

Voice Dialogue

N°104

Mai 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

Les spécificités du Voice Dialogue

J'ai écrit deux articles précédant celui-ci. L'un sur le Voice Dialogue remis dans son contexte qui donne une histoire succincte du développement de la psychologie depuis Freud jusqu'à aujourd'hui. Et un sur ce que je considère être l'écoute de base du Voice Dialogue : l'écoute Rodgérienne. J'y développe également la façon dont le Voice Dialogue non seulement répond aux principes de Carl Rogers mais donne à tout accompagnant la capacité de pratiquer réellement cette écoute.

Ces deux articles ont été publiés par l'Association Francophone de Dialogue Intérieur / Voice Dialogue et seront disponibles sur mon nouveau site. Je serai heureuse de vous prévenir par mail dès que ce site sera en ligne, qui signera aussi la nouvelle appellation de l'association : Voice Dialogue Sud devient Voice Dialogue France, avec toujours le même but : diffuser le Voice Dialogue tel que Hal et Sidra Stone l'enseignent.

Les spécificités du Voice Dialogue



Au départ, Hal & Sidra Stone avaient nommé leur travail, *Psychologie de la Transformation*. Ils ont finalement opté pour *Psychologie des Subpersonnalités*, puis *Psychologie de l'Ego Conscient* qui correspond davantage à la réalité de leur travail.

En effet, il est devenu clair, pour eux, au fil des années que c'est le développement d'un processus d'Ego Conscient qui fait qu'il existe ou non un processus de transformation durable. Pour ne pas dérouter leurs nombreux étudiants, ils ont toutefois gardé les deux noms : *Psychologie des Subpersonnalités* et de *l'Ego Conscient*.

Hal et Sidra Stone ont ainsi créé une théorie basée sur une conception précise de la conscience, et une méthode d'exploration de cette théorie : le Voice Dialogue.

Cette méthode est très spécifique. Ce sont ces particularités que nous développons dans cet article. Un peu arbitrairement, nous en avons défini sept.

A. Les spécificités du Voice Dialogue

1. Un coaching énergétique

Le Voice Dialogue est un dialogue entre les différentes voix présentes chez une personne et un facilitateur qui s'aligne au niveau vibratoire avec ces voix. Ces voix sont celles des différentes énergies qui occupent le corps. Même si certains archétypes sont très reconnaissables, chaque énergie reste absolument unique.

Nous nommons ces énergies *subpersonnalités*. Chacune nous donne des informations particulières, chacune a sa propre vision du monde, et met le corps dans un état physique différencié. Certaines énergies sont mentales et rationnelles, d'autres émotionnelles et irrationnelles, certaines sont instinctives, d'autres transpersonnelles.

Le Voice Dialogue est avant tout une exploration énergétique, sans préjugé et dans l'accueil inconditionnel de *ce qui est là*. Un siège différent est donné à chaque énergie, ce qui permet de la différencier plus facilement de l'ensemble de la personnalité.

Il n'existe pas de cadre dans laquelle la personne doit entrer ou de cases dans laquelle son énergie doit être « rangée ». C'est du « sur mesure », non du « prêt à porter ». Le cadre s'adapte à la personne ; il s'élargit et se modifie selon ce qui est rencontré.

Lorsque c'est possible, nous explorons le Mental lui-même, en tant qu'énergie, et nous décalons la personne de ce Mental. L'expression des réalités intérieures autres que celle du Mental est ainsi rendue possible.

2. Un travail de conscience très concret

Dans ce cadre, le processus de transformation n'est basé ni sur la volonté, ni sur l'effort ou la discipline, mais sur l'éveil d'un état de Témoin particulier : la conscience de la valeur d'un comportement lié à une subpersonnalité *et* de la valeur du comportement opposé qui vient d'une subpersonnalité opposée. Cela aboutit à l'exploration consciente de ces subpersonnalités opposées et à la découverte éventuelle d'une interface possible entre elles.

Nous parlons alors de polarités réconciliées comme, par exemple, le Discipliné et Celui qui agit dans l'élan, le Traditionnel et l'Esprit Libre, le Réfléchi et le Spontané, le Soumis et l'Insoumis, pour citer quatre polarités très proches, très actives actuellement dans la société. Les rêves, les inter-relations, nos jugements sont ce qui nous permet très concrètement de voir nos différentes subpersonnalités en action et de repérer leurs opposés. Ce sont nos guides privilégiés pour nous réconcilier avec les parties de nous qui ont été dénigrées puis reniées.

3. Le respect du système primaire

Le système que nous nommons « primaire », c'est-à-dire celui qui gouverne la personne, la connaît mieux que n'importe quel accompagnateur ou coach.

