

Voice Dialogue

N°99

Février 2018

Bulletin de l'Association

Voice Dialogue Sud

*Psychologie des subpersonnalités
&
de l'Ego Conscient*

Association Voice Dialogue Sud,
5153 Chemin Bertine
04300 Saint-Maime
Tél : 04 92 79 17 15
Mail : warina@wanadoo.fr

Enseignement du Voice Dialogue & travail thérapeutique

Enseignante en Voice Dialogue ou thérapeute ?

Je suis enseignante en *Voice Dialogue*. En ce qui me concerne, ce titre résume un parcours et une activité de thérapeute. Lorsque j'enseigne, accompagne ou supervise une personne ou un groupe avec cette méthode, je le fais en tant que thérapeute : l'enseignement du Voice Dialogue, tel que je le pratique, est intimement lié à un travail thérapeutique.

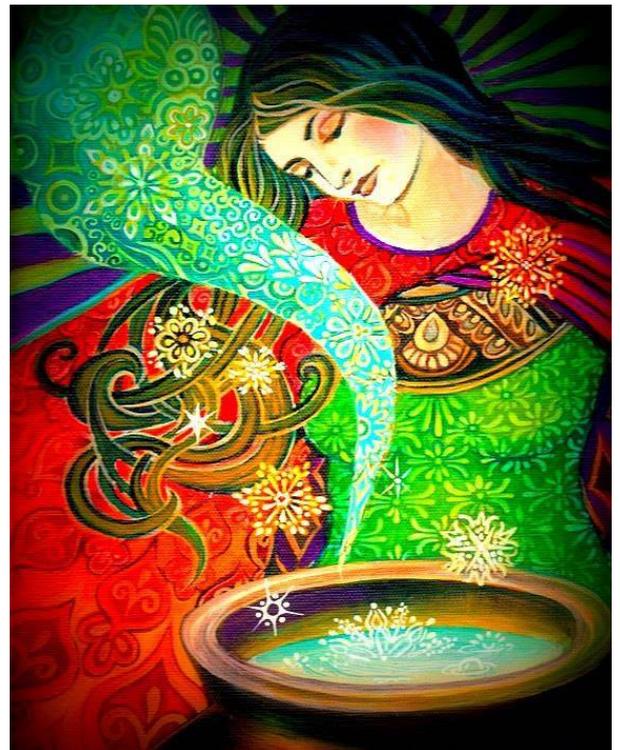
Lorsque j'enseigne, chaque élève est suivi individuellement pour qu'il puisse faire ce travail sur lui qui va permettre que se déclenche un processus d'Ego Conscient. Le but du Voice Dialogue est la mise en route - et la consolidation - de ce processus de conscience.

Quel que soit notre parcours, enseigner la Psychologie de l'Ego Conscient ou accompagner des élèves ou des clients avec cette méthode, demande d'avoir suivi, à nouveau, un chemin personnel **à l'aide du Voice Dialogue** et, même, d'une certaine façon, de faire du développement d'un processus d'Ego Conscient, au quotidien, sa pratique favorite.

La Psychologie de l'Ego Conscient comprend la Psychologie des Subpersonnalités, le Voice Dialogue est l'outil privilégié utilisé pour découvrir ses propres subpersonnalités et construire cet espace de conscience que nous nommons l'Ego Conscient.

Dans mon parcours, chemin spirituel et travail thérapeutique se sont intimement mêlés. Côté enseignement spirituel, après un détour avec Maharishi Mahesh Yogi, le maître, entres autres, des Beatles et de Deepak Chopra, j'ai entrepris un long parcours spirituel avec un autre maître indien, Swami Chetan. Côté thérapie, j'ai suivi très tôt une psychanalyse avec une femme exceptionnelle aujourd'hui décédée, Léonne Richet.

Dans les années 70, j'ai travaillé avec Jean Vanier qui s'était donné comme mission de sortir le plus possible de handicapés mentaux profonds des asiles psychiatriques où ils végétaient pour leur redonner une vie dans des villages du Nord de la France. Puis, en 1993 j'ai commencé un long parcours thérapeutique avec Hal et Sidra Stone. J'y ai gagné mes galons de thérapeute, même si je n'ai jamais cherché à me faire reconnaître par les syndicats qui gèrent les accréditations professionnelles.



Autodidacte en psychologie, j'ai certes été passionnée très tôt par Freud et Jung, mais surtout par la déferlante des années 60 et 70. Les écrits des psychiatres, psychologues, philosophes, thérapeutes, visionnaires réunis à l'Institut d'Esalen, Big Sur, Californie, ont formé mon esprit et ma vision de la thérapie. Stanislav et Christina Grof, Fritz Perls, Abraham Maslow, Ida Rolf, tous ont cherché à prendre soin à la fois du corps physique, du corps émotionnel et du corps spirituel. Avec le Dr William Brugh Joy, pionnier de la Psychologie de la Transformation, la conscience du corps énergétique fait son entrée dans la culture occidentale ; il est l'un des premiers à s'être intéressé à l'ouverture des centres énergétiques que sont les chakras.



La Psychologie Transpersonnelle est née de cette vague créative, réunissant les trois vagues précédentes, psychanalyse, thérapie cognito-comportementaliste et psychologie humaniste. Hal et Sidra Stone sont venus prendre leur place dans ce mouvement, amenant, dans toutes ces recherches, le respect de l'ego fonctionnel - l'ego fonctionnel étant celui qui conduit notre véhicule psychique.

Cet ego fonctionnel doit être respecté. Pourtant, un éveil et une séparation doit aussi avoir lieu

lorsque nous désirons transformer notre vie. Attaquer le système primaire, le mettre à la porte ne fonctionne pas à long terme : cela n'entraîne aucune transformation durable.

Grâce à Freud, père de la pratique analytique, l'inconscient est devenu « visible ». La pratique et la pensée « psy » ne se sont cependant pas arrêtés avec lui, comme on pourrait le croire parfois lorsqu'on vit en France. Dans les cas d'abus et de maltraitance, comme dans ceux de blessures du lien ou de violences physiques et émotionnelles, les méthodes du début du XXIème siècle ne sont pas les meilleures. Les chercheurs qui ont continué à se pencher sur l'être humain et l'inconscient ont permis d'élaborer une grande variété de thérapies qui gagneraient à être reconnues par notre système universitaire, comme elles le sont dans la plupart des pays.

Dans la droite ligne de la Psychologie Transpersonnelle, je suis aujourd'hui une thérapeute psycho-spirituelle. J'ai continué de m'enrichir avec l'étude de Carl Rogers, de Donald W. Winicott, de Françoise Dolto, d'Alice Miller, de Konrad Stettbacher et des travaux de personnes aussi diverses que Marshall Rosenberg, Aziz El Amrani-Joutey ou Tom Kenyon. Dans mon travail, je reste fidèle aux principes de base de la Psychologie des Subpersonnalités et de l'Ego Conscient tels que Hal et Sidra Stone les enseignent et les pratiquent aujourd'hui, sachant que leur pratique, depuis le début de leur travail, n'a cessé d'évoluer.

Les découvertes les plus récentes des neurosciences, les réflexions de John Holt (*S'évader de l'école*), celles plus récentes d'André Stern (*Je n'ai jamais été à l'école, histoire d'une enfance heureuse*), les travaux de l'OVEO (observatoire de la violence éducative ordinaire), ceux sur la violence émotionnelle comme ceux, en France, du Dr Muriel Salmona confirment, pour moi, l'importance du vécu de l'enfance lorsqu'il s'agit de développer des adultes qui sont assez confiants pour à la fois être créatifs et s'insérer dans la société.



