

Voice Dialogue

N°103

FÉVRIER 2019

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

De l'Enfant-Peur à l'Enfant-Lumière



Le thème de cette année, aussi bien pour la MasterClass que pour les stages d'été, est de reconnaître en nous l'Enfant-Peur, de rester en lien avec lui, et pourtant de nous décaler de son champ vibratoire, informationnel, très magnétique, pour pouvoir activer en nous cette grande force : l'Enfant-Lumière.

Il ne s'agit pas tant de guérir l'Enfant qui porte toutes nos peurs et terreurs d'enfance, tout comme les peurs et terreurs transgénérationnelles ou transincarnationnelles, que de le connaître et de s'en décaler. Il s'agit aussi de réveiller et de porter notre attention vers cet autre Enfant qui existe en nous : l'Enfant-Lumière. L'Enfant-Lumière est cet Enfant plein de joie et de gratitude qui vibre avec la beauté de la Terre, parle aux arbres et aux fleurs, joue avec le petit peuple et communique avec les animaux. Sa confiance, sa joie de vivre, son innocence lui ouvrent les portes de l'invisible. Il peut s'envoler vers d'autres univers et nous en ramener des impressions, des images, des insights, des musiques, des talents inattendus. Nourrir cette part de nous, et être nourris par elle, est une ressource pour traverser les événements actuels sans se laisser déstabiliser par le chaos.

Dans ce texte, nous allons parler du champ magnétique terrestre, de notre interconnexion globale, de comment se dégager du Mental, de l'état de cohérence, de transcendance, de Témoin (notre Vision Consciente) et du processus d'Ego Conscient. Tout cela pour pouvoir sortir du champ chaotique de l'Enfant-Peur, qui agit sur nous et sur les autres comme un aimant, et amener notre contribution au champ magnétique de la Terre. Retrouver notre lien avec la lumière et avec l'Enfant-Lumière fait partie de ce chemin.

Ce que nous voulons mettre en avant dans cet article est double : (1) pour sortir du champ de la peur, il est nécessaire de se tourner vers celui de la Lumière. (2) Chaque individu qui sort du champ de la peur et se tourne vers la lumière a une action sur tous les autres.

Qui influence qui ?

On lit souvent que notre planète « change de fréquence », que cela entraîne un certain nombre de malaises physiques et psychiques. En ce qui concerne la réalité du champ magnétique de la Terre, ce n'est pas exact, même s'il se passe quelque chose qui, effectivement, nous affecte tous. Dire qu'il existe une décélération du mouvement de la Terre et une augmentation de la fréquence de la résonance de Schumann repose sur une mauvaise interprétation des différentes données de cette résonance. Selon la GCI (Global Coherence Initiative) qui mesure les fréquences de résonance des champs magnétiques, depuis presque 10 ans, c'est une fausse information.

Par contre, le soleil est en effervescence et de nombreuses études démontrent que nos comportements collectifs comme un grand nombre de nos rythmes physiologiques sont non seulement synchronisés avec l'activité géomagnétique mais aussi avec l'activité solaire.

Ce qui est plus intéressant que de s'attarder sur les éventuels malaises que cela provoque, c'est de comprendre jusqu'où va cette interconnexion entre l'humanité et le champ magnétique : de plus en plus de recherches, dont celles de la GCI, suggèrent qu'il existe ***une boucle de rétroaction entre tous les êtres humains et les systèmes énergétiques de la Terre.*** Si cette boucle rétroactive se confirme, nous avons un rôle à jouer !

Un réseau global d'interconnexions et la science de l'interconnexion

La physique classique conçoit la réalité comme composée d'objets solides séparés par un espace vide. Ce point de vue continue d'être celui de la plupart des gens, y compris de nombreux scientifiques.

Avec le développement de la physique quantique moderne, une nouvelle vision de la réalité émerge et se confirme. Dans cette nouvelle réalité, les objets physiques ne peuvent pas être compris ou observés isolément, ils doivent être considérés comme faisant partie d'un réseau global d'interrelations dans lequel les champs et les liens sont essentiels.

Depuis cette nouvelle perspective, la vision du monde ne consiste plus en un monde extérieur avec lequel on interagit mécaniquement, cela devient la vision d'un champ global participatif dans lequel il n'existe pas de frontière claire, à un certain niveau, entre des champs non matériels (les ondes) et le monde dense (les corpuscules).

Selon les recherches menées par la GCI, un aspect fondamental du champ magnétique terrestre est qu'il interconnecte tous les êtres vivants de notre planète et qu'il est capable d'encoder des informations pertinentes, structurées de telle façon que leurs résonances sont compatibles avec nos processus physiologiques.

En d'autres termes, en plus de servir de bouclier protecteur, le champ magnétique terrestre aide à synchroniser, dynamiser et interconnecter tous les systèmes vivants et leur distribue des informations de manière non locale ; et nous avons des récepteurs physiologiques pour recevoir ces informations.

