lapins et les plantes, lire notre chemin dans le vol d'un corbeau, et nous laisser guider par nos rêves. Les rêves sont de puissants alliés au cours de ce voyage.

Le féminin nous apprend à être, à laisser faire, à lâcher prise, à s'en remettre à plus grand que soi, à valoriser la rêverie tout comme le hasard, source de plaisir, source de pouvoir.



En pleine rêverie ou vagabondage de la pensée, notre cerveau n'est pas passif, il est décalé de l'Actif, du Contrôleur, du Producteur, du Compétiteur, il est dans un mode vibratoire différent.

La nature accueille et révèle le monde invisible. Elle nous le rend tangible, perceptible. Sa beauté ouvre notre cœur et nos perceptions. Comment nous servir de la nature et la laisser se servir de nous ? Comment interagir avec elle ?

Le Féminin, en nous, le sait. En nous reliant aux arbres, aux animaux, à l'eau, aux fleurs, aux pierres, à la terre, en percevant que tout, absolument tout, est animé d'une vie propre, nous retrouvons notre équilibre et notre juste place. Les élémentaux, les dévas, les fées, les gnomes ont besoin de notre équilibre ; lorsque nous le leur demandons, ils font ce qu'ils peuvent pour que nous le retrouvions et puissions jouer notre rôle en partenariat avec eux.

La nature a ce pouvoir de révéler, d'élever nos vibrations, de transmettre ses connaissances. Elle garde la trace de tout ce qui a été vécu. Lorsque nous entrons en contact avec les énergies d'un lieu, nous devenons des portes : nous ouvrons un espace, en nous, et l'Intelligence du Vivant nous parle. Cette Intelligence est le résultat d'une alchimie, c'est l'Intelligence du monde divin qui passe à travers notre filtre. Cette Intelligence nous traverse sans cesse, notre nature sensible peut en prendre conscience.

Percevoir les lois d'un lieu, les respecter, nous permet d'être acceptés. Investir un lieu demande d'abord de le ressentir. Avant de venir y habiter, nous pouvons enchanter un lieu...



C'est ce que faisaient, nous dit Francine Blake<sup>1</sup>, les peuples indigènes ; ils chantaient pour enchanter le pays avant de s'y installer. Une fois acceptés, ils gravaient des pierres ; la pierre gravée continuait de chanter pour le lieu, de l'enchanter. La vibration intelligente gravée dans ces pierres, aujourd'hui encore, parle à notre âme spirituelle.

Notre propre énergie laisse une empreinte sur tous les lieux dans lesquels nous vivons. Nous laissons une trace, et cette trace peut être lue. Nous enrichissons tout lieu de ce que nous sommes.



En étant immergé dans la nature, en la percevant à travers les vibrations du Féminin, nous nous mettons au monde, nous renouons avec le sentiment de notre propre divinité, du sacré, du vivant en nous.

Se détendre, ne rien faire, peut sembler audacieux, impossible, dans un monde si intense et si exigeant. Or, non seulement est-ce correct de le faire, mais c'est le plus important. Nous pouvons alors vibrer avec cette Intelligence présente en nous et à l'extérieur de nous, sentir sa guidance bienveillante, car nous faisons littéralement partie d'elle.

Le Féminin est cet état corporel de vacance qui nous permet de devenir perméable à ce qui existe à l'intérieur et à l'extérieur de nous, qu'on le nomme le Vivant, l'Intelligence divine, la Conscience, le vide quantique ou Dieu. Développer notre capacité à devenir intelligent du monde divin est ce qui permet la connaissance par l'unité, c'est l'un des talents du Féminin, en nous, que nous soyons hommes ou femmes.

Nous pouvons mesurer d'où nous venons, et pourquoi le pouvoir féminin est nié, avec ces mots de Kamel Daoud, écrivain algérien, dans un article intitulé «Cologne, lieu de fantasmes», paru dans le Monde du 31 janvier 2016 : «*La femme étant donneuse de vie et la vie étant perte de temps, la femme devient la perte de l'âme*». C'est une conviction partagée par un grand nombre de chefs religieux issus de la culture patriarcale, une conviction qui nous dit, à quel point le féminin a été coupé dans certaines civilisations patriarcales.