Notre psyché et son système de subpersonnalités se construit dès notre séjour dans le ventre maternel. Or, en tant que société, nous venons de loin, en ce qui concerne la maltraitance des femmes et des enfants. Pour moi, comme pour un certain nombre de mes collègues, c'est la source des difficultés sociales et politiques de nos sociétés. Il est important de constater aussi à quel point, en toute bonne conscience, nous sommes encore loin, aujourd'hui, de savoir comment traiter les enfants pour leur permettre de développer l'ensemble de leur qualités.

Qu'est-ce qu'une thérapie par le Voice Dialogue ?

Trois bases fondent cette thérapie :

La connaissance profonde que tout être humain est composé de subpersonnalités.

La compréhension que ces subpersonnalités sont des entités énergétiques organisées en polarités.

L'expérience qu'il est possible de se tenir dans un espace énergétique où nous avons accès aux deux pôles d'une polarité sans être identifiés à l'un ou à l'autre. Ce qui nous permet d'être libres, d'avoir un choix, par rapport à ce que sont et ce que pensent ces subpersonnalités.



Comme toute thérapie classique, cela commence par l'écoute du thérapeuté. Cette écoute du thérapeute en *Voice Dialogue* va cependant être particulière. Dans ce qui «se parle», le thérapeute va reconnaître les avis, opinions, croyances, émotions des différentes subpersonnalités qui animent la personne.

Lorsque ce sera possible, il va isoler une de ces subpersonnalités dans le but de l'étirer, de la mettre en lumière, et pouvoir ensuite décaler son client de cette subpersonnalité.

Décaler notre client d'une subpersonnalité particulière, puis d'une autre, et encore d'une autre est le but du travail. Notre client pourra ensuite reconnaître ces subpersonnalités lorsqu'elles sont présentes chez lui, profiter de leurs talents, cadeaux et savoirs-faire sans cependant s'identifier à celles-ci.

En effet, si chaque subpersonnalité a ses talents, ses cadeaux, ses savoirs-faire ou savoir-être, chacune a aussi ses pièges. Les personnes qui viennent en thérapie sont souvent prises dans ces pièges. Cette séparation entre notre client et certaines de ses subpersonnalités va être source d'une actualisation - ou restructuration - de la psyché. Nos subpersonnalités dominantes nous donnent un certain pouvoir mais, d'un autre côté, elles nous limitent, nous contrôlent et nous interdisent l'accès à leurs opposés.

Notre psyché, et les subpersonnalités qui la composent, est la matrice à travers laquelle nous vivons et interprétons les événements de notre vie. Lorsque notre vie ne nous convient pas, se tourner vers les subpersonnalités qui ont pris le pouvoir, et qui en maintiennent d'autres en prison, permet de faire évoluer ce qui ne nous convient plus.

C'est cependant un travail énergétique qui demande au thérapeute d'avoir une conscience et une science du lien. Le lien énergétique allié à la compréhension des énergies de ces différentes subpersonnalités permet le travail de Voice Dialogue. Une vision globale de la psyché, de la façon dont elle s'est construite, de la façon dont elle fonctionne soutient ce travail.

Nous allons repérer la façon dont ces subpersonnalités s'associent, prennent le pouvoir pour former notre système primaire - qui nous pensons être, notre ego fonctionnel - et la façon dont elles rejettent leurs opposés. C'est le plus souvent ce rejet lui-même qui provoque les difficultés de notre client et l'empêche de vivre en utilisant toutes ses ressources.

Le fait d'initier et de développer un espace d'Ego Conscient par rapport à toutes ces voix est le coeur de cette thérapie. C'est ce qui va permettre à la personne de retrouver un équilibre par rapport à des conditionnements qui la limitent ou la handicapent. Avant, cependant, qu'il puisse exister un processus d'Ego Conscient assez puissant pour prendre des décisions libres des conditionnements et croyances des subpersonnalités, nous nous appliquons à développer une Vision Consciente.



Cette Vision Consciente n'est rien d'autre que l'état de témoin dont tous les sages nous parlent : cette capacité à être témoin de nous-mêmes, sans jugement, sans but, ni désir particulier. L'activation systématique de cette faculté va permettre, peu à peu, le développement de cet espace d'Ego Conscient des polarités, et non identifié à celles-ci.

Pourquoi ego ? Parce qu'il nous faut agir et que cet ego est ce qui nous permet d'agir sur Terre. Ego Conscient car c'est un ego qui n'est plus automatique, qui n'est plus identifié au fonctionnement et aux croyances d'une subpersonnalité ou d'une autre. Toutes les subpersonnalités, même les plus spirituelles, sont sources d'identification. Se tenir entre deux subpersonnalités opposées permet de sortir de cette identification.

Cet Ego Conscient séparé du Mental, de l'Observateur Mental, du Contrôleur, de l'Actif, de l'Entrepreneur, devient inlassablement conscient des polarités qui existent en lui, et chez les autres, et ne juge plus ni un pôle ni l'autre : il contient les opposés, Mental et Emotionnel, Pouvoir et Vulnérabilité, Actif et Non Actif, etc.

Bien / mal, vrai / faux, juste / injuste, beau / laid, ces jugements sont le fait des subpersonnalités. Nous pouvons découvrir que ces polarités, que le Mental oppose, en réalité servent la vie. Prendre soin des autres et prendre soin de soi, par exemple, sont deux opposés dont nous avons absolument besoin. Il n'est pas nécessaire de valoriser l'un et dévaloriser l'autre.

Nous pouvons faire l'expérience que réunir les opposés dans un espace de conscience qui les contient amène un pouvoir sur nous-mêmes et une maîtrise de nos énergies. Cet espace d'Ego Conscient étant aussi un espace d'action, nous pouvons agir tout en étant de plus en plus libres de nos conditionnements. L'Ego Conscient est une place d'éveil.

Le Corps de Souffrance

Ce terme nous vient d'Eckhart Tolle. Eckhart Tolle est un des grands enseignants spirituels de notre époque. Nul mieux que lui n'a parlé de cette forme de Mental qui nous détruit et détruit la planète. Un Mental qui part dans tous les sens pour tenter de gérer des émotions qui le perturbent, un Mental qui tourne en rond et nous raconte n'importe quoi.

Ce qu'Eckhart Tolle nomme et décrit comme étant *le mental* ou *l'ego* est principalement une subpersonnalité qui, loin d'être objective, est un Rationnel dont la logique est enracinée dans les émotions et les souffrances du passé. À chaque évènement qui réveille ce passé et ces émotions, ce Rationnel se met en route pour trouver une sortie - qu'il ne peut pas trouver puisque le problème est émotionnel, donc, par définition, irrationnel. Ce mental devient alors, comme Eckhart Tolle le souligne, destructeur.



Par opposition, E. Tolle tente de nous amener à comprendre le vécu d'une personne éveillée, d'une personne qui n'est plus captive de la troisième dimension, qui a percé le voile de la Matrice et accédé aux autres dimensions. Une personne qui n'a plus un couple Victime / Bourreau actif dans sa psyché.

Personne ne sait cependant comment se fait ce passage, et chaque expérience reste très individuelle.

Dire que ces corps de souffrance « *sont exécrables, qu'ils sont des monstres vicieux et destructeurs ou des démons* » n'aide en rien.

Le corps de souffrance est composé de deux subpersonnalités. (1) L'Enfant Victime qui existe chez chacun d'entre nous : même les meilleurs parents du monde ne peuvent empêcher la création de cette subpersonnalité. (2) Le Bourreau Intérieur, une entité complexe qui, au départ, s'est développée pour nous aider à nous adapter, mais que ses interprétations de notre vécu d'enfance a rendu de plus en plus critique et tyrannique.