Ce qui est encore plus intéressant c'est que, ces recherches suggèrent que lorsque les individus créent intentionnellement des champs magnétiques physiologiques cohérents, c'est-à-dire lorsqu'ils sont dans un état de gratitude, d'appréciation ou simplement d'apaisement, ils résonnent plus facilement avec ce champ magnétique planétaire et peuvent y encoder plus efficacement des informations.

La question fondamentale devient celle posée par le physicien Nassim Harramein dans sa théorie de l'*Univers Connecté* : « De quoi nourrissons-nous le champ ? » Harramein parle dans cette théorie du champ de tous les possibles, le champ « vide » de la physique quantique. Nous pouvons nous demander : de quoi je nourris le champ électromagnétique, celui qui sert de vecteur pour redistribuer des informations à tous les êtres vivants ?

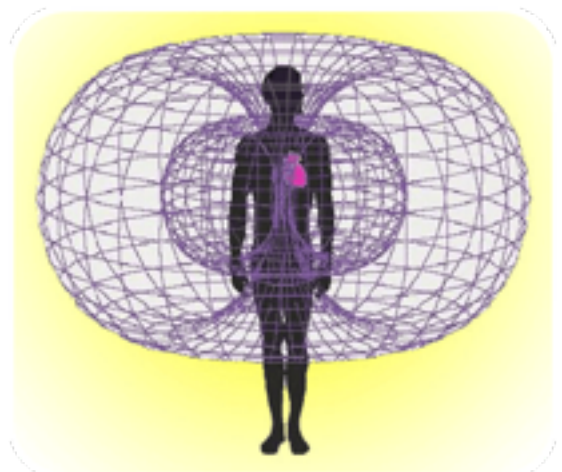
Lorsque accroître la cohérence en soi accroît la cohérence dans le champ global, sortir du champ vibratoire chaotique de la peur devient fondamental : le retour à un état paisible de chaque individu affecte positivement non seulement les êtres humains mais tous les systèmes vivants présent dans le champ.

Qu'est-ce que la cohérence ?

On peut parler de cohérence lorsqu'un champ vibre selon une structure ordonnée ; ou pour deux champs, lorsqu'il existe une certaine harmonie entre la vibration de ces deux champs, lorsque ces deux champs vibrent selon la même structure ordonnée.

Le concept de *cohérence cardiaque*, issu des recherches médicales en neurosciences et en neuro-cardiologie, utilise ce concept à propos de la variabilité du rythme de notre coeur.

La variabilité du rythme cardiaque, sa structure plus ou moins ordonnée, est l'une des manifestations physiologiques de nos sentiments et de nos émotions. Elle est reconnue comme un marqueur puissant de l'activité du système nerveux autonome et de son équilibre.



Le coeur et le cerveau interagissent en permanence. Lorsque l'un s'emballe, l'autre suit. Notre état émotionnel influence les battements de notre coeur - et vice-versa.

Grâce à des techniques simples et avec l'aide de logiciels de bio-feedback, nous pouvons apprendre à agir sur notre rythme cardiaque pour apaiser nos émotions, mieux gérer notre stress et prendre de meilleures décisions. Cette possibilité d'entrer en état de cohérence cardiaque est apparu aux Etats-Unis, il y a une vingtaine d'années ; son impact bénéfique sur la gestion du stress a été mis en lumière, entre autres, par l'Institut HeartMath.

Cet état de cohérence cardiaque est systématiquement amené par des sentiments de gratitude et d'appréciation. Cultiver la gratitude pour les milles et unes petites choses que la vie nous donne a ainsi une grande influence sur notre corps. Passer à la gratitude pour quelque chose à la gratitude sans objet permet de stabiliser cet état de cohérence.



Amener notre contribution au champ magnétique de la Terre

Si chaque individu affecte le champ d'information globale, c'est-à-dire *si les émotions et la conscience humaines interagissent avec le champ géomagnétique et encodent des informations dans ce champ*, cultiver notre compétence à percevoir nos propres champs biologiques, la vibration que nous rayonnons, développer notre capacité à les modifier et à les stabiliser, c'est-à-dire gérer notre champ vibratoire, devient une compétence qui sort de l'anecdotique pour devenir décisive.

Savoir que nous ne sommes pas isolés les uns des autres, mais interconnectés, intriqués les uns dans les autres, nous donne la responsabilité d'exercer cette compétence et de retrouver ce pouvoir sur nous-mêmes.

Trois lumières constituentes et une nature triple

Une certaine vision de la réalité pourrait être la suivante : il existe trois lumières, (1) la lumière densifiée, la matière, (2) la lumière électromagnétique, (3) la Lumière Libre, celle de la Source, le vide quantique des physiciens. Nous sommes constitués, comme tout ce qui est, de ces trois lumières.