Il est bon de prendre conscience des peurs du Féminin qui existe chez certaines de nos parties primaires masculines... car tout ce qui existe dans le monde existe en nous.



## Le corps

Notre corps nous ramène continuellement à la sagesse du moment celle de notre vulnérabilité. Notre corps est vulnérable.

Notre corps génère nos émotions, et est influencé par elles, dans un circuit fermé qui peut devenir dramatique.

Mettre son attention sur l'organe, ou l'espace corporel, qui porte l'émotion que nous ressentons, nous permet de rester présents à cette



<sup>1</sup> Québécoise francophone, spécialiste de Stonehenge, Avebury et autres lieux puissants et des Crop Circles.

émotion, sans que notre Mental s'en mêle, et empire, de ces peurs annexes, ce qui est ressenti. Où se situe la colère, où vibre la tristesse, l'angoisse ? Se concentrer sur le fait de ressentir, corporellement et précisément, les émotions aide à les accueillir et les traverser.



Notre ventre est notre second cerveau, encombré par un émotionnel confus, non reconnu, dérangé par une alimentation qui ne le respecte pas, ce cerveau viscéral est perturbé.

Lorsque nous commençons à prendre en charge cet émotionnel, et à retrouver une alimentation plus respectueuse de notre système digestif, nous retrouvons notre instinct, notre force de vie et la guidance du corps.

La force que nous puisons alors de ce ventre, nous permet de ne plus nous laisser avoir par nos Tyrans. Ceux-ci parlent mais leur paroles tombent sur un éclat de rire, un «où t'as vu ça toi ? Ça va pas la tête ?» bienveillant et plein d'humour. Une force, en nous, ne les croit plus.

Notre corps sait aussi se connecter aux énergies végétales ou animales. Découvrir son animal totem, apprendre la sagesse de cet animal, aide dans notre voyage. Nous en avons un pour chaque étape de notre vie. Se relier aux arbres, avoir un arbre ressource, construire une roue de médecine, faire des huttes de sudation, etc., nous permet de revenir à la sagesse du corps et de le nettoyer de la vibration de haine générée par nos Tyrans.

La sagesse de certains animaux peut nous servir de modèle ; créer un lien d'âme avec eux, nous ouvre de nouveaux horizons. Nous connaissons la médecine de l'ours : entrer dans un espace clos, au sein de la terre, (ou au fond de notre lit), jeûner et revenir à soi-même.

Lorsque l'environnement devient trop rude, lorsque nous sommes malades, gravement perturbés ou fatigués, c'est une bonne médecine..



Lorsque nous sommes pris dans un schéma victime-bourreau intérieur, la médecine du saumon peut nous aider : voyez sa détermination à remonter à la source en dépit de tous les obstacles.

Lorsqu'une Vision Consciente et un processus d'Ego Conscient commence à avoir autorité sur les peurs du Mental, nous pouvons avoir accès à la profondeur de l'océan et expérimenter la médecine des baleines et des dauphins : le lâcher prise. Alors, comme eux, nous nous abandonnons aux vagues et suivons les courants des profondeurs, nous jouons dans un univers bienveillant qui nous connaît et que nous connaissons.

## L'expérience de la Présence, le sens de notre propre divinité,

Notre Présence est ce qui, en nous, ressent l'Intelligence qui sous-tend tout ce qui existe. Cette Conscience Amoureuse qui répond à nos vibrations les plus cohérentes et permet une co-création, un partenariat entre elle et nous.

De quoi informons-nous l'Univers à chaque instant ? comme le demande si bien Nassim Hamein<sup>2</sup>.