Nombre d'entre nous, non forcément maltraités, au sens courant du terme, ont pourtant à l'intérieur cette sorte de Tyran qui les surveille jour et nuit, leur raconte qu'ils sont nuls, qu'ils ne méritent rien, qu'ils n'arriveront à rien ou d'autres merveilleuses et très encourageantes phrases de ce type.

Il est important, ici, de comprendre l'origine du Mental, car le Mental Critique dont nous parlons ici fait partie de ce Mental. Les prémisses de la fonction « penser » se font sur le sensoriel : « *Je reçois du bon, je suis bon ; je reçois du mauvais, je suis mauvais* ». Une maladie de la mère, un père pris par son travail, la naissance d'un frère ou d'une soeur, pour un tout petit, c'est du « mauvais ».

La place dans la fratrie est aussi importante. Pour un aîné, la venue d'un autre enfant peut être interprété par son Rationnel en construction comme : « Je ne suis pas satisfaisant, puisqu'ils ont besoin d'un autre enfant ». Ce même Rationnel peut comparer sans cesse un enfant plus jeune aux exploits de son aîné et lui dire en permanence « qu'il n'est pas capable, qu'il n'est pas à la hauteur », etc. Chaque individu a ses blessures, ses reproches particuliers liés à son histoire, rien n'est rationnel à ce niveau.

Le travail avec le couple intérieur Victime / Bourreau demande au thérapeute comme au thérapisé une grande patience, une confiance dans le processus de vie et la compréhension de plus en plus fine de la façon dont la psyché fonctionne. Nous ne travaillons jamais directement avec ce Critique devenu Tyran, équilibrer le reste de la psyché le transforme peu à peu. Lorsqu'un Ego Conscient est assez solide, il est possible alors de le rencontrer, si c'est nécessaire.

Peu de thérapies plongent jusqu'au coeur de ce couple Victime / Bourreau, qui pourtant est plus ou moins présent chez pratiquement tous les humains. Peu ont une technique, soutenue par une connaissance théorique, pour s'en décaler sans maltraiter, à nouveau, l'Enfant Victime. Peu savent la différence entre cette Petite Victime à l'intérieur et l'Enfant Vulnérable.



Cet Enfant Victime n'a pas reçu l'attention, l'amour, la validation, les encouragements, le respect de ses goûts, de sa vitalité, de ses besoins qui lui auraient été nécessaire pour grandir sans construire un Tyran Intérieur. Parfois, il a simplement eu des Parents terrifiés qui l'ont, à son tour, terrifié et ce Tyran s'est mis en route pour le protéger des dangers. Dans de nombreuses lignées, cette notion de danger est très puissante, la guerre et ses horreurs sont encore très présentes. Bref, chacun a ses raisons d'avoir développé ce couple.



Nous ne sommes pas égaux par rapport au vécu de notre enfance, certains s'en sortent avec une ouverture spirituelle et / ou des stages de développement personnel. D'autres ont besoin d'être accompagnés dans les profondeurs de leur psyché. Nous avons besoin de thérapeutes qui peuvent avoir de la compassion pour toutes les subpersonnalités qu'un être humain a pu développer. Accompagner sur leur chemin les ex-enfants battus, violés, abandonnés, critiqués, dévalorisés, humiliés, ceux qui ont grandi sans lien et qui ont un couple intérieur Victime / Bourreau extrêmement développé n'a rien de facile. Accompagner les adultes qui ont eu une enfance « normale », et qui ont cependant ce même couple à l'intérieur, demande de sortir des chemins battus pour regarder la façon dont les subpersonnalités se sont développées et en fonction de quels besoins.

Nos expériences d'enfance ont construit des mondes de peurs, d'anxiétés et d'angoisses qui dorment au fond de nous. Des Critiques, Juges, Tyrans Intérieurs font perdurer ce monde. L'Enfant Vulnérable les entend et les croit. Le Pharaon Impec-Irrep (« *Tu dois être impeccable et irréprochable* ») continue de régner. Parfois, il mène au succès, parfois il paralyse. Une thérapie à l'aide du Voice Dialogue mène à découvrir ces grandes voix et à devenir conscients du réel problème qu'elles génèrent dans notre présent. Puis, avec l'aide de la Vision Consciente, celle de nos rêves et expériences conscientes, nous pouvons nous décaler des ces énergies.

Apprendre à pratiquer le Voice Dialogue

L'apprentissage de la Psychologie des Subpersonnalités et de l'Ego Conscient et celle du Voice Dialogue va permettre aux élèves de se décaler des subpersonnalités qui forment leur système primaire. Ce travail de conscience, et de prises de conscience, va mettre en route un processus d'Ego Conscient qui va mettre fin aux coups d'état des parties reniées et permettre à ces dernières de participer aussi à la personnalité, amenant de nouvelles ressources et un équilibre.

Plus que linéaire, cet enseignement se fait en spirales. En effet lorsque la conscience se penche sur elle-même, un enseignement linéaire ne fonctionne plus.

Un enseignement en spirales est un enseignement qui revient constamment sur les bases, à partir de nouveaux points de vue qui permettent de nouvelles prises de conscience. Lorsque la conscience se tourne vers elle-même pour prendre conscience d'elle-même, il n'est plus possible d'aller d'un point A à un point B : à chaque palier de conscience, ce qui est enseigné se comprend et s'intériorise différemment et permet au processus d'Ego Conscient de s'élargir. Par essence, c'est aussi un enseignement qui ne peut aboutir à un diplôme : il ne peut exister de « diplôme d'Ego Conscient ». Cet enseignement peut cependant venir enrichir et étayer de nombreuses autres pratiques.

La particularité du thérapeute en Voice Dialogue

Toutes nos difficultés relationnelles, personnelles ou professionnelles, toutes nos difficultés à vivre viennent du fait que, pour protéger notre vulnérabilité, nous nous sommes identifiés à certaines subpersonnalités et en avons reniés d'autres. Or nous avons besoin de l'ensemble de nos subpersonnalités pour vivre pleinement.

Le thérapeute qui a fait son propre chemin avec le Voice Dialogue connaît la difficulté de se séparer de son système primaire - son ego fonctionnel - pour accueillir, dans sa psyché et son corps, ne serait-ce que «quelques grammes» des opposés à ce système. Cette connaissance pratique des chemins et détours par lesquels il est lui-même passé, lui donne la patience d'accompagner l'autre sur ses propres chemins, de valoriser ceux-ci et surtout d'accepter sa propre impuissance à « changer » son client. Chez tout thérapeute, les voix critiques se réveillent facilement lorsque nous nous sentons impuissants à aider l'autre.

Un thérapeute formé au Voice Dialogue a la connaissance théorique *et pratique* des acteurs psychiques à l'oeuvre dans toute psyché et les respecte. Nous ne pouvons pas sauver l'autre, nous pouvons inlassablement favoriser un processus d'Ego Conscient, chez nous et chez lui. Cela nous permet d'accueillir notre client tel qu'il est, en début comme en fin de thérapie.

En effet, nous allons accompagner le processus de notre client, sans pourtant que ce processus soit entre nos mains. Le client *sait pour lui*, selon la grande règle de Carl Rogers. Il est maître de son processus et ses parties primaires en savent plus long que nous sur ce qui est bon - ou non - pour lui. Nous pouvons l'inviter sur un chemin, nous n'avons pas la main. Nous devons donc continuer à veiller à ce que ce même processus, accepter ses opposés, soit



à l'oeuvre chez nous. Congruence, - et les expériences dans lesquelles elles nous entraînent - restent notre ligne de conduite pour nous, comme pour notre client.

Lorsque nous sommes immobilisés par nos propres jugements et par nos parties d'ombre, nous ne pouvons plus aider notre client à respirer et à se décaler de ces énergies. Lorsque reviennent dans notre vie les diktats de l'Actif, du Patriarce Intérieur, les règles de l'Éducateur, la suractivité d'un Mental qui veut comprendre, pensant être le seul à pouvoir prendre en charge un émotionnel qui le perturbe, nous perdons le chemin pour amener l'autre à cette même désidentification.

