

Voice Dialogue

N°94

Février 2017

Bulletin de l'Association

Voice Dialogue Sud

*Psychologie des subpersonnalités
&
de l'Ego Conscient*

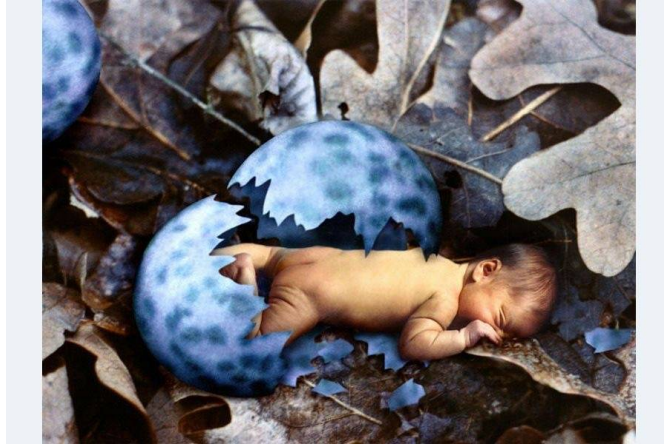
Association Voice Dialogue Sud,
5352 Chemin Bertine
04300 Saint-Maime
Tél : 04 92 79 17 15
Mail : warina@wanadoo.fr

Acquérir, enfin, notre pouvoir !

par Véronique Brard

«Le cosmos fonctionne par l'harmonie des tensions, tout comme la lyre et l'arc».

(Fragment d'Héraclès, 500 Av.JC)



Passer de la vulnérabilité au pouvoir de vivre

Nous naissons tous incroyablement vulnérables et assez traumatisés. Le bébé que nous étions a dû quitter le nid douillet et sécurisé de l'utérus, où la température, la lumière, la nourriture, la sensation de plein - donné par le liquide amniotique baignant le corps à l'extérieur comme à l'intérieur - sont constants, pour, après un périple incroyablement éprouvant, dans lequel le corps est littéralement broyé, être projeté dans un lieu froid, dont la lumière le blesse, où l'air brutalement inspiré brûle ses poumons, où le vide est partout, y compris dans son estomac maintenant, et où tout ce qu'il perçoit de la non-présence et de la souffrance de ceux qui l'entourent est tout simplement terrifiant.

Nul besoin d'être pendu par les pieds dans une souffrance insupportable pour la petite colonne vertébrale restée enroulée pendant des mois, et de recevoir une claque sur les fesses en guise de bienvenue, pour se sentir maltraité, en danger de mort et dans la panique la plus complète. La question est là, terrorisante : Vais-je survivre ?

Survivre est notre instinct, l'angoisse de ne pas survivre est cependant ce qui occupe la plupart des nourrissons pendant une grande partie des premiers mois de leur vie. Celle-ci, malheureusement reste présente, comme une question à laquelle personne n'a pu répondre de façon réellement convaincante, chez de nombreux adultes. L'enfant ne peut se rassurer lui-même. Or cette angoisse de ne pas survivre est rarement comprise et apaisée même par les meilleurs parents du monde. Rarement le nourrisson reçoit de ses parents le sentiment physique de sécurité qu'il réclame à corps et à cris. Ses hurlements, au contraire, réveillent l'angoisse du parent qui perd son calme et son assurance, calme et assurance étant justement ce dont Bébé a besoin pour dormir tranquille et faire face à ce cataclysme de la naissance.

Bébé va hurler son angoisse de ne pas survivre nuit et jour, et le cercle infernal d'un enfant et de parents épuisés va se prolonger pendant des mois, voire des années. (Pour tous les parents, beaucoup de bonnes choses à apprendre sur ce sujet avec l'approche de Anna Wahlgren dans son livre «Au dodo les petits» édité par les éditions Biovie.)

Face à cette angoisse, nous développons tous un Mental qui va nous servir de filtre pour pouvoir survivre aux chaos de nos perceptions. Le Mental va se développer de façon très binaire, sur le modèle : «Je reçois du bon, je suis bon, je reçois du «mauvais», je suis mauvais.» Là, le drame s'enclenche. Le premier schéma énergétique qui va se développer face à cette angoisse est un Mental convaincu que le bébé est mauvais et qu'il va devoir s'améliorer pour pouvoir recevoir l'attention et la sécurité qui lui est indispensable. Tragique méprise...

Lorsque pour de nombreuses raisons, le bébé ne reçoit pas suffisamment de bon pour calmer son angoisse, ce système va dégénérer en un couple intérieur Victime / Bourreau.



Pour passer de cette totale vulnérabilité à une certaine autonomie, nous allons développer notre système primaire, c'est-à-dire des subpersonnalités qui, chacune, vont nous donner un certain pouvoir. Nous les développons autour de cette angoisse de ne pas survivre et en fonction de notre environnement. En développant certaines, nous renions très automatiquement celles qui leur sont opposées.

Ainsi, arrivés à l'âge adulte, non seulement l'accès à toute une partie de notre potentiel nous est interdit par un Critique Intérieur très vigilant qui va défendre les valeurs de nos subpersonnalités primaires, mais une grande partie des être humains a également un Tyran ou un Bourreau Intérieur qui continuent de les maltraiter. Un Tyran est une partie autoritaire au delà de toute normalité, un Bourreau est une énergie qui, en plus, dévalorise et méprise la personne dès qu'une difficulté entraînant une certaine vulnérabilité surgit. Tous deux, lorsque l'enfant a eu sa part de «mauvais» sont des énergies qui se retournent contre lui : c'est de sa faute, il n'est pas comme il faut, il est nul, etc., et ils s'empressent de lui prédire le pire. Ils se nourrissent, bien sûr, de toutes les critiques ou maltraitance des proches.

Un schéma énergétique de Victime se crée, face à eux. La personne, ne sachant rien de cette énergie destructrice intérieure, va la projeter sur son entourage et peut ainsi vivre une réelle vie de victime, tant que la conscience ne joue pas son rôle.

Il n'est jamais conseillé de travailler directement avec ces énergies noires qui dorment quelque part dans la psyché. Rééquilibrer le système primaire est la seule approche qui donne des fruits. C'est en rééquilibrant le système primaire que le Critique ordinaire pourra devenir plus calme et que peu à peu le système Victime-Bourreau intérieur perdra de sa force. Les subpersonnalités qui ont été reniées nous manquent et rendent notre vie difficile, cela attise la colère du Tyran ou du Bourreau. Ce que nous avons renié nous poursuit, nous effraie, limite notre champ d'action, voire nous handicape et ouvrent ainsi tout grand la porte aux énergies critiques noires.

La proposition de la Psychologie des Subpersonnalités est de développer un processus d'Ego Conscient qui va nous permettre d'acquérir notre pouvoir sur notre système primaire, les subpersonnalités qui le composent et le ou les Critiques qui leur sont associés, et de revaloriser les subpersonnalités qui ont été mises à la porte, et dont nous avons besoin. Ce même processus va également nous permettre, peu à peu, de reprendre le pouvoir sur les voix destructives qui nous tyrannisent.