Lorsque nous nous ouvrons à cette Présence, elle nous donne le sens de notre propre divinité. La gratitude nous permet de pousser cette porte et d'entrer dans ce monde. La gratitude est ce qui nous permet de changer de dimension, lorsque celle des Tyrans et des Victimes nous a rattrapée. Elle est le chant de notre âme. C'est une porte simple à pousser : il existe toujours quelque chose pour lequel nous pouvons remercier. Remercier, revenir à la gratitude, c'est changer de dimension. La loi de gratitude permet à la loi de synchronicité de s'exprimer.



La synchronicité, c'est un flash du réel ; c'est l'événement impromptu qui révèle dans quel «réel» nous vivons. Le réel, c'est notre interprétation de la Grande Réalité, il se manifeste à nous dans les événements de notre vie ; lorsque nous saisissons au vol ces flashes, ces



événement révélateurs, nous avons un retour sur notre propre création. Si notre interprétation de la Réalité est positive, nous allons voir s'enchaîner des événements positifs dans notre vie.

Si l'inconscient, la part la plus vaste de nous, reste prisonnier de la perception du monde de la Victime, ces flashes du réel, ces événements impromptus, seront négatifs. Nous pouvons transformer ce monde, par la gratitude : une Victime ne peut remercier. La gratitude nous sort de ce puissant aimant que constitue l'énergie de la Victime.

Lorsque nous nous ouvrons au champ d'intelligence de la Réalité, nous découvrons que nous sommes des êtres terrestres *et* spirituels, des êtres créatifs, beaucoup moins limités que ne le pense notre Mental Rationnel. Nous pouvons alors inviter l'univers à s'exprimer, et l'univers répondra. C'est la loi de synchronicité.

*« Nous allons de rencontres en épreuves, selon les impérieuses nécessités de la vie que les esprits carrés appellent le hasard. Mais nous savons que le hasard n'existe pas. Nous changeons notre façon de penser et notre manière d'être, nous ne laissons plus les parts blessées de nous interpréter la réalité et construire l'illusion, car nous savons : tout vient de la loi d'Amour, tout est parfait... Ce qui fait que nous véhiculons une intelligence qui nous place dans des énergies particulières, concrétisées sous forme de circonstances, de*

<sup>2</sup> Physicien contemporain auteur de *La théorie de l'Univers Connecté*.

*rencontres et de situations agréables. Nous sommes devenus un esprit rond, aussi rond qu'un ventre fécond. » Luis Ansa<sup>3</sup>.*

Sortir du Mental Rationnel c'est retrouver cette possibilité de contact avec l'implicite -le monde non physique, le monde non manifeste- qui imprègne l'explicite -le monde physique suivant nos sens habituels, le monde manifeste.

Découvrir qu'il existe un monde infiniment plus vaste que celui dans lequel notre Rationnel nous tient prisonnier, prendre conscience de l'Intelligence Consciente ou de la Conscience Intelligente qui anime la matière fait reculer nos limites. Prendre conscience que tout est conscience en mouvement nous permet de devenir intelligent du divin ou de la Vie qui se manifeste dans toutes formes, y compris nous-mêmes.

Cette expansion de conscience nous permet de vivre notre nature multidimensionnelle et, finalement, il arrive que le Rationnel lui-même accepte qu'il est fort possible qu'à l'intérieur d'une réalité qui nous échappe et sur laquelle nous n'avons aucun contrôle, chacun d'entre nous crée et attire sa propre réalité...

### **Sortir du schéma intérieur Victime / Bourreau**

Nous pouvons alors regarder ce que nous manifestons et, si cela ne nous convient pas, nous poser la question : comment créer ce que nous désirons ?

Voici quelques éléments de réponse.

. Vivre un «oui à ce qui est», «un sans second», « ce qui est, est » : stop au Mental Émotionnel Radoteur et Rabâcheur

. Développer l'état de gratitude sans raison, elle est notre signature, la porte qui mène à notre Présence

. Redéfinir le but : l'éveil n'a rien à voir avec devenir une personne parfaite

. Redéfinir la maîtrise : développer une Vision Consciente de ce qui se passe -et de ce qui nous agit- est en notre pouvoir. Elle précède l'Ego Conscient et le rend possible. L'Ego Conscient, c'est-à-dire la capacité à agir sans être gouverné par une subpersonnalité, ou un groupe de subpersonnalités, n'est pas sous le contrôle de notre volonté. Nous pouvons créer un espace dans lequel il peut se développer.