Un thérapeute en *Voice Dialogue* actualise en permanence son processus d'Ego Conscient, non seulement par des séances de supervisions, mais en se servant de ce que, chaque jour, la vie met sur son chemin. Il regarde ses jugements et se sépare de la subpersonnalité qui porte ces jugements. Il prend conscience de la vulnérabilité qui a suscité ces jugements, il invite ses subpersonnalités moins développées, celles justement qu'il juge, à participer, elle aussi, à la protection de cette vulnérabilité.

Notre travail de thérapeute est le chemin qui nous permet de continuer à élargir toujours plus notre propre processus d'Ego Conscient.

L'amour nous fait grandir, non la critique



Entreprendre un parcours de guérison avec en trame de fond l'envie de se débarrasser, le plus vite possible, d'un état d'être qui nous dérange, c'est entrer en état de guerre intérieure.

Comment accueillir un aspect blessé de notre être, si nous le rencontrons avec l'envie qu'il disparaisse ?

La douceur et la bienveillance seront toujours les clés essentielles de toute évolution. Si nous n'avons pas développé de l'amour pour nos parties vulnérables, si nous ne nous

sommes pas décalés des grandes voix qui détestent notre vulnérabilité et craignent notre impuissance, si nous ne valorisons pas toutes nos subpersonnalités, nous retomberons facilement sous l'influence de nos voix critiques.

Or l'amour fait grandir et transforme, non la critique. Le discernement est nécessaire non la critique. Il existe dans une critique une charge émotionnelle qui n'est pas présente lorsqu'il s'agit de discernement.

Nos subpersonnalités ne sont pas obligées de s'aimer, de s'apprécier ou de s'entendre. Les voix opposées sont les voix opposées, elles gardent chacune leur couleur et peuvent se détester. Nous construisons simplement un espace dans lequel nous pouvons accueillir ces opposés et voir la valeur de chacune. Qui est ce « nous » ? Un espace de conscience entre des opposés, un espace d'amour inconditionnel pour chaque pôle. « *S'aimer soi-même est le début d'une histoire d'amour qui durera toujours* » nous rappelle Oscar Wilde.

Pourquoi apprendre le Voice Dialogue ?

Le jeu de la vie est d'accueillir notre pouvoir et notre vulnérabilité, nos subpersonnalités spirituelles et nos subpersonnalités matérielles, celles qui aiment et celles qui n'aiment pas, notre tolérance et notre intolérance, celles qui sont tournées vers les autres et celles qui aiment prendre soin de nous, notre Altruiste et notre Narcissique, notre Actif et notre Contemplatif, notre Craintif et notre Téméraire, notre Saint et notre Sociopathe, etc. Se faisant, nous nous ré-approprions nos parties reniées et ne les laissons plus nous gouverner - ou gouverner le monde.

Ce processus dépasse le cadre d'une thérapie. C'est une façon de vivre qui nous permet de retrouver et réunir les polarités énergétiques qui ont été séparées. C'est la base d'une vie de couple harmonieuse, d'une vie familiale où enfants et parents ne se polarisent plus, d'une vie sociale où chaque jugement devient source de travail sur soi-même, d'une vie professionnelle qui laisse de la place au plaisir d'être.

L'apprentissage et la pratique du Voice Dialogue nous permet de déployer une vie créative, dans le respect de nos blessures d'enfance, de notre extrême vulnérabilité et émotionnalité ; dans la conscience de nos talents et de notre pouvoir de manifestation. Ce pouvoir de manifestation qui va dépendre, pour être pleinement satisfaisant, de la présence ou non d'un processus d'Ego Conscient ; que celui-ci soit généré par la pratique du Voice Dialogue ou par une autre pratique, qu'il porte ce nom ou un autre nom. On retrouve, en effet, des pratiques et des enseignements très similaires dans nombre de grandes traditions.

Développer un processus d'Ego Conscient a bien des avantages pour les thérapeutes et de nombreux autres professionnels, tout comme pour les amoureux qui veulent le rester, les parents ou grand parents qui cherchent comment avoir un lien porteur de vie avec leurs enfants ou petits enfants.

Pour finir, je ne résiste pas à cette citation du grand Spinoza trouvée dans le dernier *Inexploré* : « *Le but de l'existence est de grandir en puissance dans un univers tout entier divin* ».



Manifester Qui manifeste quoi ?

Qu'entendons-nous par manifester ?

Commençons par la définition du dictionnaire : rendre manifeste, exprimer, montrer, faire connaître de manière ouverte, publique ou démonstrative, ses sentiments, ses désirs, ses idées, ses opinions. Faire preuve d'une aptitude, d'une qualité physique ou morale, d'un talent. Bref, lorsque manifester est synonyme d'exprimer, c'est quelque chose que nous faisons chaque jour naturellement.

Maintenant, un courant de pensée va plus loin avec ce verbe *manifester*. Manifester « la vie que nous désirons », « manifester l'abondance » dans nos vies, ce sens de *manifester* demande un instant de réflexion. Avons-nous un pouvoir sur la matière ? Nos désirs peuvent-ils changer le cours des choses ? L'abondance existe-t-elle en soi ? Pouvons-nous la « manifester » ? Existe-t-il un lien entre nos croyances et ce que nous vivons ?



Le niveau psychologique

Depuis Freud et la découverte de l'inconscient, il est posé que cet inconscient est source de « manifestations » sur lesquelles le conscient n'a pas la main. Dans le domaine psy, nous pouvons souvent prendre les choses à l'envers : si tu n'as pas un sou, il est probable que tes croyances au sujet de l'argent y sont pour quelque chose. Voire : si tu t'es cassé la jambe, il est probable qu'une partie de toi ne voulait pas faire ce que tu avais décidé de faire.



On pourrait facilement dire : « Regarde ce que tu manifestes et tu verras quelles sont tes croyances ». Le niveau spirituel rejoint volontiers ce point de vue : le fait d'être des co-créateurs et de prendre la responsabilité de cette co-création est un des points majeurs dans la spiritualité d'aujourd'hui.

La vision de la Psychologie des Subpersonnalités et de l'Ego Conscient

Dans notre observation, oui, il existe effectivement un lien direct entre nos croyances inconscientes et ce que nous vivons. Cela a déjà été exprimé auparavant, citons, par exemple, le philosophe et physicien Erwin Schrödinger : « Le monde est une synthèse de nos perceptions, de nos sensations et de nos souvenirs. » (Introduction de son essai *L'Esprit de la Matière*, cité par *Inexploré* n°37)

Il est intéressant de considérer nos pensées et croyances profondes, y compris en tant que race humaine, comme étant capables de co-crée ce que nous vivons. Dans ma perspective, oui nous co-créeons notre vie par nos pensées, nos visions, nos croyances, en fait, essentiellement par cette matrice qu'est notre psyché. C'est une réalité. La réalité est aussi que nous sommes très nombreux à manifester, que nous sommes tous reliés les uns aux autres et qu'il existe un niveau de création qui appartient à la race humaine, tout comme il en existe un autre qui appartient au mouvement de la vie lui-même.



Lorsque nous manifestons à travers notre ego fonctionnel, nous manifestons à partir des croyances et perceptions de subpersonnalités connues ou inconnues; ceci même lorsque ces croyances inscrites en nous ne sont plus les nôtres aujourd'hui. Le pouvoir de nos subpersonnalités reniées est très puissant et attire vers nous ce que nous ne désirons pas. C'est un des points majeurs pour lesquels il est important de développer un

processus d'Ego Conscient : pour manifester sans retour de bâton, il nous faut ce surplus de conscience.