Nous sommes, de plus, une trilogie. Nous avons une nature terrestre : un corps avec des organes qui nous permettent de vivre sur terre. Dans un sens, cette terre nous a donné ce corps et nous pouvons parler de Terre-Mère. Dans la vision des Rishis et des Soufis, les éléments de base de notre physiologie sont des entités lumineuses intelligentes et conscientes. Ainsi les cellules de notre corps, nos organes, notre corps ont leur propre lumière, conscience et intelligence.

Notre conscience lumineuse, cependant, n'est pas de la Terre. L'Être de Lumière, notre double de lumière n'est pas de ce monde. Se rappeler qui nous sommes, c'est savoir que nous sommes d'abord cette conscience lumineuse. En tant que conscience, nous sommes indépendants de ce corps. Le professeur Aziz El Amrani, père de la Dynamique Matricielle, répète que ce corps se trouve dans notre conscience et non l'inverse.

Notre troisième nature est celle de l'âme. Notre âme est principalement de nature électromagnétique. Elle a visité la Terre maintes fois. L'âme contient la mémoire des expériences de toutes les vies humaines sur cette Terre. A chaque fois, elle essaie de se manifester dans cette réalité, de pouvoir être vue au moyen d'un corps. Le corps aime coopérer. Il veut recevoir notre âme et laisser rayonner sa lumière, c'est dans sa nature. Notre terre intérieure, comme la Terre aiment recevoir notre lumière !



L'âme sur Terre, cependant, est souvent agitée et insatisfaite ; elle peut même être stupéfaite ou paralysée par les mémoires qu'elle porte. Notre psyché, et ses nombreuses subpersonnalités, s'est construite en fonction des multiples expériences et mémoires de l'âme qui ont été réinscrites dans notre corps actuel par les différents événements de notre enfance.

Cohérence versus chaos

La peur et l'insécurité ont toujours été présentes sur notre planète ; les médias d'aujourd'hui, comme les religions d'hier, aiment activer cette peur. Avant les médias et les religions, les prédateurs de l'ère préhistorique jouaient très bien ce rôle. La peur attire la peur, les peurs se nourrissent entre elles et nous submergent. La peur nous aliène et nous rend dociles ; il est plus facile alors de nous manipuler. Extrêmement inductive, elle se répand comme une trainée de poudre et nous prend dans son sillon lorsque nous ne sommes pas vigilants.

La peur est un état chaotique, la lumière, un état organisé, cohérent. Un état organisé serait plus facilement encodé dans le champ magnétique terrestre, c'est une bonne nouvelle ! Comment parvenir à cet état « organisé » de façon naturelle ?

Rechercher un état de « zénitude » permanent ne fonctionne pas, ce qui est vivant contient, par définition, un certain chaos ; c'est à partir de ce chaos que la vie prend forme et se déploie. Être vivant ce n'est jamais être dans un équilibre parfait, c'est être sans cesse dans la gestion des déséquilibres.

Contrôler toutes nos pensées ne nous permet pas de vivre la vie ; cela met un Observateur Mental en place dont le but est en permanence de nous améliorer ; sa critique implicite nous rétrécit et nous emprisonne. De plus, même si nous pouvons plus ou moins maîtriser notre conscient, nous ne maîtrisons pas l'inconscient, soit un continent infiniment plus vaste que notre conscient.

Puisque nous ne pouvons pas tenter de nous contrôler en permanence, puisqu'il s'agit de vivre la vie et pourtant de prendre la responsabilité de notre champ vibratoire, le travail de conscience proposé par la théorie des Subpersonnalités et le processus d'Ego Conscient ouvre un chemin.

Les vibrations et informations spécifiques portées par chaque subpersonnalité induisent des changements dans le champ électromagnétique de notre corps : s'éveiller à la nécessité d'équilibrer nos subpersonnalités nous permet de modifier ce champ sans pourtant rechercher en permanence un contrôle, dans un processus organique de croissance interne.

Lorsque nos subpersonnalités sont, à minima, équilibrées par leurs opposés, nous vivons *naturellement* dans un état qui génère davantage de cohérence, moins de guerre et de chaos, à l'intérieur comme à l'extérieur.

Dans ce but, la principale subpersonnalité que nous devons équilibrer, est notre Mental. Toute notre attention doit aller à se dégager, en particulier, du Mental qui génère un questionnement incessant, une critique envahissante et au final de l'angoisse.

Se dégager du champ du Mental

Il existe un courant vertical qui relie l'Être de Lumière à la conscience du corps et à la lumière de l'âme ; il existe aussi un autre courant à l'œuvre. Cela se passe davantage sur le plan horizontal. Ces courants horizontaux sont des forces électromagnétiques issues de la peur, des jugements, des expériences difficiles des âmes qui en sont venues à penser que la vie sur Terre n'est faite que de survie, de lutte, de relations Victime / Bourreau.