. Différencier la Vision Consciente de l'Observateur Mental. Ce dernier cherche à nous améliorer. L'Observateur dit : « Une fois que tout sera en place, tu seras en paix. » La Vision Consciente répond : « Je suis la paix, tout est déjà en place».

. Reconnaître que l'angoisse que nous ressentons dans nos vies et le chaos que nous vivons dans le monde est en fait ni un bien ni un mal. C'est, tout simplement.

. Tenir, au quotidien, un journal de gratitude. Cela aide à devenir présent à tout ce que nous recevons, à être davantage alignés avec l'ici et maintenant et à voir l'abondance s'inviter dans notre vie. C'est une bonne façon de contrôler les perceptions de nos différents Tyrans (la vie est dangereuse, tu dois....) et celle de l'Enfant qui, lorsqu'il est malheureux une journée ou une heure, nous dit qu'il est TOUJOURS malheureux. Toujours et jamais sont le vocabulaire de l'Enfant et du Tyran.



<sup>3</sup> Chaman quechua, créateur de «La voie du sentir»

## L'Élixir Magique

Il est impossible d'entreprendre un tel voyage sans une potion magique. Cette potion magique existe. Son goût, cependant, nous semble souvent assez amer ; surtout au début du voyage, lorsque nous sommes encore, en grande partie, identifiés à notre système primaire.

Le Critique est une alarme... ne tapez pas sur l'alarme ! Ne l'écoutez pas non plus pendant des heures. Utilisez cette énergie pour mettre en évidence votre conditionnement et découvrir votre système primaire.

Pour diminuer la force du Critique ordinaire, et réduire ainsi celle des Tyrans, il est nécessaire de se différencier de ce système primaire et d'accueillir la polarité.

L'élixir Magique est simple : il consiste à accepter de prendre quelques granules homéopathiques de notre partie reniée, de cette partie que nous jugeons chez les autres, celle qui est l'opposé de notre système primaire, celle que nous détestons chez notre conjoint...



Il n'est pas question d'embrasser l'archétype déformé, mais l'archétype originel. Non l'égoïste forcené mais le fait de savoir prendre soin de soi, non l'avare, mais le fait de savoir faire des comptes même avec ceux que nous aimons, non le pouvoir qui écrase mais le fait de savoir dire oui ou non en fonction de nos besoins, non la fragilité éperdue mais le contact avec nos besoins, non l'émotionnel qui ne tient pas la route, mais la partie de nous qui est peut être touchée et privilégier le lien avec l'Enfant, etc..

Nous avons, bien sûr, besoin du pouvoir de la Sorcière pour nous concocter cet Élixir Magique.

Je peux répondre tranquillement à mon Critique lorsque je valorise ma partie primaire et son opposé : «Parfois je suis généreux, et parfois je suis égoïste, parfois je suis Zen et parfois je suis émotionnel, parfois je suis orgueilleux et parfois je suis humble, parfois je suis ceci et parfois je suis le contraire». Il n'existe pas de blâme possible lorsque les deux aspects d'une polarité sont valorisés.

Le Critique n'a pas raison, le Critique signe un déséquilibre. Avec trois granules homéopathiques de cet opposé, je peux revenir à un équilibre qui ne s'effondre pas sous les attaques de ce Critique à chaque fois qu'il a peur - ou que l'Enfant a peur et que ce Critique cherche à le protéger ! Je peux accueillir et valoriser chaque côté de la polarité, là est mon pouvoir de le désarçonner.