Pour manifester l'abondance, il est nécessaire d'avoir une croyance « cellulaire » : nous la méritons ! Nous méritons d'avoir « plus » que nos besoins ; nous méritons d'être comblé au-delà de nos besoins. Or, de nombreuses autres croyances appartenant à des subpersonnalités personnelles ou trans-générationnelles vivent en nous. Les explorer, sentir, percevoir et accepter leurs peurs, leur colère parfois, les rassurer, les respecter - et se séparer d'elles - fait partie du processus d'Ego Conscient.

Au départ, l'impuissance

Avant de nous interroger sur notre « pouvoir de manifestation », nous nous sentons impuissants face aux événements. Nous pouvons en vouloir aux circonstances comme aux autres. Nous pouvons nous imaginer être devenus ce que nous sommes à cause des circonstances extérieures ou à cause des autres. Nous pouvons nous perdre dans les blâmes, les reproches, l'amertume, et nourrir toujours plus cette sensation d'impuissance. Certains, à ce jeu, finissent aigris et amers, blâmant leurs proches, la société ou la vie sur Terre.

Puis, le désir de contrôler

Lorsque nous réalisons qu'il est possible que notre propre état d'esprit moule nos expériences de vie, vient alors le souhait de contrôler nos pensées et nos émotions. Par peur de créer des événements négatifs à cause de ces pensées ou émotions négatives, nous allons tenter au maximum de les refouler et, si nous n'y arrivons pas, nous allons nous juger d'avoir *encore* ce genre de pensée. Nous les considérons comme des dangers pour notre bonheur futur, contraires à notre désir d'être des êtres de lumière qui vivent dans l'abondance. « *Penser positivement permet de manifester du positif* », résume assez bien une certaine vision fréquente dans le monde spirituel.

Nous ne pouvons pourtant pas supprimer nos pensées négatives, nos colères ou frustrations sous prétexte de ne manifester « que du bonheur ». Cela ne fonctionne pas. Les pensées inconscientes refoulées sont encore plus magnétiques que les pensées conscientes.

Tout vient de la conscience et va à la conscience



La Conscience est à l'origine de tout ce qui est, nous disent les êtres éveillés, et notre conscience crée notre vie.

Notre conscience, non notre volonté, non notre compréhension, non le tri entre ce que nous voulons et ce que ne voulons pas - même s'il est indispensable à un certain niveau - pas plus que le fait de refuser ou de se battre contre nous -mêmes ou les autres.

Plutôt que de refuser certaines de nos pensées ou émotions, un point de vue plus efficace serait de considérer que toutes nous font évoluer. Toutes nous indiquent ce qui, en nous, cherche notre lumière. Toutes nous informent sur qui nous sommes, toutes nous parlent de ce que vivent nos différentes subpersonnalités. Toutes nous permettent d'actualiser notre personnalité et de remettre les pendules à l'heure : de différencier le présent du passé. Toutes, lorsque nous « faisons notre travail », vont nous conduire vers un état d'être plus conscient et une maîtrise amoureuse de nos énergies et de nos émotions.

Dans ma façon de voir, chacun d'entre nous porte un vaste bagage d'expériences cumulées, venues de cette vie comme de nos vies passées. Ce bagage influence notre vie actuelle et contribue à développer l'être que nous sommes. Il a influencé, dès le départ, le conditionnement que nous nous sommes choisi pour cette vie. Nous avons choisi un environnement, une famille, une société à l'image de notre conception de la vie, celle que nous avons **avant** notre naissance. Ce bagage tout comme le conditionnement entraîné par ce choix de départ influence notre façon de voir la vie.

Ce grand jeu a pour but l'évolution. Nous ne sommes pas passifs dans ce jeu, nous sommes actifs à des niveaux de nous dont nous ne sommes pas toujours conscients.

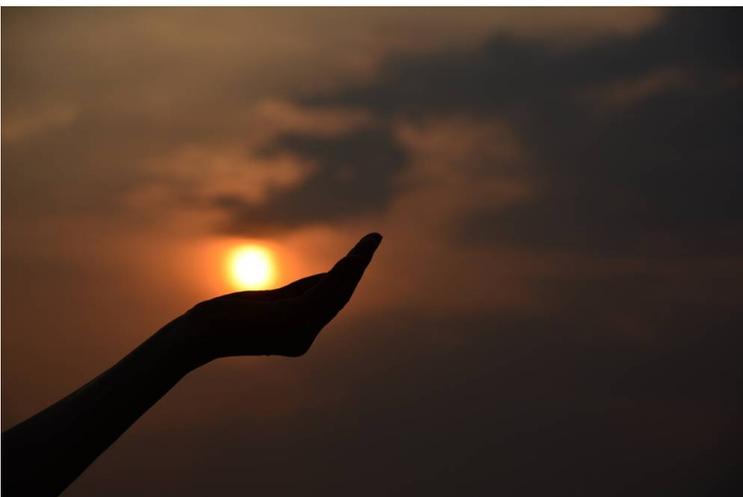
Le cadeau des émotions dites négatives

Prenons l'exemple d'une personne qui expérimente la jalousie. A priori, nous pouvons considérer cet état comme un flot de pensées et d'émotions dites « négatives » qu'il nous faut contrôler. Et, certes, il nous faut exercer un certain contrôle sur cette émotion. Lui laisser libre cours n'est certainement pas ce qui nous servira le plus. Ce qui donnera un meilleur résultat sera probablement la conscience de cette émotion et le désir de l'explorer.

En fait, notre premier mouvement va être de tenter de contrôler l'autre. Contrôler l'autre cependant, ne fonctionne pas vraiment. Dans le même temps, nous allons probablement le juger pour apaiser l'inconfort émotionnel provoqué par cette jalousie. Cela non plus ne va pas arranger les choses. Nous devons regarder l'origine, en nous, de cette émotion.

La jalousie est motivée par la peur. La peur qu'une autre personne devienne plus intéressante que nous et prenne notre place. L'envie de contrôler l'autre répond à cette anxiété. Cette anxiété est largement reliée au fait que notre Critique nous dit, qu'à un moment ou un autre, nous pourrions bien être remplacés. Plus cet autre est significatif pour nous, plus la peur de le perdre est importante.

Certains perçoivent la jalousie comme une preuve d'amour, d'autres ressentent la rupture de lien qu'elle crée et cherchent à s'en libérer pour retrouver le lien. D'autres, encore, n'acceptent pas cette dépendance et vont chercher à retrouver leur autonomie. Certaines parties de nous peuvent penser que nous devrions être capables de laisser notre partenaire libre de ses mouvements et ont honte de cette jalousie. Nous pouvons alors nous efforcer d'avoir des pensées « positives » et nous efforcer de créer une image de nous libre de cette émotion.



En fait, peu importent nos réactions intellectuelles à cette émotion, l'important va être à la fois de la contrôler au niveau de nos actions et d'accepter de l'explorer.

Cette exploration nous amènera à découvrir bien des aspects de nous.

Par exemple, notre vulnérabilité à l'origine de cette jalousie, l'Enfant Vulnérable qui l'incarne, l'Enfant Abandonné qui se réveille et projette des souffrances passées sur le présent ou le futur ; le Critique Intérieur qui

nous sape et nous juge et toutes les autres voix dévalorisantes qui mettent nos Enfants Intérieurs en insécurité et les désespèrent.

Vivre cette jalousie le plus consciemment possible, sans chercher à s'en débarrasser et sans agir sous sa pression, amène ces voix à notre conscience. Et, derrière ces voix, les subpersonnalités, les entités énergétiques dont nous sommes constitués.