Acquérir notre pouvoir par rapport à notre système primaire passe par retrouver le contact avec notre vulnérabilité et apprendre à la protéger. Nous mettons notre pouvoir au service de notre vulnérabilité. Sans pouvoir nous devenons victimes, sans contact avec notre vulnérabilité nous devenons des tyrans. Le développement d'un Ego Conscient nous amène à en terminer avec le système Victime-Bourreau qui règne à l'intérieur, et par conséquent, à ne plus entrer non plus dans ce triste jeu dans notre vie sociale, familiale et professionnelle.

Le pouvoir d'aller au delà de la dualité



Chacun vit la vie - et la conçoit - à travers le prisme de ses subpersonnalités. Un processus d'Ego Conscient est une façon de vivre qui nous permet de ne pas nous laisser enfermer par ces subpersonnalités. Il nous permet d'accéder à toutes les dimensions de l'Être et nous amène au delà de la dualité dans laquelle vivent les subpersonnalités. Il nous permet de vivre avec la conscience de nos différents pouvoirs, et la capacité d'en acquérir de nouveaux, et la conscience de nos différents besoins et vulnérabilités.

Ce processus de conscience nous amène à ne plus opposer les polarités omniprésentes dans notre univers, pour créer, et vivre, dans un espace où toutes peuvent être envisagées, acceptées et respectées, qu'elles soient autorisées - ou non autorisées - à jouer un rôle actif dans notre vie. Nous devenons conscients du monde manifeste et conscients du monde non manifeste, de notre dimension finie et infinie. Nous avons à notre disposition, toutes les subpersonnalités qui nous permettent de jouer notre rôle sur terre, de jouer notre musique, et toutes celles qui, avec leurs sens plus subtils, sont ouvertes aux autres dimensions.

Il existe une gamme complète d'émotions humaines – la colère, la rage, la tristesse, la jalousie, l'impatience... Établir que le but serait de n'en ressentir qu'une seule, la sérénité par exemple, est non seulement irréaliste et violent pour notre nature émotionnelle, mais toxique : ces émotions que nous refusons de ressentir vont stagner à l'intérieur de nous et se transformer en poison. La vie est un processus de morts et de renaissances, de deuils, de pertes, de déceptions, d'écroulement et de vie toujours nouvelle, se focaliser uniquement sur être heureux, n'est pas objectif. Tout vivre comme une étape vers ce bonheur supposé est terriblement réducteur.

Le but n'est pas d'atteindre un point où tout serait «réparé», ou tout serait Zen, harmonieux ou serein. L'imperfection est la perfection de la vie qui se manifeste en chacun de nous dans ses nuances et particularités. Il n'existe rien à gagner, pas même le ciel. Il existe une vie à vivre, imprévisible, pleine d'émotions, et un processus de conscience qui ne peut être programmé ou déterminé, ni même «terminé». Vous êtes l'espace où tout cela se vit. Vous êtes le vivant.

Le pouvoir de s'éveiller

L'éveil n'a rien à voir avec devenir une personne parfaite ; développer un Ego Conscient n'a rien à voir avec avoir - ou rechercher - une vie sereine où l'harmonie entre toutes nos parties régnerait. Les opposés sont les opposés, ils ne sont pas censés s'aimer ! Être éveillé, c'est accepter de vivre la totalité de ce que nous sommes, respecter tous les aspects du vivant en nous, avoir la curiosité de ce vivant jusqu'à percevoir, au final, notre réelle nature.

Lorsque l'équipe dirigeante de la psyché est éveillée au jeu d'équilibre des polarités et l'accepte, la vie n'est pas sereine mais vivante ! Là où une subpersonnalité voit un opposé à détruire, l'Ego Conscient voit, dans l'essence de cet opposé, une complémentarité qui lui permettra de mieux s'en sortir dans la vie, de mieux prendre soin de sa vulnérabilité et de ne jamais être identifié à un côté d'une polarité.

Ce processus ne se passe pas, dans les premiers temps, sans un certain chaos, comme c'est le cas pour toute maison dans laquelle on fait un grand ménage ou des travaux. «Pour que le chaos se laisse transformer en un ordre nouveau, il faut d'abord le reconnaître et le vivre » nous dit Hermann Hesse.

Le pouvoir de sortir des constructions psychiques et des croyances de l'enfance

Nous vivons la vie que nous créent nos subpersonnalités. A partir de là, retrouver notre pouvoir nous demande d'entrer dans la pièce où se tiennent le Bourreau et l'Enfant et de les séparer. Tant que votre Enfant est sous l'emprise du Bourreau, le désespoir et l'angoisse forment des noeuds dans votre ventre et bloquent l'accès au coeur. Pour ne plus les ressentir, vous vous êtes coupés de ce ventre, vivre et aimer est devenu difficile, la vie a perdu ses couleurs, souvent l'ennui et la sensation de vide règnent. Un jour, il vous faut revenir en arrière, sentir et entendre.

Retirer un Enfant des griffes du Bourreau, commence par entendre clairement ses diatribes haineuses, son persiflage, sa constante dévalorisation, ses perpétuels constats «d'échec», ses prédictions destructrices, ses comparaisons déprimantes, et s'interposer : ce qui est dit est le dit du Bourreau, ce n'est pas la réalité.

Lorsqu'un ego plus conscient se développe, il rassure et redonne à l'Enfant le sens de sa valeur. Celui-ci peut redevenir ce qu'il est, et a toujours été : un Enfant Vulnérable, un Enfant venu sur terre avec tout son potentiel d'amour et de lumière, innocent de tout ce dont le Bourreau l'accuse.

Cet Enfant, cependant, a été maltraité, il est devenu un Enfant caractériel, un Enfant spécial, affamé ou angoissé, un Enfant qui va demander beaucoup de temps et d'attention. Accepter la présence de cet Enfant Maltraité en vous, s'en dissocier non pour le rejeter, mais pour mieux vous en occuper, commence avec votre capacité à vous séparer du point de vue du Bourreau ou de celui du Mental Vrillé qui toujours vous prédit le pire ou encore du Grand Comparateur qui toujours vous dévalue. Prendre conscience de ce point de fragilité en vous, avoir été un enfant maltraité, séparer vos raisonnements, de ceux du Bourreau ou du Tyran, permet de défendre cet Enfant contre ces Persécuteurs.



Pour gagner sa confiance, vous devrez lui prouver, dans le quotidien, que ses peurs, sa fatigue, sa douleur, ses besoins sont importants pour vous. Aider cet Enfant à venir à bout de ses terreurs va vous demander une infinie patience et un avis très ferme sur ce que les persécuteurs disent : ils ne disent pas la réalité.

Le pouvoir de la conscience

Redisons que ce qui va plus tard se développer en un brillant Mental Rationnel pouvant argumenter avec une logique sans faille est au départ un sentiment binaire qu'on peut simplifier de cette façon : «Je reçois du bon, je suis bon, je reçois du mauvais, je suis mauvais».

Lorsque l'enfant reçoit du «mauvais», une maman malade, absente, tendue, dépressive, angoissée, l'expérience de la couveuse, de la maladie, bref l'abandon, le manque de lien ou de sécurité sous toutes ses formes, il se vit comme mauvais. Un schéma d'énergie va alors se développer pour l'aider avec une conviction tout aussi primitive : «Si tu t'améliores, tu recevras du bon». Tous ces facteurs ne dépendant pas de l'enfant, lorsque rien ne change, ce schéma d'énergie va devenir une énergie noire qui va régner sur la psyché et générer des angoisses sans fin. Malheureusement, ce malentendu énorme est dû à la manière même dont notre mental se forme !