En résumé, pour mettre au repos le Critique ordinaire, il est nécessaire de se souvenir que discuter ou négocier avec lui, c'est perdre. Chercher sa peur, chercher la primaire qui protège cette peur, la vulnérabilité de l'Enfant en-dessous. En tant qu'adulte, je peux protéger cet Enfant Vulnérable beaucoup plus efficacement, en ayant accès aux talents de ma partie primaire et à ceux de son opposé.

Mettre au repos le Critique Tyran est beaucoup plus difficile. Tout travail fait avec le Critique et le Juge ordinaires permet déjà de faire diminuer son agressivité. Ensuite, il s'agit de reconnaître la camisole de force, la perte de vitalité, que sa présence génère. Ce Tyran finit par détourner à son profit toute l'énergie vitale disponible. Le corps répond par la dépression, la paralysie, l'apathie. La haine et le mépris sont ces armes. C'est une énergie mentale, sortir du Mental est la solution. Pour cela, nous avons un Attribut Magique



### L'Attribut Magique : l'espace du coeur



L'espace du coeur

est l'espace de tous les possibles.

Des recherches en neurosciences démontrent que le cœur a sa propre intelligence, c'est l'organe qui capte en premier toute information venue de notre environnement. Il est le premier à réagir, il envoie ses propres signaux, que trop souvent, nous ne percevons pas ou ne comprenons pas.

Sortir du Mental pour aller dans le Coeur, retrouver notre capacité à percevoir avec le Coeur est une histoire ancienne n'est-ce pas ? «*On ne voit bien qu'avec le coeur.*»

Seulement, comme notre ventre, cet espace du coeur a besoin d'être libéré de toutes les émotions et croyances qui y sont stockées et qui l'encombrent. Notre Mental ne perçoit ni l'amour, ni la haine, il pense et raisonne. Il est le Penseur, il ne «résonne» pas avec nos émotions. Lorsque nous le poussons un peu de côté, lorsque nous nous décalons de lui, nous pouvons vivre ces émotions qui nous bloquent le ventre et le coeur. Vivre ses émotions est le contraire de comprendre, expliquer, supposer, prévoir, douter, observer...

D'où viennent ces émotions que nous revivons en permanence ? De l'enfance soit, mais encore ? J'aime ce qu'en dit Eckart Tolle : «*Fondamentalement toutes les émotions ne sont que des variantes d'une seule émotion primordiale et non particularisée dont l'origine remonte à la perte de conscience de ce que nous sommes au-delà du nom et de la forme. En raison de sa nature non particularisée, il est difficile de la décrire précisément. Le nom peur*

*est celui qui s'en rapprocherait le plus. Mais à une perpétuelle sensation de menace, s'ajoute aussi une profonde sensation d'abandon et d'incomplétude. Le mot souffrance plus général est en fait ce qui convient le mieux»*

J'ai l'impression qu'il synthétise dans ces lignes, toute cette souffrance que nous véhiculons et qui nous submerge régulièrement. Il met aussi en évidence que cet émotionnel nous appartient, l'autre peut le réveiller mais n'en est pas la source. Mauvaise nouvelle pour les Victimes. Bonne nouvelle, ce que vous faites ou ne faites pas aux autres n'est pas non plus la source première de leur souffrance.



Lorsque vous êtes malheureux, les Dragons se mettent au travail pour vous aider. Ils travaillent sans relâche et vous maintiennent dans un cercle vicieux : leur pensée critique sur vous-mêmes génère des émotions qui génèrent des critiques qui entretiennent l'émotion et ainsi de suite... Ressentir les émotions, accepter de les traverser est moins coûteux que laisser les Dragons tenter de vous défendre.

Aujourd'hui c'est possible. Ce qui vous mettait en danger dans l'enfance : la possible rupture d'un système nerveux non terminé et fragile sous le coup d'émotions trop lourdes, trop perturbantes n'est plus possible. La pierre est toujours la même mais votre force musculaire a beaucoup changé.