Les spécificités du Voice Dialogue

Même lorsque qu'une mise à jour est nécessaire pour équilibrer les subpersonnalités qui forment ce système primaire, ce système doit être respecté. Les changements qui se font contre ce système primaire, au mieux, ne durent pas, au pire peuvent être négatifs à court ou long terme. Tout facilitateur de Voice Dialogue va chercher à mettre en évidence ce système primaire *pour le valoriser*. Il est nécessaire qu'il devienne un allié dans le processus d'actualisation de la personnalité. Le facilitateur reste fiable à ce système primaire tout au long du travail.

Une transformation organique prend place, c'est-à-dire un processus de croissance interne, très semblable à celui qui existe dans une plante ou dans le développement des cellules à l'origine de la vie. Nous en remettre à ce mouvement interne de croissance, lui faire confiance, est le nouveau défi. « *Vouloir une libération rend la libération plus difficile parce qu'elle n'a aucun rapport avec la volonté. Elle dépend de l'acceptation. Il faut vous abandonner à votre propre réalité et à votre propre intégrité.* » Le livre d'Emmanuel, P. Rodegast.

4. La prise en compte de la vulnérabilité

C'est une autre grande spécificité. Pour un facilitateur de Voice Dialogue, toute transformation devient stable grâce au déplacement de la vulnérabilité. Cette vulnérabilité est, au départ, ignorée et prise en charge de façon automatique par les parties primaires. Lorsque cette vulnérabilité devient consciente, cela permet la transformation : la personne peut se décaler de sa partie primaire et intégrer son opposé.

La vulnérabilité se trouve prise en charge par l'interface entre la partie primaire et la partie opposée. La personne peut alors inventer de nouvelles façons d'aller dans le monde, plus pertinentes, plus adaptées à sa réalité actuelle.

5. Une bonne connaissance du Critique Intérieur

Un facilitateur en Voice Dialogue a la conscience aigüe que toute personne a dans sa personnalité un Critique Intérieur qui peut la paralyser, la freiner et la déprimer. Une des spécificités du Voice Dialogue est que nous ne luttons pas avec ce Critique. Nous pouvons le nommer, aider la personne à prendre conscience de sa présence et de ses multiples contradictions, puis, lorsque c'est possible, décaler la personne de cette énergie multiforme. Surtout, nous sommes très vigilants à ne pas le renforcer.

Un travail avec les subpersonnalités qui comprend des critiques sur certaines voix, ou une critique sur le fait de réussir ou non à s'en décaler, ne doit pas être confondu avec le Voice Dialogue enseigné par Hal et Sidra Stone.



6. Exploration et dévoilement

Une des grandes spécificités du Voice Dialogue est d'être une méthode d'exploration bienveillante. C'est cette bienveillance qui va amener la personne à entrer en contact avec sa réalité intérieure et à pouvoir la dévoiler.

Bienveillance ne veut pas dire tout laisser passer, loin de là ; la congruence fait aussi partie de cette bienveillance. A partir du moment où nous respectons profondément le système primaire et comprenons le bénéfice de cette attitude, cette théorie nous donne une grille qui mobilise notre créativité et nous permet d'accompagner nos clients en toute sécurité. C'est ce retour permanent au respect du système primaire qui fait du Voice Dialogue une grande méthode d'intégration de toutes les expériences que le facilité peut faire en parallèle.

Nous avons la vie que nos subpersonnalités nous font. Aussi, nous ne cherchons pas à résoudre les problèmes de notre facilité, mais plutôt à mettre en évidence les subpersonnalités qui dominent sa personnalité. Puis à voir si la personne peut, ou veut, s'en décaler. Cette séparation ne se fera que lorsque les subpersonnalités primaires seront reconnues dans les cadeaux, les habiletés, la sécurité qu'elles amènent à la personne, et rassurées sur sa valeur. «Lorsque vous ne pouvez pas décaler votre client de l'une de ses subpersonnalités, c'est que vous n'avez pas suffisamment parlé à cette partie de lui ou que vous ne l'appréciez pas suffisamment.» aimait à répéter Hal Stone.

7. Le lien

Dans cette méthode, la présence et l'attitude de celui qui facilite fait partie intégrante de ce qui se passe dans la séance ; nous ne nous mettons pas en dehors du système. Au contraire nous créons un lien adapté à la personnalité de notre vis-à-vis.