Ces courants donnent des pressions qui sont portées par le champ magnétique global et s'incarnent dans les croyances de nos subpersonnalités et celles de la conscience collective. Cela donne un mélange de lutte, de compétition, de besoin d'être meilleur que l'autre, de devoir travailler dur, d'obligation, du sentiment d'être redevable ou d'être coupable. L'Enfant-Peur est pris dans ce courant lorsque nous laissons notre Mental devenir captif de ce champ.

Ce Mental ne peut plus nous être utile, c'est un Mental vrillé : un Mental plus émotionnel que rationnel ; la dépression vient de ce flot permanent de jugements, de comparaisons, de reproches, de prédictions négatives et de pensées critiques qui nous minent et tuent le vivant en nous.

Nous avons besoin de compassion pour nous lorsque cela nous arrive, la compassion ouvre une porte.



Ce Mental Émotionnel nous donne une pseudo-logique faite de multiples biais cognitifs ; c'est un Mental bloqué dans une hyper-rationalisation qui prend sa source dans des émotions non reconnues. Ce Mental est fermé à tout ce qui n'est pas *sa façon d'avoir raison*. Il est le pont par lequel ce monde de peurs, de critiques, de désapprobations vient nous affecter.

Un élément décisif pour retrouver notre lumière, et un champ cohérent, est de se dégager du champ vibratoire du Mental vrillé qui joue avec le champ émotionnel de l'Enfant-Peur.

Le champ émotionnel de cet Enfant forme autour de nous une coque émotionnelle étanche qui nous coupe de toute lumière. Nous restons identifiés à cet Enfant-Peur par des souvenirs, des conclusions, des croyances, des interprétations, des arguments du Mental Vrillé qui induit, participe, aggrave et fait perdurer cette perte de lumière.

Se décaler de ce Mental permet de sortir de l'attraction exercée par l'Enfant-Peur et de retrouver et libérer, en nous, l'émerveillement, la gratitude et l'élan vers « la joie qui demeure ». Cette *joie qui demeure*, cet émerveillement devant la vie, cette gratitude, notre Enfant-Lumière les porte en lui.

Réveiller notre capacité de transcendance

Utiliser certaines techniques pour sortir de ce Mental qui tourne ne rond est le premier pas qui nous permet de revenir à notre lumière. Nous pouvons pratiquer une respiration consciente liée au coeur comme celle proposée par la technique de cohérence cardiaque, des exercices de pleine attention comme ceux proposés par le mouvement Mindfulness, danser, chanter est aussi très efficace, lorsque c'est possible ; les techniques comme celle proposée par Katie Byron, qui, comme les koans, cherchent à nous donner un choc pour nous faire sortir de ce Mental, sont aussi pertinentes.

Entrer régulièrement dans le Rythme du Silence est l'une des propositions les plus simples. Il s'agit de ce silence qui est perceptible entre deux notes de musique, deux battements de tambour, la pulsation de notre coeur, entre les mots d'un mantra ou d'un sutra. Dans ce silence nous contactons le hors temps et le hors espace, l'espace d'un temps de Planck, (10^{-43} s.), et nous réveillons notre capacité de transcendance. Cela nous conduit naturellement à nous connecter à notre Être de lumière qui va venir éveiller l'Enfant-Lumière. Nous entrons dans un état de cohérence et nourrissons le champ électromagnétique de la Terre de la gratitude que ressent naturellement cet Enfant.

Calmer le Mental, amplifier le courant vertical qui nous relie à notre Être de lumière et avoir accès à la transcendance est le but recherché. Sans cette transcendance, la Vision Consciente ne peut être présente ; or, elle est la terre dans laquelle un processus d'Ego Conscient va germer et se développer. L'état de Témoin ou Vision Consciente est cette façon de poser un regard sur nous-mêmes avec une acceptation inconditionnelle : un regard qui n'éprouve aucun besoin de nous changer ou de nous améliorer, car tout est bien. Nous touchons-là la trilogie qui équilibre le Mental : Il n'y a rien à comprendre, il n'y a pas de solution, rien n'est important. C'est un équilibre nécessaire.

Retrouver une fluidité physique et psychique

Toute particule, nous le savons maintenant, a un aspect corpusculaire dense et un aspect vibratoire ondulatoire. Notre corps pulse et voyage lui aussi, du corpuscule à l'onde et de l'onde au corpuscule. Ceci dans l'infiniment bref du temps de Planck.

Le brouillard chimique, électromagnétique, radioactif dans lequel nous vivons crée un grand nombre d'interférences au niveau de cette pulsation naturelle. Ce brouillard dans lequel nous sommes plongés nuit à la qualité de nos communications internes au point que nos cellules, ou plutôt les éléments qui les composent, y perdent leur structure, leur équilibre vibratoire et la mémoire de leurs fonctions. Nous avons un corps tendu et densifié, un corps qui a perdu, au niveau des éléments constitutants de la cellule, sa fonction onde ; sans elle, notre santé se perd.