- . Prendre l'Enfant Vulnérable dans les bras et traverser la tristesse
- . Prendre l'Enfant terrifié dans les bras et traverser la terreur
- . Prendre l'Enfant désespéré dans les bras et traverser le désespoir

### *Oui à ce qui est*

Revenir au coeur, c'est dire oui à ce qui est. Pour notre Victime, tous les désagréments qu'elle vit ne sont pas censés être sur sa route, elle se rebelle, se défend, s'insurge, c'est injuste est son leitmotiv (vous vous souvenez, Calimero ? Le petit poussin noir ?)

Pourtant c'est ce OUI sans réserve à ce que nous sommes, à ce que les circonstances nous donnent à vivre, ce OUI, même aux parties de nous qui disent non, qui va nous permettre de développer un Approbateur. C'est un nouveau principe expérimental que nous posons face aux doléances et frustrations de la Victime : la Réalité est mon alliée, elle est parfaite comme elle est ; je suis parfait comme je suis.

Nous lâchons nos jugements, nos tentatives de contrôle par la critique, pour découvrir les peurs qui les suscitent, les accepter et les traverser.

Nous pouvons aussi devenir attentifs aux pensées vagues ou fulgurantes à l'origine de ces émotions ; parfois un souvenir remonte, il date de 10 ans, cela nous donne encore un coup dans le ventre : notre Persécuteur favori, lorsqu'il tente d'assurer notre sécurité, n'oublie rien.

Sortir de la vibration Victime/Bourreau, revenir à la vibration du coeur ne se fait pas en réfléchissant, en retournant le problème dans tous les sens. *L'espace de la solution n'est pas l'espace du problème* : la vibration, ou la dimension, dans laquelle nous vivons un problème n'est pas celui de sa solution.

La compréhension de l'autre, qui surgit lorsque nous sommes blessés, est un jugement déguisé. Reprendre son bon-sens : «*ce n'est pas la faute de l'autre si je suis «blessable», je le suis depuis toujours*». Il est important d'avoir certains repères pour sortir du Mental vrillé par l'émotion et revenir à un Mental clair : «*l'autre n'est pas coupable*» ou «*je ne suis pas en danger dans l'instant*», etc. Il restera à traverser la colère, le désespoir, les peurs, pour retrouver le contact avec la Réalité, le moment présent, revenir à un coeur apaisé. Dans l'espace de l'Ego Conscient, nous gardons l'énergie du coeur et notre discernement. Faire ce travail nécessite du temps.



designed by freepik.com

### Régner sur votre Royaume

La Vie nous invite au risque absolu : celui d'être tout ce que nous sommes. Pour accepter la manifestation complète de tout ce que nous sommes, nous avons besoin de la compassion. Sans la compassion envers nous-mêmes, comment accepter les contradictions qui forment notre réalité ? Comment maintenir le contact avec l'essence de ce que nous sommes sans

être déroutés par ce que nous manifestons ? Oser porter un regard d'amour inconditionnel sur les dimensions de notre vie, et les subpersonnalités, qui ne sont pas en équilibre est une alternative à se laisser emporter par l'énergie des Dragons.

A côté des croyances venues de nos expériences d'Enfant, nous avons besoin des expériences venues de notre nature spirituelle. Lorsque nous ne percevons plus le monde comme étant uniquement hostile, la peur diminue ; quand la peur diminue, nos expériences sont différentes. Puis, lorsque nous expérimentons que la Vie est de notre côté, la peur diminue encore ; lorsque la peur est moins présente, nous pensons, nous parlons, nous agissons de façon différente : la Vie nous répond de façon différente.



Nous sommes un des aspects du Vivant. L'amour de nous-mêmes, tel que nous sommes, permet le retour à la vibration du coeur, l'approbation de soi et de l'autre. L'amour est la nature essentielle du vivant, plus nous le ressentons, plus nous le recevons. Lorsque nous pouvons accepter ces parties de nous qui ne savent pas faire autrement que véhiculer la colère et la haine, sans être pris dans leur champ magnétique, nous pouvons régner sur notre royaume.