Il n'existe rien à faire, simplement oser se laisser totalement immerger dans l'émotion présente, la laisser vibrer en nous ; ressentir les sensations physiques, entendre ce qui se dit à l'intérieur de nous, sans pour cela le croire et sans agir. Rester immobiles et ressentir, aussi longtemps que nécessaire. Nous n'en mourrons pas. Nous deviendrons conscients de ce qui se joue en nous, des subpersonnalités qui ont pris le pouvoir et de leurs croyances.

Après avoir vécu pleinement le tourbillon émotionnel, une certaine Vision Consciente devient possible. Ce n'est pas encore le moment d'agir. Nous devons continuer notre travail de conscience : percevoir le Critique et ses affirmations, et nous en décaler jusqu'à ce que ce décalage soit stable. Ce qui nous aide à nous décaler de cette énergie, c'est de voir la fausseté et la méchanceté, parfois, de ses affirmations. Nous pouvons aussi réaliser le manque de cohérence ou l'anachronisme de ses certitudes ou de ses anticipations.

Ne plus être absorbés par cette énergie va nous permettre d'accueillir l'Enfant Abandonné et l'Enfant Désespéré - sans non plus s'identifier à eux (nous n'allons pas mourir si nous sommes abandonnés, plus aujourd'hui) - et de reprendre appui sur nos subpersonnalités fortes et autonomes. Retrouver, ou construire, une image de nous basée sur nos compétences, la confiance et l'approbation de ce que nous sommes, la perception du Vivant en nous, soulage la peur de ces Enfants.

Lorsque l'émotion est devenue moins bruyante, prendre, si nécessaire, des décisions qui protègent notre vulnérabilité, tout comme notre vitalité, est le pas d'évolution qui suit la découverte de cette danse des subpersonnalités en nous.

Nous devenons conscients de qui nous sommes, disons, selon une théorie que j'aime bien, un être d'amour et de lumière venu sur Terre pour guérir une blessure précise, et manifester encore davantage sa créativité. Mais nous devenons conscients également de comment fonctionne cet ensemble corps esprit mental incarné sur Terre.



Comment fonctionne notre psyché ? Quelle est cette blessure avec laquelle nous sommes venue ? À quel groupe de subpersonnalité nous identifions-nous, nous réduisons-nous, lorsque cette blessure se réveille ? Comment, lorsque ce processus ne nous sert plus, pouvons-nous nous en décaler ? Comment réintroduire dans notre vie les opposés que nous avons reniés ?

L'Ego Conscient est une place de tension entre des opposés jusqu'au point où ces opposés s'allient dans un espace de conscience beaucoup plus apte à prendre soin de l'ensemble de notre personnalité et à manifester ce qui nous correspond profondément.

Lorsqu'une personne expérimente la jalousie, aller jusqu'à la découverte de sa vulnérabilité et celle de l'Enfant Vulnérable qui l'incarne change la perception de cette émotion. Découvrir les voix intérieures qui désespèrent cet Enfant, lui promettant qu'il sera tôt ou tard abandonné, lui répétant qu'il n'a pas de valeur, qu'il ne peut être choisi ou préféré, nous permet d'intervenir et de rétablir davantage d'objectivité.

Nous sommes jaloux parce que nous tenons à l'autre. Après avoir réconforté l'Enfant, et équilibré nos voix critiques par celles qui nous aiment et nous approuvent, il nous sera plus facile de manifester cet amour que nous avons pour l'autre, et non les reproches qui tuent l'amour. Nous manifesterons, dans la mesure qui nous revient, ce que nous désirons, l'amour, et non ce que nous ne désirons pas, la séparation.

Ces voix destructives sont en lien avec notre passé. Elles doivent être entendues, et reconnues. Le lien entre elles et l'Enfant doit être « clampé », et celui-ci doit venir se nicher sur nos genoux. La jalousie ainsi gérée aura participé à notre connaissance de nous-mêmes et sera devenue source de sagesse.

La dualité

La dualité est l'apanage de notre dimension. Comme tout dans ce monde, nos subpersonnalités sont organisées en polarités. Nous pouvons les opposer, juger l'une pour mieux valoriser l'autre, nous ne ferons alors que nous polariser et polariser les autres : luttes et guerres de toutes sortes se manifesteront. Notre ego ordinaire, fonctionnel est en action, nous sommes le jouet de notre conditionnement.



Nous pouvons découvrir qu'au niveau de la vie, les contraires se servent mutuellement et que notre conscience peut les contenir. Ce que la dualité nous enseigne, lorsque nous choisissons de développer un processus d'Ego Conscient, c'est à agir en tenant compte de l'ensemble des opposés disponibles sur Terre.

Lorsqu'il y a jugement ou réaction, le pôle opposé sera magnétisé et les phénomènes d'attraction-répulsion inhérents à toute magnétisation se mettront en route.

Nous pouvons choisir la réalité qui nous correspond le mieux sans mettre à la porte les énergies qui portent des convictions, des positions, des possibles opposés aux nôtres. Nous pouvons aller vers ce qui correspond à notre harmonique de base, élargis et enrichis par la sagesse contenue dans les pôles opposés à celui que nous préférons.

La pensée positive

Dans les écrits sur la pensée positive, il est enseigné que ce sont les pensées les plus « lourdes » qui créent des obstacles dans notre vie. D'une certaine façon, c'est vrai. Il est nécessaire, cependant, d'amener une perspective plus large à cette compréhension.

Se poser les questions : « Pourquoi ai-je ces pensées ? » ou « Qui en moi a ses pensées ? », « À quelle subpersonnalité appartiennent-elles ? » permet d'amener à la lumière la partie de nous qui nous envoie ces pensées ou ces réactions. Cette partie de nous a besoin de notre attention. Elle a certaines raisons de réagir ainsi.

Il se peut aussi que ce soit un simple automatisme dont il nous faut prendre conscience, une subpersonnalité qui parle et agit comme un disque rayé. La rassurer restera cependant la meilleure chose à faire avant de se décaler d'elle et de cet automatisme qui est le sien.

Avant de vouloir nous débarrasser de nos pensées et réactions dites négatives, il apparaît essentiel de chercher à connaître la ou les subpersonnalités qui sont à leur origine, de chercher à devenir conscients de qui elles sont et de ce qui se passe pour elles.

La blessure de l'âme dont j'ai parlé plus haut est liée à la difficulté de manifester dans un



monde où la dualité règne et dans lequel toute action suscite une réaction. Accepter les pensées négatives amenées par certaines subpersonnalités qui réagissent à notre volonté d'être des êtres d'amour et de lumière nous donnent un chemin vers cette blessure. Aucun drame n'est alors nécessaire, ce qui compte, c'est la rencontre. Peu importe l'intensité

des émotions ou sensations, même en présence des pensées et émotions d'abandon, de terreur, de rejet ou de haine, il peut exister un rendez-vous conscient où l'Être-en-voyage-sur-Terre, selon les termes de Simon Leclerc, rencontre amoureusement « ce qui est vécu ».