«Tu souffres donc tu dois t'améliorer».

Ce sentiment : «Tu reçois du mauvais, tu es mauvais, tu dois t'améliorer» est toujours présent chez l'adulte. Dès que la vulnérabilité est touchée, le Critique ou ses formes plus désastreuses, le Mental Vrillé ou un Tyran, se mettent en route pour conseiller sans fin : « Tu souffres, danger ! Quelque chose ne va pas chez toi, quelque chose doit être amélioré» ou prédire : «C'est trop tard, tu as laissé passer le bonheur.»

Nous pouvons accepter les croyances du Bourreau ou du Mental Vrillé (celui qui raisonne sous son influence), comme étant inévitables, et cependant ne pas les croire ; nous pouvons développer la compréhension de qui nous sommes : un être assez courageux pour s'être incarné sur une planète où nous ne savons pas encore sécuriser l'angoisse de l'enfant et où, de plus, existe une réelle maltraitance. Devenir notre propre ami est le mieux que nous puissions faire. C'est à dire développer *pour nous-mêmes* la bienveillance, la gentillesse, la courtoisie, un amour inconditionnel.

Nous n'avons pas à lutter, simplement à poser face aux jugements sans appel du Bourreau Intérieur, une subpersonnalité qui porte corporellement, énergétiquement, une autre vision de nous-mêmes. Lorsqu'elle n'existe pas nous pouvons l'inventer, la construire, la tricoter avec l'aide d'un thérapeute, et en envelopper notre Enfant Intérieur.

L'adulte, devenu conscient de son histoire, va, parfois, devoir revoir la façon dont il a mené sa vie jusqu'ici pour l'adapter à cet Enfant. Ce n'est certes pas facile. Apprendre à cet Enfant la confiance en l'Adulte Bienveillant que vous allez construire, qui peut lui répéter, encore et encore, avec autorité et compassion, que le Bourreau n'a pas raison, permet de détricoter le lien automatique entre cet Enfant et le Bourreau.



Ce pouvoir de sécuriser votre Enfant est celui amené par un processus d'Ego Conscient qui vous permet d'avoir du discernement à propos de vos capacités et de vos fragilités, qui développe son autorité face aux croyances des Bourreaux, qui a confiance en vos capacités d'acquérir de nouvelles forces et sait que tout apprentissage commence par «ne pas savoir.»

Vous avez un atout dans ce travail : la plupart des critiques qui vous ôtent votre pouvoir, celles du genre : «Tu n'es pas compétent, tu n'es pas à la hauteur, tu ne peux prétendre à rien de bon...», le Grand Destructeur en vous, vous les répète depuis vos 3 ou 5 ans : Stop au délire intérieur ! Ces critiques ne sont pas objectives, même si une partie de vous peut le penser, elles sont là depuis toujours et ne disent qu'un a priori sur vous. A force de les entendre, toutefois, vous pouvez même les mettre en scène : ce qui est répété sans cesse finit par devenir vrai !

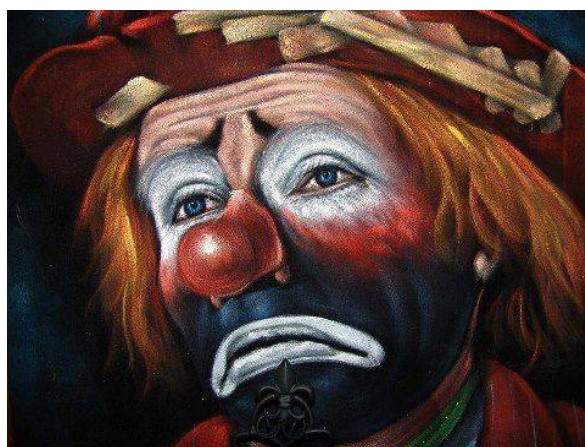
L'obstacle

L'obstacle n'est pas l'ego. L'obstacle est l'énergie de victime qui nous colle à la peau. Le Mental Victime ne s'arrête jamais, il a pris le pouvoir sur ce que nous sommes d'infiniment plus vaste, il est notre prison. Il est celui qui contribue à nous voler notre pouvoir.

Lorsque nous acceptons de considérer l'extérieur comme une projection holographique de notre univers intérieur, il devient plus facile d'évoluer.

Lorsque nous comprenons que ce qui génère nos expériences de victime est la présence d'un Bourreau Intérieur, nous pouvons développer une Vision Consciente de ce qui se passe et du pourquoi cela se

passé. C'est par un processus de croissance organique, et non par l'effet de votre volonté, que, de cette Vision Consciente naîtra, tôt ou tard, un processus d'Ego Conscient et la possibilité d'agir différemment. *«Vos choix d'action sont peut-être limités, mais vos choix de pensée ne le sont pas.» (Abraham-Hicks).*



Le pouvoir de l'émotionnel

Ce qui rend la vie triste, terne et ennuyeuse est la perte du contact avec les émotions. Les personnes avec un puissant Bourreau Intérieur ressentent souvent un immense ennui, avec l'impression persistante d'un vide intérieur, dès qu'elles ne sont plus sous la coupe de l'Actif et du Grand Organisateur. En fait, comme le vide quantique, ce vide est plein. Plein des émotions qui ont été supprimées, la colère en tout premier. L'ennui est le signe le plus sûr que des émotions de rage et de colère ont été supprimées. Derrière elles se tient l'angoisse de ne pas survivre de l'enfant, son désespoir de ne pouvoir communiquer ses besoins, celui d'être rassuré et protégé, en tout premier lieu. L'enfant s'il aime les câlins, la douceur et le lien, a également besoin d'être rassuré et protégé par un adulte qu'il ressent comme calme et compétent.

Pouvoir accueillir les émotions souvent archaïques qui se vivent à l'occasion d'un événement présent, demande de ressentir, non d'observer ou d'analyser. Le logiciel *Observer /Analyser* n'est pas compatible avec le logiciel *Ressentir*. Ressentir l'émotion présente, la vivre dans le corps, lui laisser la place sans penser qu'elle est «trop» ou «pas assez», qu'elle devrait ou ne devrait pas être là, respirer avec elle sans pourquoi ni comment, avec la ferme certitude qu'elle ne nous détruira pas, (notre système nerveux

est maintenant infiniment plus solide que celui du nourrisson que nous étions), c'est acquérir la capacité de traverser nos émotions. L'émotionnel bouge notre corps, si nous l'acceptons, il ne fait que le traverser.

Ce qui immobilise l'émotion, c'est le fait de la refuser, d'en avoir peur ou de la juger. Communiquer et parler de nos émotions, une fois que nous les avons vécues, permet aussi de leur donner la place qui leur revient et de les honorer. Découvrir la vulnérabilité sous l'émotion et se poser la question de comment en prendre soin, voir si c'est possible ou non, est la dernière étape.

Aucune émotion ne nous fera mourir, nous, adultes, La plupart des émotions nous ramène à l'angoisse de ne pas survivre qui était la nôtre, nourrisson, à sa terreur. Il n'existe rien à faire, rien à dire, simplement laisser notre corps les vivre, se laisser traverser sans les évaluer ni les juger.