Pour pouvoir entrer en lien avec les différentes subpersonnalités de son client, le facilitateur doit être lui-même dans une interface qui peut accueillir sans jugement le maximum d'énergies. Le facilitateur fait alliance avec son client sans être en position

haute, ni en position parentale. Il est son égal au niveau humain. Il veille sur la qualité du lien, qu'il soit personnel ou plus impersonnel ; les variations éventuelles de ce lien lui indiquent les changements de subpersonnalités.

Nous ne sommes pas dans un coaching de confrontation, de stratégies, de solutions, nous sommes dans un lien réel, avec approbation et mise en valeur de ce qui est déjà présent et vécu, et découverte de ce que la séparation volontaire et prudente d'avec ce système primaire va amener.



Ces 7 points, qui rendent le Voice Dialogue très singulier, viennent de sa spécificité majeure : le développement d'une certaine qualité d'ego, un ego que nous nommons conscient.

B. La base du Voice Dialogue : le concept d'Ego Conscient

Le développement d'un processus d'Ego Conscient est le but et la spécificité fondamentale du Voice Dialogue. L'ego est l'instance directrice de toute psyché, celle qui décide. Tant que nous avons une individualité, nous avons un ego. L'un et l'autre sont indissociables. Sans individualité, nous faisons simplement partie du Grand Tout. Dès qu'il existe une conscience différenciée, il existe un ego.

Vouloir un ego différent du Mental ou des tendances humaines qui posent problème est parfaitement naturel pour tout individu qui a une aspiration morale ou spirituelle. Désirer avoir un ego éduqué, non automatique, éveillé, conscient, est absolument compréhensible. Vouloir la mort de l'ego ou sa disparition n'a guère de sens. Quant à supposer ne plus avoir d'ego, c'est un terrible piège. Tout comme notre respiration, cet ego est nécessaire à la vie sur Terre ; la conviction de Hal Stone est même qu'il est nécessaire sur de nombreux autres plans.

L'ego fonctionnel est source de bien des problèmes inter-relationnels. L'Ego Conscient est un atout de premier ordre quand il s'agit de relation avec nous-mêmes ou avec l'autre ; encore plus lorsqu'il s'agit de réactualiser notre personnalité.



1. L'Ego Conscient : une interface

Développer un Ego Conscient par rapport à une subpersonnalité et ses opposés est un chemin de conscience pragmatique, toujours disponible. Cela veut dire devenir capable d'aller dans un schéma d'énergie précis, de l'identifier, de l'apprécier pour ce qu'il est, et de s'en décaler pour avoir accès à son opposé. Cet opposé peut toujours être apprécié pour ce qu'il amène en termes d'équilibre.

De cette interface entre deux subpersonnalités opposées, nous pouvons prendre des décisions qui tiennent compte des informations amenées par ces opposés. ***Nous sortons alors de la dualité pour aller dans une dualité, une unité entre des opposés.***

Un Ego Conscient peut embrasser deux énergies opposées et tenir compte des connaissances, expériences et besoins des deux. Nous ne sommes

plus identifiés à une subpersonnalité ou à une autre, à un conditionnement ou à un autre.

Nous entretenons des relations respectueuses avec toutes nos subpersonnalités. C'est ce qui nous permet d'avoir moins de jugements sur nous et sur les autres. Juger est devenu la bête noire de nombreuses personnes qui veulent, avec raison, un monde meilleur, ce qui les amène à renier leurs jugements ; ce qui est totalement contre-productif.

Équilibrer, en nous, les deux pôles de nos nombreuses polarités est LA façon naturelle de diminuer la force des critiques sur nous- mêmes et de nos jugements sur les autres.

2. Quatre facteurs inhérents à la race humaine permettent le développement d'un Ego Conscient :

* **1. Nous sommes constitués de subpersonnalités.** Je parle de subpersonnalités et non de sous-personnalités car ce dernier terme évoque automatiquement le concept de *chef* et de *sous-chefs*. Ce qui d'emblée introduit un malentendu : il n'existe pas une personnalité et des sous-personnalités. Comme dans les jeux de construction de notre enfance, il existe un château fait de cubes ; aucun, à lui seul, n'est le château, même si certains cubes sont plus représentatifs que d'autres.

* **2. Dans notre monde duel, chaque subpersonnalité a un ou plusieurs opposés.** Cela forme une polarité qui, au-delà des apparences, est complémentaire. Le Mental les oppose, le corps comme la conscience peuvent les réunir. Lors de notre éducation, l'un des pôles a été, le plus souvent, banni et s'est plus ou moins déformé. Il est de notre responsabilité de lui redonner sa forme originelle, ce qui veut dire une forme non nocive. Ces pôles doivent être à nouveau réunis pour que nous puissions fonctionner correctement. Par exemple, nous devons avoir à notre disposition aussi bien la subpersonnalité qui sait prendre soin des autres que celle qui sait prendre soin de nous ; ou encore, il est bon d'avoir à sa disposition la subpersonnalité qui aime obéir aux règles comme celle qui aime suivre son propre chemin.