La cause est certes extérieure, agitation, bruit, pollution, alimentation, speed et stress... Tout cela est cependant aggravé ou « fixé » par des perturbations intérieures, chocs psychologiques, croyances, traumas refoulés, héritages transpersonnels... La méconnaissance des principes du vivant, la perte du contact avec la nature, l'oubli de l'intelligence de la Terre, le non respect de l'intelligence de notre corps entraînent alors une perte de sens et une perte de l'accès à nos ressources intérieures.

Il ne s'agit pas tant d'évoluer, ou de nous améliorer, ce qui peut se révéler sans fin, que d'introduire dans notre vie des connaissances et des pratiques qui vont agir à la fois sur notre physiologie, notre psyché et notre conscience. Les trois étant totalement imbriqués. Nous avons fondamentalement besoin de calmer notre Mental et d'avoir accès à notre capacité de transcendance pour pouvoir rétablir un mouvement physiologique naturel entre le corpuscule et l'onde associée, au niveau même de notre corps.

Notons que la sexualité liée au coeur et à la vulnérabilité stimule cette fonction onde dans notre corps. Avec elle, notre corps vibre et s'embrase, l'extase des mystique est à notre portée. Tout notre corps se fluidifie et laisse entre la lumière. La sexualité est aussi un moyen de toucher la transcendance.

L'intelligence du corps

Notre corps fait spontanément ce que notre Mental Rationnel ne sait pas faire : il gère constamment le déséquilibre. Il le fait grâce à une parfaite coopération entre tous les éléments qui le composent et grâce au rythme. Tout est rythme dans le corps, le rythme est l'ordre qui structure le vivant. Chaque organe, chaque système a son propre rythme.

Nous pensons souvent que le rôle de nos cellules est de maintenir notre corps en bon état de fonctionnement. À un certain niveau, c'est vrai ; la raison d'être de notre corps, cependant, est de fournir un instrument pour que la lumière de l'âme puisse se manifester. Lui permettre de retrouver ses rythmes, permettre à chaque organe de retrouver son rythme participe à ce retour vers la lumière.

Lorsque nous retrouvons le lien avec l'Être de Lumière celui qui est « plus proche de nous-mêmes que notre veine jugulaire » et laissons descendre la lumière de l'âme dans notre corps, nos cellules répondent avec une vibration de joie. C'est ce qu'elles veulent - elles veulent être inspirées par notre lumière ! C'est leur but et leur fonction.



Chacun de nous est venu apporter sur terre quelque chose d'unique, chacun de nous est venu mettre la lumière dans la matière à sa façon unique. C'est dans notre corps que cette lumière peut commencer à descendre en premier : elle y crée une nouvelle physiologie, une physiologie liée à la lumière.

Peur, contraction et contrôle

La peur est la principale émotion qui perturbe l'intelligence du corps. La peur nous rend imperméable à la lumière. Lorsque nous sommes sous son emprise, nous nous contractons physiquement, nos organes souffrent et perdent leur rythme. Nous nous contractons aussi psychiquement : notre système primaire devient rigide et prend les commandes.

Le résultat d'une telle contraction est que nous passons en état de survie, nous ne nourrissons plus notre corps correctement, ni vibratoirement, ni physiquement. Nous perdons notre élan de vie ; la lumière ne peut plus circuler dans notre corps.

La seconde énergie qui dérange notre corps dérive de la peur, c'est le désir de tout contrôler. Quand nous laissons libre cours à notre Contrôleur et qu'il tente de tout prendre en charge, nous mettons beaucoup trop de pression sur la vie. La tension qui naît de ce besoin de contrôle se dépose dans les tissus et les muscles de notre corps. Ce n'est pas naturel pour le corps de retenir autant de tension, il ne peut plus fonctionner correctement.

Une grande confusion peut aussi résulter de ces tentatives de contrôler la vie : de grandes forces sont à l'oeuvre, en nous et autour de nous, nous pouvons danser avec elles, nous ne pouvons pas les contrôler. Il s'agit de vivre, non de penser la vie, d'apprécier ce qu'elle nous donne, non de la contrôler.

Lorsque nous revenons vers un espace davantage connecté à la lumière, les éléments, organes et systèmes de notre corps savent comment revenir à un équilibre par un processus de récupération. Ce processus demande une meilleure gestion des rythmes, le rythme du sommeil, le rythme alimentaire, le rythme travail-loisir, activités-repos, un repos physique, mental, verbal, relationnel, sensoriel et digestif. Pratiquer le Rythme du Silence, une méditation axée sur le silence entre les répétitions d'un son sacré, réoriente notre corps vers ces rythmes naturels.

Le corps porte en lui une grande sagesse. Il veut collaborer et nous servir. Il est naturellement doué pour la gestion du déséquilibre et des contraires. Lorsque nous respectons ses rythmes et lui amenons le rythme du silence, notre lumière peut habiter ce corps. Enracinés dans notre corps, notre confiance en la vie s'accroît de façon exponentielle.

Accueillir l'Enfant-Peur

Il s'agit d'accueillir consciemment et avec bienveillance l'Enfant-Peur.