Le cadeau de nos émotions

La colère n'est pas utile pour obtenir ce que nous voulons, ce n'est pas à cela qu'elle sert ; vider sa colère sur notre interlocuteur n'est certainement pas le but, et n'est pas une façon correcte de gérer sa colère. Notre colère nous est utile pour entrer profondément en contact avec le ressenti qui existe en dessous, et découvrir certaines des subpersonnalités que nous laissons dans l'ombre. Il n'est certainement pas recommandé d'agir ou de parler à partir de nos émotions, il est nécessaire

d'accepter de les ressentir physiquement, de les laisser se développer pleinement dans un endroit sécurisé, jusqu'à ce qu'elles nous confient leur cadeau : la vulnérabilité ou l'impuissance qui les suscitent. Très souvent la colère, tout comme un jugement, recouvre une peur.

La tristesse n'est pas, non plus, un sentiment qui sert - ou non - à quelque chose, la ressentir, la traverser, c'est simplement accepter qu'elle puisse exister. Nos émotions nous mettent en lien avec notre vulnérabilité. Discerner, ensuite, ce que nous devons, ou pouvons, transformer est le travail d'un processus d'Ego Conscient de notre pouvoir et de nos limites. Parfois, nous devons accepter une situation, parfois, nous devons y remédier ; cela peut bouleverser notre Enfant : prendre soin d'un enfant ne veut pas dire lui obéir.

Qu'il y ait une grande charge émotionnelle ou simplement de petites sensations désagréables en lien avec une expérience, dans tous les cas, c'est le fait d'accepter de se laisser toucher par elles, de laisser le corps vibrer avec elles qui permet à l'ego de prendre conscience de ce qui se passe. Quand nous acceptons de ressentir pleinement les émotions ou les sensations liées à nos expériences, les choix dans l'espace de l'Ego Conscient deviennent beaucoup plus pertinents.

Les émotions retenues sont à l'origine de la plupart des maux humains : le corps n'a alors d'autre choix que de les emmagasiner dans les cellules, ce qui l'amène à se dérégler. *Apprendre à vivre ses émotions, et non à agir à partir d'elles, c'est apprendre à vivre.*

Le pouvoir de la compassion pour soi

La compassion envers soi est l'ingrédient le plus utile quant il s'agit de transformation. Il n'est guère possible d'enseigner comment devenir compatissant envers soi-même, il est cependant possible d'indiquer comment développer un processus d'Ego Conscient qui embrasse la culpabilité et la critique d'un côté, l'approbation de soi de l'autre, ou encore la haine de soi d'un côté et l'amour de soi de l'autre. Cette volonté d'embrasser les opposés rend les choses possibles car rien n'est poussé en dehors du système et évite les «retours de bâton».

Lorsqu'à côté de notre culpabilité, ou de nos critiques sur nous-mêmes, nous développons aussi de la compassion pour nous et prenons en compte toutes les difficultés inhérentes au fait de vivre dans un corps aussi dense que le nôtre, à savoir les émotions, les instincts physiques et psychiques, les automatismes dus à la réalité énergétique, le conditionnement, le matériel trans-générationnel, les mémoires inconscientes personnelles ou trans-personnelles, l'influence des étoiles, celle de l'humanité dans sa globalité à laquelle nous ne pouvons pas entièrement nous soustraire, nous développons une tranquille indulgence envers nous-mêmes et une sagesse au sein même des moments difficiles. Nous pouvons traverser le fleuve tumultueux et angoissé de nos peurs et angoisses, de nos sentiments de trahison et d'abandon, de ce que nous croyons savoir ou ne pas savoir, accepter nos cheminements chaotiques et nos «erreurs» et jaillir dans cet espace de conscience où rien ne s'oppose et où tout est expérience.

Nous pouvons aussi entrevoir les bénéfiques d'avoir un corps lorsqu'il s'agit de développer la conscience et réaliser l'incroyable potentiel de ce corps (qui nous a été livré sans mode d'emploi), nous pouvons commencer à collaborer avec la sagesse qui est la sienne.



S'apercevoir qu'il n'existe rien à pardonner

Lorsque l'adulte s'aperçoit qu'il n'y a rien à pardonner ni à lui-même, ni à ses parents, ni à quiconque, car ces personnes, tout comme lui, n'avaient aucune possibilité d'être différents et d'agir différemment - ils ont agi en fonction de ce qu'ils étaient, des subpersonnalités qui étaient les leurs, comme nous agissons en fonction de ce que nous sommes et de notre conscience à ce moment T de notre histoire - cette compréhension agit sur le corps et le libère.

«Le pardon, au final, alimente la dualité, il induit une notion de jugement, de supériorité et de dû» écrit Jean Yves Fayolle dans les pistes de réflexions qu'il partage dans son *Journal de bord*.¹ «Même ceux qui pardonnent sincèrement, **ont jugé avant** ! La vibration est faussée !» nous rappelle-t-il avec raison.

Ce savoir tranquille de l'adulte, *il n'y a rien à pardonner*, amène au corps une nouvelle chimie qui entraîne un courant de vitalité et libère de nouvelles

hormones dans le corps ; celles-ci vont aider à mieux dormir, à récupérer, à être en paix.

¹ CF: *Le journal de bord de Jean-Yves - Autrement capable*
P.9 VD n° 94 Association Voice Dialogue Sud

Les articulations vont mieux, le sang se fluidifie, le coeur bat en rythme... les yeux acceptent de voir, les oreilles d'entendre, même lorsque c'est difficile. L'acidité provoquée par un stress profond et permanent diminue ; un grand nombre de toxines sont libérées et évacuées. Cette nouvelle vision coupe les circuits neuronaux qui entraînaient des réactions chimiques nocives. Elle modifie l'impact de ce qui a été vécu, remet les choses à l'endroit, crée de nouveaux schémas énergétiques, de nouveaux circuits de pensées.

Tout un panel de bienfaits se déverse en nous dès que la paix avec tous les aspects de nous-mêmes, toutes nos subpersonnalités, et celles des autres êtres humains, y compris et surtout nos proches, est réalisé. Le coeur s'apaise dans une vision globale.

Vos pensées peuvent ensemençer la haine, la culpabilité et la honte ou bénir tout ce qui a été, suivant que vous choisissiez de rester dans l'énergie de la Victime ou de passer dans celle de la Connaissance. L'autre, l'agresseur ne pouvait agir autrement, c'est une vérité si simple. Libérez-le de votre haine, même s'il a quitté ce plan de vie, et gardez votre Enfant-Victime au creux du berceau de votre ventre, sachant qu'un jour ou l'autre, il va se réveiller ; vous serez prêts à l'accueillir avec toute votre compassion, sans vous identifier à lui et à ses sentiments.