* **3. Nous avons une capacité de Vision Consciente :** nous pouvons développer cet état de Témoin des opposés. Nous sommes la Conscience en train de devenir consciente d'elle-même. Cette conscience, consciente d'elle-même ne porte aucun jugement sur ce qui est vu.

* **4. Nous avons la capacité d'agir à partir d'une interface.** Cet espace intègre les informations et les expériences des deux pôles dont est composé toute polarité, avec la compréhension claire de la complémentarité de chaque pôle. Nous ne pouvons pas découvrir cet espace d'Ego Conscient uniquement par l'exploration des énergies, ni uniquement par l'analyse. Analyse et exploration sont toutes deux nécessaires pour que le processus s'enclenche et se poursuive.

3. Un cadre d'analyse non freudien

Nous ne sommes pas dans un cadre de référence freudien. Les différents *je*, les différents *moi* sont ici synonymes. Le *je* est simplement « un moi qui dit je », une subpersonnalité, un schéma d'énergie particulier.

Le Voice Dialogue n'emploie pas les termes de « surmoi » ou de « ça », au sens freudien du terme. Les subpersonnalités ne sont pas non plus « des visiteurs du moi », *ils sont les éléments constitutifs de la psyché.*



L'ego ordinaire est considéré comme un ensemble de subpersonnalités fonctionnant en automatique. La notion de « faux moi », cependant, n'est pas retenue. Certains *je* sont en relation avec le ressenti, d'autres ne le sont pas, tous appartiennent à la personne et jouent leur rôle. Tous sont des subpersonnalités authentiques. Aucun aspect n'est considéré comme un obstacle ou une résistance.

Le facilitateur en Voice Dialogue ne cherchera jamais à se débarrasser, à mettre au pas, ou à contourner une « résistance », il travaillera avec le système primaire. C'est un regard inclusif, le *et... et* est valorisé, non l'exclusion. Dans cette théorie, toutes les subpersonnalités sont considérées comme égales et valables, dans leur essence, c'est-à-dire lorsqu'elles n'ont pas été déformées par une mise à l'écart lors du processus de croissance.

La notion de « petit moi » et du « Grand Soi » est revisitée ; il existe, certes, une réalité qui nous dépasse mais nous sommes les experts en ce qui concerne avoir un corps et vivre sur Terre. Dans cette expertise nous nous en remettons au processus d'Ego Conscient qui, à travers nos rêves et la réalité de *toutes* nos relations nous pousse constamment à devenir plus conscients. Nous nous inclinons, et nous en remettons, à ce processus de conscience. C'est un chemin d'éveil beaucoup plus qu'une technique.

4. Le Voice Dialogue n'est pas un dialogue intérieur

Assimilé, au début, au dialogue intérieur tel que Jung l'a mis en évidence, le Voice Dialogue n'est cependant pas un dialogue intérieur. Un interlocuteur extérieur est nécessaire pour que les différentes voix auxquelles une personne s'identifie puissent être peu à peu être dévoilées et reconnues. Sans cet interlocuteur extérieur, l'Observateur Mental fait office de facilitateur. Or, ce dernier a ses propres buts, ses propres peurs, et une demande constante et pressante de continuelle amélioration. Il est, en fait, critique et ne peut jouer le rôle du facilitateur en Voice Dialogue. L'Observateur Mental ne peut pas aider la personne à se décaler d'un système primaire dont il fait partie intégrante et qu'il a aidé à mettre en place.

C. Le modèle de conscience proposé

La théorie des Subpersonnalités et de l'Ego Conscient considère la conscience, non comme un but à atteindre, mais comme un processus en perpétuel développement.

La conscience est à l'origine de *tout ce qui est* ; elle est aussi en perpétuelle évolution et tout ce que nous vivons la transforme et la modifie. Pour que *notre* conscience individuelle évolue dans le monde manifesté trois expériences sont nécessaires :

*** L'expérience des subpersonnalités**

C'est-à-dire l'exploration consciente d'une énergie particulière, nommée et reconnue. La personne, avec l'aide du facilitateur, expérimente un schéma énergétique présent dans sa personnalité. Elle l'individualise, apprend à le reconnaître, découvre les raisons et les conséquences de sa présence, son rôle dans la personnalité, ses principales façons d'être, d'agir ou de penser, ses points forts et ses pièges. La personne apprend à respecter ce schéma et à s'en différencier.