Mais comment l'accueillir sans être submergé par lui ? Comment contacter cette détresse, ce bloc d'angoisse, cette impuissance désespérée, en nous, et ne pas être happés ?

Nous avons mis cet Enfant-Peur de côté pour grandir et nous adapter au monde. Nous ne sommes plus en contact conscient avec lui, nous sommes, cependant, imprégnés de ses blessures et de ses vibrations. La coque émotionnelle qu'il forme autour de notre corps, *son corps de souffrance*, peut nous happer en un instant.



Dans certaines enfances, les abus de toutes sortes ont été présents ; le viol pour les garçons, les filles, voire les bébés ne fait nullement partie d'un passé révolu ; la violence psychique non plus. L'Enfant-Peur vient aussi des traumatismes transgénérationnels dont nous avons été imprégnés dans l'utérus de notre mère, notamment ceux dus aux guerres. Dans toutes les lignées, on retrouve des abus, des viols, de la violence. L'Enfant-Peur a bien des raisons d'exister.

La maltraitance existe dans nos enfances. Les besoins essentiels de respect, de mouvements, d'approbation, de liberté, d'autodétermination, de plaisirs, d'apprentissages à son rythme et selon ses élans, de sécurité, d'une vie paisible, stable

et joyeuse ont rarement pu être satisfaits. Nous n'avons pas, en tant que culture, construit une société qui permette aux parents de satisfaire ces besoins. La distance à franchir pour créer une société qui cesserait « d'éduquer » l'enfant pour lui donner des conditions d'épanouissement est énorme.

Les séquelles les plus fréquentes de cette maltraitance sont : un sentiment d'abandon - et la dépendance qu'il engendre, un sentiment de rejet, d'isolement, ceux si fréquents, de non respect, d'injustice, d'humiliation, de trahison et de honte. Ce sont les sentiments et ressentis de l'Enfant-Peur en nous.

Ce sont ces émotions-là qui remontent à l'occasion de certains événements du présent. Lorsque l'Enfant-Peur se réveille en nous, ses sentiments, émotions, sensations vont surgir, avec la même intensité que lorsqu'ils ont mis en danger la vie de l'enfant que nous étions. De nouveau, nous pensons que nous allons en mourir.

Certains d'entre nous vont être amenés à traverser, à un moment ou un autre, ce champ de peurs et de terreurs. Il n'est plus possible de l'éviter, il n'est plus possible de le repousser, de le recouvrir par mille et une choses à faire.

Les émotions de l'Enfant-Peur colorent notre façon d'être en relation avec nous-mêmes et avec l'autre. A un moment, les événements du présent vont servir d'hameçon et remonter ce matériel enfoui.



Confondre la réalité du présent avec celle du passé est souvent le premier mouvement avant que le discernement ne s'installe. Pouvoir sortir des critiques et des jugements, développer un Adulte capable d'aimer inconditionnellement cette part très perturbée de nous est une nécessité ontologique.

La construction de la psyché

Les séquelles de la maltraitance se retrouvent aussi dans la façon dont notre psyché s'est construite. Nous construisons tous une personnalité qui va nous permettre de grandir et de prendre une certaine place dans le monde. Lorsque la maltraitance a été très présente, nous construisons des subpersonnalités rigides, ayant pour but de nous contrôler et de contrôler notre environnement. Ce qui peut se comprendre ! C'est le seul moyen de survie d'un enfant plongé dans un environnement abusif.

Ces subpersonnalités sont dominées par un Tyran qui nous déteste profondément et qui continue de nous maltraiter en nous disant des horreurs que l'Enfant-Peur prend pour argent comptant. « Tu n'es qu'un cafard qui n'a pas le droit de vivre » en est un exemple relativement modéré.

Outre le fait que les subpersonnalités communiquent déjà très peu entre elles, cette maltraitance entraîne des clivages dans la personnalité. Nous prenons conscience de ces clivages lorsque nous explorons nos subpersonnalités avec un facilitateur en Voice Dialogue.

Comprendre que notre psyché, par définition, s'est construite par une adaptation très précise et optimale à notre environnement permet d'accepter nos subpersonnalités telles qu'elles sont. Cette acceptation permet de les percevoir et de les reconnaître dans notre vie quotidienne.



Une Vision Consciente et un processus d'Ego Conscient permettent de se décaler de ces subpersonnalités difficiles. Ce décalage est facilité lorsque nous prenons conscience de l'Enfant-Peur et acceptons sa présence.

Nous l'avons dit en introduction, il ne s'agit pas de guérir ce Enfant : il est comme il est, il est le résultat d'expériences difficiles qu'elles soient les nôtres ou trans-générationnelles. Il s'agit de se décaler de son champ, puis *de se décaler des subpersonnalités qui le détestent*, et enfin, de se décaler *des subpersonnalités enracinées dans les peurs de cet Enfant*.