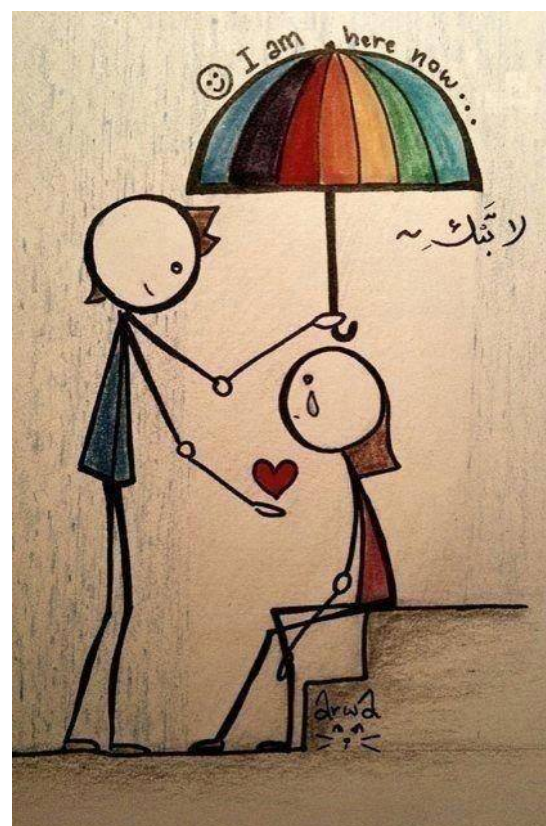
Vous êtes un adulte aimant qui tient un Enfant maltraité dans les bras. Vous ne vous transformez plus en bourreau. Vous êtes venu arrêter la chaîne. La compassion pour soi mène naturellement à la compassion pour l'autre.

Nous ne demandons pas au Moi Meurtri et trahi de l'Enfant Blessé de pardonner. Sa colère, sa vision doivent être respectée. Nul adulte ne peut dire à son Enfant Maltraité : «Pardonne». C'est lui faire violence, c'est lui dire que sa haine et sa rage sont irrecevables. Ces sentiments sont légitimes et doivent être reçus comme tels par l'adulte que nous sommes devenus. Lorsque ces sentiments de haine et de rage de l'Enfant peuvent être vécus consciemment, sans qu'il ne se sente coupable, c'est le début de la guérison.

Lorsque l'adulte, cependant, sait, *il n'y a pas de coupable, il n'y a même rien à pardonner*, la guérison est complète. Vous ne vous érigez plus en juge, pas même en juge qui, dans sa magnanimité, pardonne. Ces deux mouvements sont possibles dans cet espace d'Ego Conscient qui peut contenir les opposés et les intégrer.

Résilience

Je n'aime pas le terme de «résilience». Nous ne sommes pas des métaux... Un être humain peut-il reprendre «sa forme» ? Quelle forme ? Celle de l'enfance ? C'est souvent celle dont il faut sortir... Celle d'un être humain idéal qui n'existe pas, n'a jamais existé ? Revenir à la « forme » d'avant la souffrance ou l'épreuve ? Cela voudrait dire que nous n'avons rien appris de cette souffrance.



Bref, le terme de « résilience » ne me parle pas. Cependant, les plus récentes études en neurosciences nous disent que le cerveau a une neuro-plasticité : il est possible de compenser lorsque certaines de ses zones ont été détruites ou abîmées. Nos structures psychiques ont, du coup, une certaine souplesse : un processus d'Ego Conscient permet littéralement de changer nos circuits neuronaux, nos circuits conditionnés, et d'en créer de nouveaux. Ce processus n'est toutefois pas une résilience mais bel et bien une évolution.

Cheminer avec nos jugements

Lorsque nous sommes véritablement engagés dans un parcours d'évolution, accueillir et cheminer avec nos jugements est une grande et belle pratique.

Lorsque nous acceptons de nous rendre compte que nous jugeons, nous pouvons voir notre système primaire en action et découvrir la vulnérabilité qu'il protège. Nous pouvons accepter cette vulnérabilité et accepter la partie primaire qui tente instinctivement de la protéger. Il nous reste alors à nous décaler, nous *désidentifier* de cette partie primaire.



Repérer la primaire qui anime notre corps, la vulnérabilité qu'elle protège, prendre en charge cette vulnérabilité par un Ego Conscient de notre vulnérabilité *et de celle de l'autre*, de notre pouvoir *et de celui de l'autre* nous mène très souvent à nous apercevoir, que nous avons besoin du cadeau, ou, disons, de quelques granules homéopathiques, non de la partie déformée mais de l'essence de cette partie que nous jugeons.

L'autocritique comme la critique viennent toujours de la valorisation d'une seule polarité, aller au delà de cette dualité permet de reprendre le pouvoir sur nos propres voix critiques. C'est tout bénéfique pour nous.

J'ai raison

Lorsque vous êtes inébranlables, certains d'avoir raison, sûrs de votre bon droit... vous êtes dans une partie primaire. Ce sentiment d'avoir raison en est le meilleur indice.

Si le fait d'avoir raison ou si votre « bon droit » n'est pas reconnu, cela peut facilement mener au sentiment d'être victime. Si cependant, vous réalisez que vous êtes dans une partie primaire, vous pouvez rechercher quelle est la peur ou la vulnérabilité qui vous verrouille dans cette partie primaire. À ce moment-là, d'autres chemins deviennent possibles.

Dans l'énergie de Victime, nous nous coupons de l'autre, il devient notre Bourreau. Nous nous coupons aussi des énergies de l'univers, des échanges avec la nature, de cette vibration d'amour que nous pouvons ressentir lorsque nous sommes allongés sur le sol, par un beau matin de printemps, à regarder glisser les nuages.



ervés

Au final, nous nous coupons de cette énergie de donner et de recevoir, qui est notre nourriture profonde.

Sous cette certitude d'avoir raison, et les jugements portés sur l'autre, existe une peur, une souffrance, un besoin. Les découvrir, les ressentir, permet de dégeler cette certitude, de faire fondre cette ankylose qui nous tient sur nos positions, cet engourdissement intérieur qui nous limite et refuse le monde de l'autre.

Abandonner le système de défense, «*J'ai raison*», se séparer de cette péremptoire partie rigidifiée sur son bon droit, et du Parent Psy qui la soutient, pour accepter de sentir notre peur et notre souffrance, permet de retrouver le chemin vers l'autre. L'autre aussi a raison... chacun a ses raisons d'avoir tort...

Le pouvoir du coeur allié au discernement

Lorsque vous êtes raidi sur votre position, un des moyens qui s'offre à vous pour en sortir est l'abandon. Cet abandon vient d'un lâcher prise du Mental rigide et insistant, pour aller vers votre coeur dans un mouvement courageux et confiant. Une part de vous plus humble, plus confiante, plus audacieuse peut faire cela.

Les opposés de ces parties de nous qui nous coupent de l'autre avec violence et qui le jugent, sont toutes celles qui savent se connecter, celles qui prennent soin du lien du coeur. Celles qui acceptent avec confiance l'inconnu de l'autre et le leur.

Ce qui fait la réussite de la Communication Non Violente n'est pas la précision des mots, c'est la justesse énergétique. C'est le fait de descendre au fond de nos tripes pour aller chercher notre vulnérabilité, et de pouvoir la partager dans un lien de coeur, avec le pouvoir de prendre soin de nous, présent en arrière plan. Ce qui nécessite de faire appel à notre discernement pour savoir ce qu'il nous est possible de faire ou non.

Aucun reproche n'existe alors, aucune exigence non plus. Nous sommes dans cet espace du coeur, sans reproche et sans attente *que notre partenaire fasse ce qu'il faut pour nous*. Nous sommes, énergétiquement parlant, assis entre notre Enfant Vulnérable et notre capacité à prendre soin, nous-mêmes, de cet Enfant. Nous ne le posons pas sur les genoux de notre partenaire. Nous sommes dans notre pouvoir, ou encore nous avons notre pouvoir à notre disposition.