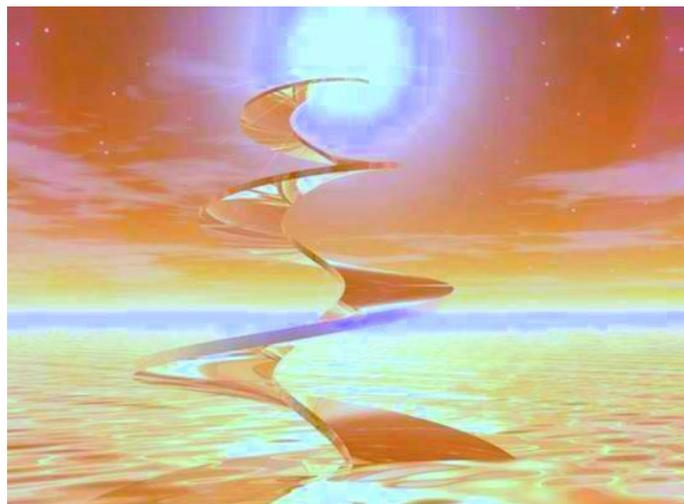
Très souvent nous nous comparons aux autres et nous nous jugeons. Nous estimons réussir moins bien, être moins ceci ou plus cela que les autres. Ceux qui croient au pouvoir de la pensée positive vont chercher à effacer ces pensées négatives et n'avoir que des pensées positives. En fait, ils recouvrent des pensées dites négatives par des pensées dites positives. Moins leur navire terrestre semble aller dans la direction souhaitée, plus ils s'efforcent de penser positivement. Pour eux, c'est une question de détermination, ou de manque de détermination. Un jour, ils se découragent, fatigués et déçus. Ils se disent que leur vie sera plus simple en cessant de rêver. Ils s'éteignent peu à peu, jusqu'à vivre des états dépressifs sous la coupe d'un Critique resté dans l'ombre et plus puissant que jamais.

Mon but n'est pas d'invalider la pensée positive. C'est d'y ajouter une nuance majeure, une étape intermédiaire fondamentale : prendre conscience de nos pensées négatives, des subpersonnalités en difficulté qui les génèrent, venir à leur secours et les rassurer dans la mesure de nos moyens, puis s'en décaler énergétiquement, tout en acceptant leur présence.

L'intuition

L'intuition nous guide très souvent lorsque nous désirons manifester, que ce soit en nous attelant à un nouveau travail qui va entraîner de nouvelles manifestations, ou en choisissant au quotidien de poser des actes qui, au final - sans que cela soit délibéré - vont amener et animer ce que nous désirons manifester.

L'intuition est indispensable à toute créativité, créativité et manifestation sont deux soeurs jumelles.



Il existe à mon avis deux sortes d'intuition, celle que je nomme mentale et une autre complètement inexplicable. Aussi est-ce avec plaisir que je lis - toujours dans ce numéro d'Inexploré du premier trimestre 2018 - les propos de Christelle Lauret, auteure d'un livre sur *Cerveau et Intuition* (à paraître en 2018) qui confirme ma vision : « *On peut parler d'une intuition locale qui serait cérébrale et qui s'appuie sur des connaissances implicites, des choses que nous avons apprises ou enregistrées sans en avoir conscience et que le cerveau peut aller chercher pour les ramener à la conscience. Une deuxième forme d'intuition serait non-locale, une capacité à obtenir de l'information qui semble indépendante de l'espace et du temps.*»

Certains sont des extraterrestres

En tant qu'humains, nous ne sommes pas tous égaux. Dans ma vision, certains sont un peu comme des extraterrestres : ils ont vécu peu d'incarnations sur Terre, leur bagage est léger. Ils n'ont aucun mal à écarter les pensées dites limitées pour n'accueillir que les plus élevées. Sincères dans les enseignements qu'ils proposent, ils n'ont cependant pas le vécu des tribulations par lesquelles la plupart d'entre nous sommes passés et les mémoires qu'elles engendrent. Après avoir expérimenté tant de fois les échecs, les drames, la mort, la violence, les abus de toute sorte, nous sommes beaucoup plus conditionnés par la peur et la culpabilité que les « nouveaux arrivants ». Ils peuvent encore facilement revenir au niveau vibratoire de leur origine car celui-ci est toujours présent dans leur mémoire cellulaire. Emprunter leur chemin pour définir le nôtre ne fait pas nécessairement honneur à notre vécu. S'en inspirer oui, mais si cela nous amène à nous juger, cela devient plus destructeur que constructeur.

Joie ou dépression ?

Qu'est-ce que la joie ? Une ressource profonde, en nous. Qu'est-ce que la dépression ? Le fait de vivre sous la coupe d'un puissant Critique ou Éducateur Noir Intérieurs qui nous fustigent sans cesse pour ce que nous ne sommes pas. Plus l'identification à ces voix et plus l'écart est grand entre ce que ces subpersonnalités pensent que nous devrions être et ce que nous sommes, plus l'état dépressif est profond.

Ce Critique et cet Éducateur sont des séquelles du manque d'attention et d'encouragement dans l'enfance. Lorsque de plus, dans cette enfance, le lien a été conditionné à la façon dont nous devons nous comporter, nous avons tellement eu peur d'être abandonnés ou dévalorisés que développer nos talents, ou Être tout simplement, est devenu très secondaire. En fait, la blessure originelle, celle avec laquelle nous sommes venus et que nous devons, dans un certain sens, dépasser, pour retrouver la joie de co-crée avec l'univers, a été très « soigneusement » réactivée dans notre enfance. C'est ce qui nous empêche d'amener la totalité de ce que nous sommes dans l'incarnation, d'être des enfants de la Vie telles que nous sommes, avec notre corps physique, nos émotions et l'ensemble de nos subpersonnalités.



La difficulté que nous avons pratiquement tous à vivre nos émotions bloque aussi nos émotions positives. Nous sommes tellement sollicités par le refoulement de nos émotions négatives que certains d'entre nous réussissent à peine à fonctionner pour survivre. Nos peurs, en particulier, génèrent un état d'esprit qui évacue pratiquement toute notre capacité

à retrouver l'Être de joie et de paix que nous sommes profondément.

Ces émotions cristallisées ajoutées à notre manque de compréhension du processus relationnel, à notre méfiance vis à vis des autres et de la vie elle-même, contribuent à nous éloigner du jaillissement du vivant en nous et de notre capacité à manifester l'abondance et la joie.

Dé-cristalliser nos émotions

Pour transformer et acquérir la sagesse contenue dans une expérience émotionnelle, il faut oser y plonger totalement, la ressentir physiquement, la laisser bouger en nous. C'est alors qu'elle révélera ce qui dort en nous. Ensuite, nous pourrons équilibrer les subpersonnalités qui ont amené cet état, et changer ce qui demande éventuellement à l'être.

Le grand jeu est de nous identifier pour permettre la désidentification, de percevoir notre ego fonctionnel et de nous en décaler pour mettre en route un processus d'Ego Conscient. C'est le plus grand accomplissement que nous pouvons réaliser : le seul et unique but de l'incarnation est d'être totalement et amoureusement nous-mêmes et de manifester ce qui nous fait le plus plaisir.

Prenons un second exemple de ces émotions difficiles à vivre et de ce processus. Pour Marie, l'une des émotions les plus lourdes avec laquelle elle doit composer dans son quotidien est la honte.

La honte, malheureusement, se développe dans de nombreuses enfances. Très souvent, nos proches, parents et éducateurs, nous redonnant ce qu'eux-mêmes ont absorbés, nous ont fait honte de ce que nous étions, de ce que nous n'étions pas, de ce que nous ignorions, ou avons mal compris. Ils nous demandaient explicitement de nous sentir honteux pour toutes nos « erreurs ».

À plusieurs étapes de sa vie actuelle, sans compter les précédentes, Marie a donc vécu des événements qui ont inscrit cette honte en elle. Aujourd'hui, d'autres événements viennent régulièrement réveiller ces souvenirs. Elle peut même vivre et revivre rétrospectivement des situations jugées comme honteuses, sans pouvoir apaiser son Mental.

Marie considère cette honte comme un frein à son développement et aimerait s'en débarrasser. Quand elle la ressent, tout son corps se contracte, son rythme cardiaque s'affole, son niveau vibratoire baisse radicalement, « un blanc » apparaît ; puis son Mental se met à tourner en rond, tentant sans succès de venir à bout de cet état émotionnel, et lui répétant qu'elle est stupide.