*** L'expérience de la Vision Consciente.**

Elle est stimulée et utilisée systématiquement. Cet état de Témoin non impliqué est peu à peu différencié de parties comme le Contrôleur, le Critique, le Commentateur, le Grand Améliorateur ou l'Observateur Mental. Cet état de témoin n'est pas, en lui-même, une subpersonnalité mais un état d'être particulier. C'est un état d'être sans jugement, sans désir, sans volonté propre, sans but particulier. Cet état n'est pas concerné par le fait de vouloir quoi que ce soit, de comprendre, savoir, expliquer ou avoir raison.

Selon l'image chère aux sages indiens, la conscience, dans cet aspect de Témoin, est semblable à un écran de cinéma : l'écran n'est pas affecté par le film qui s'y déroule. Cet état de détachement - sans aucune volonté de détachement - qui est très souvent le but du développement spirituel est considéré ici comme l'une des trois expériences nécessaires au processus de conscience. Il n'est pas défini comme étant la conscience elle-même.

*** Le processus d'Ego Conscient**

La Vision Consciente voit mais n'agit pas, l'Ego Conscient peut agir. Cet état de Témoin spécifique amène naturellement un processus d'Ego Conscient. Plus l'Ego Conscient devient opérationnel, plus l'égo fonctionnel automatique diminue. Nous devenons pleinement humain et sortons de la dualité pour entrer dans la dualité, la réunification et non l'opposition des deux pôles d'une même polarité.

Les spécificités du Voice Dialogue



Le but du Voice Dialogue est d'éveiller en nous cette interface capable d'intégrer deux énergies opposées, de les prendre en compte, sans se laisser dominer, kidnapper ou hypnotiser par l'une ou l'autre. Par ce travail de conscience une force de vie est réactivée. La Vision Consciente liée à cette force de vie va, progressivement, faire son œuvre et donner naissance à un processus d'Ego Conscient.

La compréhension que toutes nos énergies nous sont nécessaires, nous donne le désir de réintégrer celles que nous avons laissées de côté, tout en prenant la responsabilité de les remettre en bon état de marche. Elle ne doivent nuire ni à nous ni à l'autre.

Heureusement, l'Ego Conscient est un espace d'infinie créativité !



Les spécificités du Voice Dialogue

Définition de la conscience selon certains physiciens :

La Conscience est de l'information qui circule partout dans l'univers sous forme d'énergie/lumière tels que photons, tachions, neutrons, neutrinos, bosons, quarks... et autres.

Définition de la conscience suivant Rumi, poète persan :

«Toi et le monde dans lequel tu vis n'êtes qu'un grain de sable sur le rivage infini d'une mer infinie.» Et dans mon rêve, je leur réponds : «Je suis la mer infinie, et tous les mondes ne sont que des grains de sable sur mon rivage.»

L'essence du processus d'Ego Conscient par Cordula Frei.

« La grâce est cet espace entre toutes les polarités ; cet art de danser avec tous les aspects humains sans jamais devenir victime d'aucun, aussi fascinant ou brillant soit-il.

Le désir de s'identifier agit sur nous comme un aimant. L'extase de cette place du milieu - où nous ne sommes identifiés à aucune énergie particulière, où nous dansons entre les opposés, où nous sommes profondément vivants dans les parts les plus ordinaires, les plus enracinées de notre être - peut fonctionner comme un nouvel aimant.

Un aimant qui nous donne un réel lien avec l'autre et une possibilité de relation la plus intime qui soit. Une relation libre, cependant, née pour grandir, pour se développer, pour nourrir les besoins de l'âme, pour s'enrichir d'expériences toujours nouvelles et de nouveaux chants, de cet inconnu qui nous appelle à rentrer chez nous. »





La maison d'hôtes

L'être humain est une maison d'hôtes,
chaque matin se présente un nouvel arrivant.
Une joie, une déprime, une méchanceté,
Une prise de conscience momentanée
Vienne, tel un visiteur inattendu.
Accueille-les, divertis-les tous !
Même si c'est une foule de chagrins
Qui, avec violence, balaye ta maison
Et la vide de tous ses meubles.
Traite quand même chaque hôte avec respect,
Peut-être te prépare-t-il
A de nouveaux ravissements.
Les noires pensées, la honte, la malveillance
Rencontre-les à la porte en riant
Et invite-les à entrer.
Sois reconnaissant envers celui qui arrive
Quel qu'il soit,
Car chacun est envoyé
comme un guide venu de l'au-delà.

Rumi, poète et mystique perse du 13e siècle.