Lorsqu'un Moi Meurtri, une Victime, un Parent Psy, de la colère sont présents, cette communication ne peut avoir lieu. Notre système énergétique transpire cette colère quelque soit la précision des mots. Or notre colère rend l'autre sourd... ou furieux à son tour. C'est normal : il fait de son mieux avec la vulnérabilité qui est la sienne ; en aucun cas, il n'est attaqué. Nous devons, nous, faire un travail préliminaire avec notre colère, ou notre vulnérabilité, avant de pouvoir communiquer.

Seul le coeur allié au discernement permet la communication. Le discernement dont nous parlons se reconnaît par le fait qu'aucune charge émotionnelle n'est présente, c'est un Mental clair, non critique.

Oser, risquer, voler, danser, s'aimer, aimer, pleurer, rager, être lourd ou léger, joyeux ou déprimé, triste ou serein, en forme ou malade, jeune et vieux, toujours s'élargir pour, enfin, tout embrasser et ÊTRE.



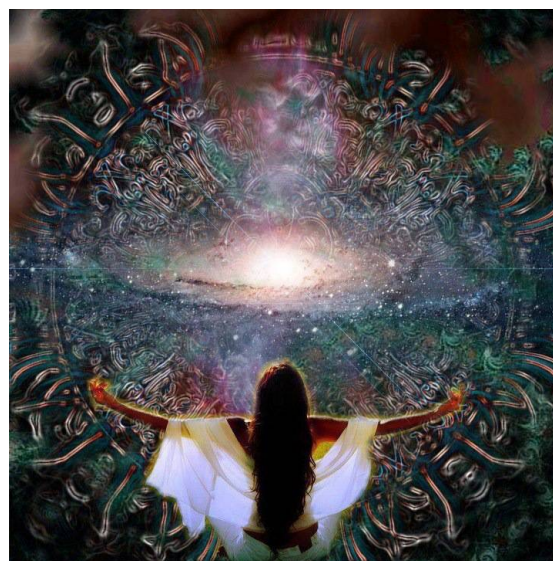
Il s'agit de cesser de tuer des milliers de secondes, de minutes, d'heures, de jours, d'années avant d'en apprécier une, avant de s'accepter soi-même, d'accepter l'autre et le monde tel qu'il est, avant de voir sa beauté et la nôtre.

Le pouvoir de l'intuition

Il existe plusieurs types d'intuitions. Le corps a ses propres intuitions liées à l'instinct ; le rationnel a son propre système intuitif : une façon époustouflante de relier les choses entre elles à la vitesse d'un ordinateur et de nous en donner le résultat ; celui que nous nommons l'Enfant Intérieur capte beaucoup de choses intuitivement, il est sans armure et nous donne de nombreuses indications sur le monde et les gens qui nous entourent ; l'Enfant Blessé a de grandes antennes et capte les événements à travers ses peurs ; l'Enfant Magique, lorsqu'il revient dans nos énergies, a de nombreuses intuitions à propos du monde subtil ; de nombreuses autres subpersonnalités ont également leurs propres intuitions.

Toutes nos intuitions sont colorées par la subpersonnalité qui les génère. Que nous les recevions de façon consciente ou non, elles sont la base de notre façon de penser et d'agir.

Ainsi chacun a ses propres intuitions en fonction de son histoire, de ce qu'il est, et de ce qu'il a vécu. L'intuition de l'aigle n'est pas la même que celle du renard. Celle de l'écureuil est encore différente. L'intuition de l'âme humaine émotionnelle n'est pas la même que celle de L'Esprit, en nous. Se servir de ces différentes intuitions est un moyen d'aller à des niveaux variés de perception et de déclencher des prises de conscience différentes.



Se fier à nos intuitions est vital, s'en méfier tout autant. Face à nos intuitions un processus d'Ego Conscient est nécessaire pour savoir de quelles subpersonnalités elles proviennent et équilibrer celles-ci par le contact avec les subpersonnalités opposées.

Le pouvoir de différencier le passé et le présent

Nous projetons continuellement le passé sur le futur ; nous craignons que n'arrive dans notre futur *ce qui est déjà arrivé dans notre passé*. Plus encore, lorsqu'une crise émotionnelle arrive, la personne ne vit plus dans le présent, elle est retournée dans son passé. L'angoisse qui surgit dans nos vies d'adultes n'a pas grand chose à voir avec notre situation actuelle, même si quelque chose de la situation actuelle l'a déclenchée, elle a tout à voir avec l'angoisse de ne pas survivre du nourrisson que nous étions.

Le fait que les émotions se vivent toujours au présent, même les émotions très anciennes, nous permet de connaître ce passé beaucoup plus sûrement que ne le permettent nos souvenirs.

Différencier le présent du passé, libérer le futur, est l'une des grandes tâches des couples lorsqu'existent un ex-enfant maltraité et un bourreau ingéré chez l'un des partenaires. Il est important que l'autre partenaire s'aperçoive que, dans les moments de crises intenses, le passé a fait irruption dans le présent. L'aider à revenir au présent, à différencier le moment présent des expériences d'enfance, est alors crucial.

Rejouer le passé est le piège le plus évident dans lequel ne pas tomber pour que la personne accepte de ressentir les peurs et les terreurs présentes comme celles de l'Enfant du passé, de les traverser, et de revenir à sa réalité d'adulte. Pour l'un comme pour l'autre, c'est un chemin, non critique, de patience, d'amour et de confiance.

Développer un Ego Conscient qui peut commencer à valoriser cet Enfant Vulnérable, à le sortir de l'état d'Enfant Monstre dans laquelle il a été enfermé, est un pas de plus vers la rédemption. Lorsque ce travail peut être fait avec son compagnon de vie, c'est un réel partenariat qui s'installe.

Sortir du contrôle

Petit clin d'oeil à toutes les femmes qui veulent changer leur compagnon, cette phrase qui a fait le tour du monde avec une magnifique photo de nourrisson : « *Le seul moment où une femme peut changer un homme, c'est lorsqu'il porte des couches.* » Nous pouvons nous changer nous mêmes, c'est un processus passionnant et de longue haleine, nous ne pouvons pas changer l'autre, encore moins le contrôler.

Accepter de ne plus chercher à contrôler l'autre, sortir de cette volonté de contrôle pour les petites choses du quotidien comme pour ce qui est plus important est également un travail de conscience qui nous amène à sortir de notre système primaire, à prendre conscience de notre vulnérabilité et à développer nos forces et talents.

Il semble souvent que toute l'énergie de l'un des partenaires soit tendue vers changer l'autre. Voir et accepter dans un premier temps ce besoin de contrôle est important. Développer, dans un second temps, son propre pouvoir : celui de partager sa vulnérabilité, d'en prendre la responsabilité, et d'accepter l'autre comme il est.