Le paradoxe, dans cette situation, est que cette honte est portée par une subpersonnalité qui a besoin de l'attention de Marie. Un Enfant Intérieur est en proie à la honte. Il est le jouet d'un Critique Intérieur qui répète les mots et comportements des éducateurs de son enfance.

Ce Critique *interprète* toute situation vulnérable comme honteuse et l'Enfant le croit.

Ce vécu demande à être connu, l'Enfant honteux a besoin d'être secouru.



Un autre phénomène se joue : l'énergie du Critique intérieur, qui continue à générer cette honte, magnétise des éléments extérieurs qui sont du même ordre. Ainsi, des variantes des vécus de l'enfance se reproduisent régulièrement. Marie rencontre des gens qui « lui font honte ». L'Enfant Honteux se recroqueville et acquiesce. Marie se réduit temporairement à cet Enfant et ne peut plus réagir avec son discernement et son autorité d'adulte. Puis, le Critique Intérieur hurle après elle.

Si Marie cesse de repousser cette émotion et accepte d'entrer profondément en contact avec elle, elle rencontrera l'Enfant qui a honte. Elle entendra la voix du Critique qui suscite cette honte, aujourd'hui encore. Avec un peu de bon sens, et une bonne dose d'autorité, elle pourra se décaler de ce Critique et de ses croyances.

Elle pourra aussi revisiter le passé avec son discernement d'adulte et sortir cet Enfant de la honte.

Elle pourra le comprendre, le rassurer et retrouver ainsi un certain contrôle sur les émotions qui l'envahissent. Elle n'associera plus une situation vulnérable à la honte et n'attirera plus, non plus, des situations qui, par le passé, l'auraient rendue honteuse.

Rester vivants

Vivre nos émotions, identifier les subpersonnalités qui les incarnent comme celles qui les provoquent, nous décaler des unes et des autres, est le mouvement qui nous garde vivants. Le but de l'incarnation est de vivre tout ce que nous sommes, même ces états difficiles dans lesquels nous sommes sollicités par nos mémoires et paralysés par la dureté de notre monde intérieur.



Imaginez que nous cessions de critiquer et d'humilier les enfants, imaginez que nos enfants apprennent à vivre leurs émotions librement, que nous les aidions simplement à nommer ce qu'ils ressentent et à traverser ses états émotionnels, qu'ils soient dus à la réalité ou à l'imaginaire.

Ils grandiraient avec le sens de leur vulnérabilité, en sachant

l'exprimer et la protéger. Ils développeraient naturellement leurs forces et le réel pouvoir de protéger leur vulnérabilité. « *Il est urgent de promouvoir la culture du respect de l'enfant comme "ultime révolution possible" et comme élément fondamental de transformation sociale, culturelle, politique et humaine de la collectivité* », écrit Maria Rita Parsi, psychologue italienne.

Nous sommes invités à ouvrir le chemin, en acceptant d'être perturbés par nos mémoires passées, en acceptant que cela perturbe aussi ce que nous manifestons. Lorsque nous regardons ce que nous manifestons, si cela ne nous convient pas, le mouvement le plus sain est de revenir à notre monde intérieur, à cette matrice que constitue notre psyché et d'équilibrer les subpersonnalités qui portent les croyances que nous ne désirons plus voir à l'oeuvre dans notre vie.

Croire que nous manifestons ou co-créons notre réalité est aussi une réalité à double tranchant. Elle nous demande du discernement si nous ne voulons pas que notre Rationnel très logique, influencé par un Critique convaincu que nous sommes mauvais, nous persuade que quelque chose ne va pas chez nous, voire que nous sommes des monstres. Sentir l'énergie de la voix qui nous parle, reconnaître nos Critiques, se méfier des interprétations du Rationnel, se méfier aussi des voix adultes ou enfantines de toute puissance, ce travail de conscience est indispensable sur ce chemin.

Manifester et savoir que nous manifestons !

L'essentiel est de manifester ou de co-crée notre vie à partir d'un ego de plus en plus conscient qui accepte de s'éveiller grâce à TOUT ce que la vie lui propose. Plus nous acceptons de vivre consciemment ces émotions que nous appelons négatives, plus nous découvrons notre vulnérabilité et pouvons la protéger. Nous devenons maîtres de nos énergies, un maître amoureux de ce qu'il reconnaît en lui comme étant le vivant manifesté. C'est à travers l'amour et la bienveillance que nous arrivons à entrer en relation avec nos énergies les plus difficiles, à développer une Vision Consciente - un état de Témoin non affecté - et au final un processus d'Ego Conscient. L'expérience se transforme en conscience et cette Conscience se manifeste. Ce qui est le jeu même de la vie. Cette vie qui, dit-on, est amour.



L'éveil et la fin de l'ego

Une des principales critiques faite à ce processus d'éveil vient des personnes qui voient la dissolution de l'ego comme la fin de tous les problèmes que nous connaissons en tant qu'humanité. Ils préfèrent dissoudre l'ego ou le nommer irréal. Lorsque je pense à l'éveil et à la dissolution de l'ego, à la fin de l'illusion, une comparaison qui me vient est ce qui se passe avec le soleil sur notre planète.

Il est admis aujourd'hui que nous sommes sur une planète qui tourne autour du soleil à la vitesse de 30 km par seconde, sans compter la rotation de la Terre qui fait que les personnes qui habitent au niveau de l'équateur bougent à une vitesse d'environ 1600 kilomètres par heure. Nous savons donc pertinemment que le soleil ne se couche pas et que notre vaisseau spatial Terre se déplace. Voir le soleil se coucher, se sentir parfaitement immobile sous le ciel étoilé, relèvent de l'illusion la plus complète. Pourtant, c'est ce que nos sens nous disent. Et nous vivons, ajustons nos vies et nos plannings en fonction de cette perception sensorielle.

Pour moi, il en est de même avec cette illusion d'être un *je* séparé du Grand tout ». Nous pouvons faire l'expérience bénie que nous sommes, non une personne, mais la Conscience elle-même, le *Je suis*, le *Tout Ce Qui Est*, il n'en reste pas moins que cette Conscience se déploie à travers un *je* ou un groupe de *je* qui agit, un *ego*. Cet ego peut être automatique ou devenir toujours plus conscient, il peut agir à partir d'une subpersonnalité et de ses conditionnements ou à partir d'un espace de non-identification.

Une autre façon de comprendre ce désir de dissolution de l'ego est de préciser que ce qui est désiré est la fin *de l'ego fonctionnel* ou *de l'ego conditionné* c'est-à-dire de l'ego identifié à une subpersonnalité ou à un groupe de subpersonnalités.

Cela ne résout pas, cependant, le paradoxe de ce *je* qui veut la dissolution d'un groupe de *je* différent de lui. Ce *je* qui parle de dissolution de l'ego demande à être tenu sous une grande attention : il peut redevenir une subpersonnalité, un *je* identifié à certaines préférences et reniant ses opposés, bref un ego.

De plus en plus d'êtres humains font de grandes excursions de l'autre côté du voile, ils sortent de la matrice qui génère l'illusion, ils vivent des moments où le *je* habituel est dissout. Seulement, pour se souvenir, penser, transmettre, agir, écrire, un certain *je* doit se remettre au travail au sein de l'illusion. L'admettre est ce qui permet la non-identification à ce nouveau *je*.

La vie se vit et aime prendre conscience d'elle-même à travers tous ces *je* que nous sommes. Les apprécier tous, mais aussi les gouverner sagement est le jeu.

Je vais finir par deux dernières citations d'*Inexploré* (n°37, toujours): « *Il n'y a personne dans mes vêtements à part Dieu* », disait Bayazid, mystique soufi controversé du 13^e siècle. Quel Dieu ? Peut-être celui de Spinoza : la substance même de l'univers, la Nature, la Vie ou, disons, le Vivant en tout ce qui est.