L'accès à la richesse des subpersonnalités opposées nous est alors ouvert ; nous pouvons découvrir que l'Enfant-Peur va pouvoir être protégé par les subpersonnalités primaires que nous avons développées mais aussi par les nouvelles énergies maintenant disponibles.

Le processus d'Ego Conscient

Le modèle de développement de la conscience proposé par Hal et Sidra Stone est une valse à trois temps : vivre la vie à travers la diversité de nos subpersonnalités, développer une Vision Consciente de celles-ci, ce qui va mettre en route un processus d'Ego Conscient.



Pour retrouver notre Enfant-Lumière, nous avons besoin de développer un tel processus. Notre identification aux subpersonnalités qui ont peur - ou qui génèrent la peur - à celles qui ont besoin de contrôler, nous rend rigides et opaques. Nous devons nous en décaler pour permettre à la vie de couler librement en nous.

Nous avons besoin de développer un processus d'Ego Conscient pour :

- Retrouver la sagesse du masculin, capable de porter avec grâce toutes les qualités masculines, d'ordre, de structure, de focalisation et de morale.
- Ouvrir la porte à la sagesse du féminin, capable de danser avec le vivant, de se relier à l'intelligence du corps, de nous faire voyager dans les eaux spatiales créatrices.
- Renforcer l'impersonnel, en tant que porte des forces instinctives, pour stabiliser ce pouvoir intérieur masculin et féminin.

Nous avons précisé qu'il existe toujours un Tyran Intérieur lorsque la maltraitance a été présente dans l'enfance. Il est contre-productif de travailler directement avec lui.

Par contre, équilibrer notre Masculin et notre Féminin, les séparer des croyances archaïques, prendre conscience de leur valeur, leur rendre leur dignité, valoriser leurs ressources nous donnent la sécurité et la créativité nécessaires pour nous décaler de l'axe Bourreau / Victime qui s'est mis en place entre le Tyran Intérieur et l'Enfant-Peur.

Retrouver notre capacité à être impersonnel pour avoir un accès conscient aux forces animales renforcent ce processus. Ces forces animales peuvent nous aider à développer une agressivité saine et maîtrisée, tout comme une façon harmonieuse de prendre soin de nous. Elles nous permettent de faire contrepoids aux forces malveillantes qui entretiennent les terreurs de l'Enfant-Peur et d'avoir autorité sur le flot d'informations vrillées qui existe entre le Tyran et l'Enfant-Peur.

Un tel processus d'Ego Conscient nous permet à la fois de vivre la vie, et de développer notre conscience. Il nous permet de nous situer à l'interface de sets de subpersonnalités opposées et de nous ajuster à la réalité du présent. Nous avons les informations de chaque partie sans être engloutis par leur énergie. Dans cet interface informationnel, nous pouvons équilibrer nos subpersonnalités et intégrer leurs expériences. Le Voice Dialogue est une étonnante méthode d'intégration de toutes nos expériences.

Nous ne sommes pas dans un processus de volonté, de contrôle, et d'analyse, même si ces forces sont bienvenues, nous sommes dans un processus organique qui se développe à partir d'un retour de l'élan de vie. Cet élan de vie, nous le retrouvons lorsque le Mental se calme, lorsque le corps retrouve ses rythmes et sa capacité de transcendance.

L'Enfant Vulnérable a aussi besoin de nous

Outre l'Enfant-Peur, nous avons en nous un Enfant simplement vulnérable. Lorsque nous sommes identifiés à cet Enfant, nous avons souvent l'impression d'être trop petits, de ne pas pouvoir faire face à la peur, à la négativité, au jugement, à l'impuissance.

Cet enfant est très émotionnel, il besoin d'une partie adulte bienveillante qui l'enveloppe de sa force et de son amour pour le rassurer, le nourrir, le soutenir. S'il devient triste, s'il se met en colère, s'il se renferme, cela nous donne un signal : quelque chose ne va pas pour lui. C'est à nous de répondre à ce signal afin de le protéger et de le soutenir. C'est notre boulot d'adulte.

Cet Enfant est le gardien de notre force vitale, il porte en lui nos racines liées à la Terre. Il est le lien avec notre corps, parfois même, il est la voix de ce corps.



Cet Enfant deux aspects qui s'opposent : d'un côté, il aspire à davantage de liberté, d'espace dans lequel se mouvoir, il a envie de jouer et d'exercer sa créativité et son imaginaire ; de l'autre, il a peur d'être grondé en s'écartant des sentiers battus, en faisant quelque chose de nouveau, hors des normes sociales acceptées, il a peur du regard de l'autre et de sa désapprobation.

Nous devons devenir une ancre pour lui. Lorsqu'il est vu et entendu par un adulte bienveillant, auto-référent, capable de discernement, l'Enfant Vulnérable peut être rassuré sur ce qui se passe dans le présent et faire la différence entre le présent et le passé. Ce que l'Enfant-Peur peut rarement faire.