Le pouvoir de la Vision Consciente et de l'Ego Conscient

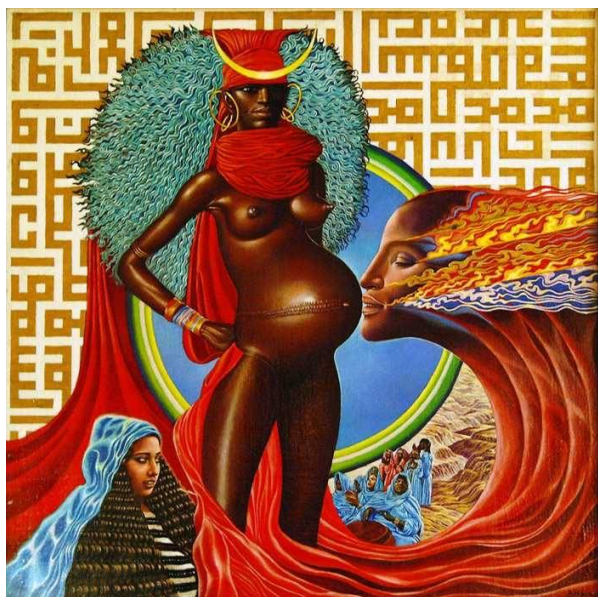
Tout commence par la Vision Consciente : développer son pouvoir sur ses subpersonnalités et principalement sur le Bourreau Intérieur qui est remarquablement handicapant, commence par la prise de conscience de ce que le Bourreau affirme et des raisons qui l'amènent à penser ainsi. Nous devenons conscients de la folie de ses propos, de ses accusations et de ses raisonnements à l'emporte pièce.

Cette Vision Consciente est un espace sans jugement qui voit et accepte ce Bourreau,

tout en reconnaissant son délire. Le processus d'Ego Conscient, sous l'égide de cette Vision Consciente, accepte de ne pas encore avoir le pouvoir sur ce Bourreau paralysant ou dévalorisant, cependant, le discernement grandit avec chaque expérience et, un jour, la bascule a lieu : le discernement pèse plus lourd que le délire. Le pouvoir sur ce Tyran Intérieur est gagné et la vie change.

Un processus d'Ego Conscient développe cet espace, en nous, dans lequel nous pouvons penser et agir en privilégiant le vivant, l'amour, la lumière, tout en ressentant, acceptant et respectant les énergies de colère, de frustrations et de haine, et leur savoir, basé sur les interprétations des expériences du passé. Ce processus est semblable à une grossesse; seul le repos et la tendresse permettent qu'il se déroule au mieux.

Quand accoucherons-nous ? Nul ne peut le dire.



Cet espace de discernement et d'acceptation de la réalité - avec toutes ses composantes non conscientes - est un espace de vigilance et de confiance, de choix et d'abandon, un espace qui contient la totalité de ce que nous sommes et pouvons être, sans jugement de «bien» ou «mal». Voir les choses du plus grand nombre de points de vue possibles est l'un des grands talents que nous développons dans cet espace. C'est la source d'une incroyable créativité.

Pratique du Voice Dialogue

Rappelons que le *Voice Dialogue* se pratique avec un interlocuteur. Il est impossible à l'ego fonctionnel, ou au système primaire qui gouverne une personne, de se voir lui-même.

Une structure psychique ne se modifie pas lorsque nous prenons conscience d'elle, ni grâce à des analyses de plus en plus percutantes ou des efforts toujours plus considérables comme le pensent notre Grand Observateur ou notre Moraliste. Elle se modifie avec la capacité du facilitateur à l'apprécier, à la valoriser, à résonner avec elle avec amitié et à l'étirer à partir d'une énergie semblable chez lui ; grâce également à son habileté à vous séparer énergétiquement d'elle, avec une grande fermeté.

Une des bases de cette méthode est le fait que nous ne tentons pas de changer les subpersonnalités, même celles qui ne nous semblent pas politiquement correctes, celles qui détestent l'amour, la lumière ou les humains. Nous séparons, lorsque c'est possible, la personne de cette énergie.

Développer une Vision Consciente et un processus de séparation énergétique, ces deux mouvements sont nécessaires et suffisants pour engendrer la transformation.

Dans le développement d'un processus d'Ego Conscient, les trois plans vont se transformer : la Vision Consciente devient de plus en plus éveillée au jeu des polarités, l'ego, de plus en plus conscient des subpersonnalités qui le constituent et de celles qu'il a mises de côté, les subpersonnalités elles-mêmes se transforment ; une certaine autorité sur le champ électromagnétique des subpersonnalités devient possible. C'est ainsi toute la conscience incarnée et agissante qui se développe.

Enfin, précisons que développer un Ego Conscient se fait en grande partie par induction, ce qui veut dire qu'il est nécessaire que le facilitateur ait lui-même développé - et entretenu - un Ego Conscient pour pouvoir l'induire chez le facilité.

S'en remettre au processus

L'Enfant Soumis, l'Enfant Rebelle, l'Enfant Sauveur, tout comme le Patriarche, la Matriarche, l'Actif, le Grand Organisateur, le Chercheur Spirituel, l'Intuitif, Celui qui aime le Zen ou le Tao, le Protestant, le Catholique, le Travailleur de lumière, l'Aventurière ou le Routinier... tous sont considérés comme des schémas d'énergie qui nous servent, qui ont leurs talents propres et leurs pièges particuliers. Sur ce chemin, toutes sont amenées, à faire confiance, et à s'en remettre, non à un «je», mais au processus de développement d'un Ego Conscient ; conscient des atouts et limites de chacune, capable de voir leur valeur sans se laisser séduire par aucune.



Rien n'est jamais acquis, toute subpersonnalité cherchera à reprendre le pouvoir dès qu'une vulnérabilité se manifestera ; le travail de l'Ego Conscient est de prendre en charge cette vulnérabilité, qu'elle appartienne à l'Enfant Intérieur ou à l'une ou l'autre des subpersonnalités. Nous ne parlons jamais de «résistance», nous parlons de subpersonnalités avec leurs savoirs et leurs inquiétudes.

Ce processus est au service de toutes les subpersonnalités et nous demande de développer une autorité sur l'aspect critique de celles-ci, comme sur les différents Critiques, Bourreaux et Tyrans intérieurs qui dorment, bien tapis derrière la scène.

Le Guide Intérieur

Lorsque nous désirons retrouver ou développer - voire acquérir - notre pouvoir, nous pouvons avoir de nombreux Guides, extérieurs comme intérieurs. Sur ce chemin, cependant, la présence d'un Guide Intérieur, intéressé par le fait d'accueillir toutes les polarités, se manifeste de plus en plus. Il communique par les rêves, les nôtres comme ceux de notre conjoint, les synchronicités, les intuitions propres aux différentes subpersonnalités.

Rêver est un don de notre nature profonde, les rêves viennent de cette partie de notre inconscient beaucoup plus consciente que ne l'est notre conscience de veille, de cette partie de nous ouverte sur les autres dimensions, capable de contacter la sagesse de cette Intelligence amoureuse, présente en chacun de nous.

Lorsque nous voulons bien le reconnaître, ce guide se manifeste aussi à travers les tensions ou ancrages négatifs, tout à fait naturels, de la vie de couple, familiale ou professionnelle.

Lorsque nous développons un processus d'Ego Conscient, nous entrons en contact avec cette Intelligence qui se tient derrière le monde visible, un monde fabuleux s'ouvre alors à nous. Avec l'aide de ce guide, le processus d'Ego Conscient s'incline devant le mystère du vivant, et s'en remet à la nécessité de toujours accueillir les polarités pour qu'aucun «je» tyrannique, même le plus spirituel qui soit, ne prenne le pouvoir.



Le pouvoir de transposer et interpréter

Lorsque nous transposons et interprétons ce qui se vit sur la planète, nous progressons vers une compréhension différente. Si nous transposons, par exemple, ce qui se passe dans certains pays à l'individu, nous pouvons comprendre que ce qui nous est demandé actuellement, c'est de nous défaire des dictatures de nos parties primaires et de redonner une place à leurs contraires, avant qu'elles ne fassent de coup d'état.

Si nous comprenons ce qui se passe avec la violence des extrémistes, nous comprenons que nous sommes invités à cesser toute polarisation, tout «J'ai raison» et à négocier avec nos opposants intérieurs. C'est un mouvement à la fois social et individuel qui est actuellement favorisé et soutenu par «l'Esprit des temps».

La vie est un maître attentif, précis, têtu. Lorsque nous considérons ce qui vient à nous comme le reflet de ce que nous portons intérieurement, tout alors devient un lien vers notre monde intérieur. Nous ne nous battons plus contre l'extérieur, nous nous tournons vers l'intérieur et apprenons à connaître ces différentes subpersonnalités qui vivent dans l'ombre et à les réhabiliter. Savoir reconnaître les agissements de notre Psychopathe Intérieur nous évitera de lui faire confiance et de voter pour lui.

Cette façon de transposer et d'interpréter la réalité extérieure en la ramenant à la réalité intérieure permet à chaque être humain de faire son propre travail et non de se sentir victime de ce qui se passe dans le monde. Polariser n'est jamais le but, apprendre ce que nous avons renié et se séparer de nos primaires pour que l'autre ne les porte pas, est le chemin.

La réalité est simple. Dès qu'une situation ou une personne éveille des jugements ou des réactions en nous, elle est invariablement le reflet de quelque chose, en nous, qui cherche notre amour.

Le pouvoir de co-crée

Pour inciter cette Conscience Intelligente qui, comme le liquide amniotique autrefois, est présente à l'intérieur et à l'extérieur de nous, à se révéler toujours davantage dans notre vie, nous pouvons laisser s'installer, en nous, une vision ; une vision qui nous enthousiasme et au service de laquelle nous pourrions mettre nos talents. Un centre d'intérêt profond à partir duquel nous allons lire et penser le monde et qui nous permettra de ressentir cette joie qu'amène la co-création.

Il s'agit moins de donner un sens au monde ou à notre vie, ou d'accomplir une mission, que de révéler ce qui est déjà là, présent, tellement vaste qu'il existe une place pour chaque enthousiasme, chaque vision, chaque modalité ou désir de participer au monde. Cet enthousiasme mène à la loi de synchronicité, puis, un jour, à la gratitude.

Cet enthousiasme est la source de notre pouvoir. Cet enthousiasme naturel chez l'enfant est ce dont nos Bourreaux et Tyrans nous coupent : nous devenons inertes face à nos désirs les plus profonds. Ils affleurent et le Bourreau les coupe : «Ce n'est pas pour toi. Pour qui te prends-tu ?...» L'Enfant, et son énergie créative, est paralysé par cette énergie venue pour le protéger et le mettre en sécurité, et qui a fini par le détester. Le Mental dit Rationnel achève l'oeuvre commencée : «Ce n'est pas raisonnable», ou «C'est trop tard ». Les désirs profonds sont étouffés, puis oubliés, la faculté de rêver, essentielle pour créer, est abandonnée. La joie déserte le bateau.

Désirs et rêves proviennent pourtant de cet inconnu qui nous cherche, de cette Conscience Intelligente qui veut nous rejoindre et se manifester en nous et par nous.

Le pouvoir de devenir intelligent du monde spirituel

Le fait d'accepter les intuitions, rêves, images, symboles qui nous viennent du monde invisible nous éveille à une forme spécifique d'intelligence : nous devenons intelligents du monde spirituel. Cela nous permet de vivre le niveau spontané du Vivant et d'équilibrer notre capacité de réflexion. Nous reprenons notre place naturelle au sein du Grand Tout, en acceptant et gérant toutes nos énergies.



Nous éveillons, en nous, l'énergie du chaman : celui qui accepte *«ces vérités qui marchent devant nous et tracent le sillon»* (Luis Ansa). Nous inventons nos rituels dans lesquels les forces des Grands Êtres qui forment le corps de notre planète et le nôtre, l'Eau, l'Air, le Feu, la Terre et l'Espace (le Vide) sont appelés pour que la manifestation puisse passer du monde invisible au monde visible.

Au Royaume de l'Ego Conscient, nous pouvons côtoyer l'enfer, et reconnaître la réalité des mensonges des énergies noires qui le créent, pour rebondir vers ces parties de nous qui peuvent percevoir le Réel et faire l'expérience que nous baignons dans un univers d'amour et d'intelligence. Nos deux ailes sont égales, nous pouvons chevaucher nos dragons, et reprendre régulièrement le contrôle de notre vol.

Nous pouvons également entrer en lien profond avec l'être spirituel dont nous sommes issus : nous vivons de sa vie, il expérimente la matière grâce à nous. Nous pouvons nous relier à l'amour de cet être qui s'est engagé avec nous dans cette aventure terrestre. Il nous éveille à la compréhension de ce qu'il est ; nous pouvons accomplir avec lui tout ce dont parlaient nos rêves et nos désirs d'enfance.

Lorsque nous commençons un processus de conscience, nous ne sommes plus seul, l'intelligence de la Vie, sa puissance d'organisation, se met en route. L'Intelligence qui organise les univers, «l'Énergie Source» comme la nomme Hal aujourd'hui, nous épaula. *«L'Énergie Source exige que nous embrassions la totalité de la vie, aussi bien tout ce qui, en nous, est lié à l'Esprit que tout ce qui nous permet de vivre notre vie sur terre le plus complètement possible»* répète-t-il avec l'autorité d'une longue vie passionnée et fructueuse. *«Les personnes qui travaillent à développer un processus d'Ego Conscient entrent de plus en plus fréquemment en lien avec un sentiment de Présence. Cette Présence nous conduit inexorablement à l'expérience de cette Énergie Source : d'une façon étrange les rêves deviennent plus ciblés, plus clairs, plus nets, notre place sur terre nous semble simple et évidente et le couple lui-même a des alliés inattendus»* continue-t-il. Il existe, en chacun de nous, une capacité d'intégration et de guérison qui nous dépasse largement.

Tout comprendre n'est pas nécessaire...

Lorsque nous allons au delà du Mental Rationnel, le mystère du Vivant se révèle à nous et nous nous inclinons devant l'Intelligence qui se manifeste à travers tout ce qui vit, nous y compris. La Liberté qu'elle nous laisse est la plus grande preuve de cet amour : *nous sommes invités à découvrir notre pouvoir, à prendre conscience de la façon dont nous co-créons notre vie.*



La loi d'attraction comme la loi de lâcher prise sont bel et bien agissantes. Il n'existe, cependant, pas de raccourci. L'une et l'autre passent par l'amour de ce qui est là, de qui nous sommes, de notre réalité telle qu'elle est dans le moment présent.

Nous pouvons accepter avec compassion ces voix qui délirent sans nous battre avec elles, nous nous en décalons ; et c'est par la gratitude, finalement, que nous retournons «à la maison».

La gratitude n'est pas un sentiment, c'est l'essence de ce que nous sommes, l'essence même du *je suis*. «Merci» n'est pas un mot, c'est le sens de la vie. C'est là où tout se tait, et où le vivant - infini- est perçu.