Lorsque l'Enfant Vulnérable est accepté dans notre personnalité, lorsqu'il est rassuré, il va donner la main à cet Enfant-Peur qu'il connaît et traite comme son petit frère. Ce lien entre les deux est important : l'Enfant Vulnérable peut nous communiquer ce qui se passe lorsque l'Enfant-Peur est tétanisé.

L'Enfant Sauveur

Quelques mots sur cet Enfant particulier. C'est un enfant qui n'a pas eu de choix : pour qu'une certaine sécurité et stabilité puissent être présentes dans son enfance, il a dû prendre en charge l'un de ses parents ou les deux, parfois ses frères et sœurs. Cet Enfant Sauveur va rester très présent dans la personnalité. Il est souvent la racine d'un Parent Responsable et d'un Actif hors normes.



L'Enfant Sauveur a dû renier et enterrer l'Enfant Vulnérable et l'Enfant-Peur pour survivre. L'idée qu'ils puissent exister est surprenante pour lui et l'inquiète profondément. Il ne les connaît pas ou, quand il les connaît, il n'en veut pas !

L'Enfant Sauveur est une subpersonnalité puissante et difficile à contrôler. Reconnaître sa présence et sa pulsion à sauver le monde permet de développer une Vision Consciente par rapport à lui. Cet Enfant a besoin de limites. Il est essentiel qu'un adulte aimant ait autorité sur lui ; un adulte qui sache quand donner et quand recevoir, quand il est approprié de ne pas s'impliquer et de poser une limite claire. Cet Enfant a besoin de beaucoup d'attention et de fermeté de notre part.

L'Enfant-Lumière

L'Enfant-Lumière ne demande qu'à venir dans notre vie. Dès que nous nous connectons au silence et à notre Être de Lumière, il frémit et s'éveille. C'est un Enfant plein de vie, inspiré, capable de s'élever très haut sur les ailes des rêves et des visions, capable d'amour et d'émerveillement.

C'est un Enfant à la fois sage, libre, insouciant et original. Il n'est pas concerné par les dictats de la société - il est juste tel qu'il est. C'est un Enfant confiant, joyeux, d'une exquise sensibilité, une merveilleuse fusion d'énergies terrestres et célestes. Une intense lumière à la fois terrestre et céleste émane de lui.

Comme tous les Enfants, il est aussi fragile et sensible à l'amour et à la reconnaissance des autres. Comme tous les autres, il a besoin d'un adulte qui le prenne sous sa protection.

Cet Enfant a besoin d'un guide qui l'aide à tracer son chemin dans la réalité terrestre. Il est, par nature, illimité ; cela fonctionnerait bien dans une réalité où tous ceux qui l'entourent seraient semblable à lui. Dans notre réalité terrestre, dans l'arène de tout environnement social, il est nécessaire que nous soyons un tampon entre lui et le monde. Savoir où son énergie est la bienvenue, où elle ne l'est pas, lui donner des limites est parfois nécessaire.



Devenir le gardien et le protecteur de cet Enfant-Lumière, veiller à ce que sa lumière soit protégée et nourrie permet à ses vibrations de rayonner sur notre monde intérieur et extérieur.

Conclusion

Nous comprenons les concepts de Corps Conscient et de Coeur Conscient ; réaliser la nécessité de développer un processus d'Ego Conscient est de plus en plus urgent. Il existe toujours un ego qui agit - ou se laisse agir - nous ne pouvons pas le supprimer.

Développer un processus d'Ego Conscient, c'est transformer le *ou* qui supprime un élément et fait la guerre, en un *et* qui accepte les contraires et les paradoxes. C'est sortir de la dualité qui divise pour aller vers la dualité, source d'unité et de richesses.

Riches de nos diversités intérieures et extérieures, nous pouvons créer des mandorlas dans lesquels la vie n'est plus limitée, dans lesquels le sacré prend forme et joue son rôle dans notre vie.

Les talents particuliers, les ressources spécifiques de l'Enfant-Lumière peuvent alors émerger, se reconnaître, s'exprimer, créer des synergies dansantes, chahutantes qui nous ravissent. Avec lui, nous gardons notre singularité, notre individualité et nous tendons vers l'universel et l'unicité.



Au-delà des apparences, il existe un grand champ fait d'une vibration qui relie tous les éléments de l'Univers, éléments dont nous sommes partie intégrante.

L'Enfant-Lumière nous révèle que ce champ vide de la physique quantique est un champ de tous les possibles. Grâce à lui nous pouvons ressentir que la force première dans l'univers est une force d'amour, une Conscience intelligente, amoureuse de sa création.

Cet Enfant nous permet de nous connecter à ce champ de tous les possibles. Nous pouvons y trouver toutes les ressources dont nous avons besoin ; ou du moins, *lui* peut le faire. Lorsqu'il est présent en nous, nous pouvons nous immerger dans le mystère et le célébrer avec confiance. L'Enfant-Lumière est un enfant de la Terre qui chante La Source.