

Voice Dialogue

N°105

Juillet 2019

Bulletin de l'Association

Voice Dialogue France

*Psychologie des subpersonnalités
&
de l'Ego Conscient*

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

The Path of Relationship

de Dianne Braden

«*Le couple comme chemin*»



J'ai le plaisir de vous présenter le livre de Dianne Braden sur la vie et l'oeuvre de Hal et Sidra Stone. Je suis en train de le traduire et je ne résiste pas à vous en donner un avant goût avec le récit de la toute première séance de Dianne avec Hal, puis avec Sidra.

Dianne est une analyste jungienne de formation, sa compréhension du processus de transformation, son sens du lien, son humour, ses propres réflexions participent à l'intérêt de ce livre qui dévoile un peu plus la personnalité de Hal, et celle de Sidra, toujours si discrète à propos d'elle-même.

Ce qui me touche le plus dans ce livre, c'est la façon dont Dianne a su retranscrire avec art l'atmosphère unique qui règne à Thera. L'arrivée à Mendocino, la découverte du lieu, le contact avec Hal et Sidra, c'est vraiment «comme si vous y étiez», et, pour tous ceux «qui y sont allés», je suis certaine que les larmes vous monteront aux yeux, vous vous souviendrez... avec nostalgie, avec tendresse, avec amour. Je lui laisse la parole.

À la fin des années 1980, je me rendais en voiture à mes rendez-vous analytiques, cela me prenait plusieurs heures dans chaque sens. Je l'ai fait fidèlement pendant huit ans. Je m'asseyais ensuite dans la salle d'attente et écoutais une musique assez affreuse en attendant que mon analyste ouvre la porte. Je ressentais le malaise habituel, un mélange d'excitation et de crainte, surtout lorsque je n'avais pas de rêve à explorer.

Rien de ce qui se passait avant mon rendez-vous, cependant, ne présentait un défi aussi grand que le fait de devoir partir à la fin de ce rendez-vous. Ce que je réalisais à la fin de l'heure de thérapie, c'est que j'avais été si bien tenue, si bien enveloppée d'attention que j'étais emplie d'une énergie à la fois merveilleuse et terrible.

Je savais, en démarrant ma voiture, qu'il me faudrait attendre une semaine avant de me sentir à nouveau aimée de cette façon-là. C'est cela le lien énergétique.

Cette première compréhension de la connexion a créé chez moi un espace qui ne pouvait être rempli qu'énergétiquement. Je recherchais alors des analystes dotés de cette capacité et, plus important encore pour ce livre, je l'ai trouvée chez Hal et Sidra Stone, un million de gigahertz plus puissante. (J'ai appris à exagérer auprès de Hal. C'est très contagieux.) Dès que je suis entrée dans leurs bureaux pour mes premières séances, j'ai reconnu ce réel lien et je n'ai plus jamais regardé en arrière.

La première fois où j'ai travaillé avec Hal

La première fois où j'ai travaillé avec Hal en est un bon exemple. C'était au début des années 1990. (Lorsque je me suis assis avec lui pour les entrevues de l'automne 2011, j'ai retrouvé exactement le même bureau. C'était comme entrer dans mon propre bureau.)



En franchissant la porte, mes yeux ont parcouru d'abord la courte distance entre son grand bureau et la vue par la fenêtre. Mon regard s'est concentré sur le pré qui s'étend vers des pins éloignés qui cachent une maison voisine. J'observe les pommiers, les sculptures, peut-être un daim ou deux, avant que mes yeux ne reviennent dans la petite pièce où se trouvent l'énergie et l'esthétique de Hal.

Flanqué des deux côtés par de petites fenêtres, son espace de travail chante avec des ouvertures et des points de vue multiples. À ma droite se trouve un dragon en bois très impressionnant, finement sculpté. Son cou bouclé, sa queue serpentine m'amènent vers le détail précis de ses écailles et de ses dents ; je m'attarde pour apprécier sa beauté et la puissance de l'archétype qu'il représente.

La petite bibliothèque située sous le dragon contient les volumes qui intéressent Hal aujourd'hui. Beaucoup concernent les expériences de mort imminente avec, entre autres, des volumes de Swedenborg et de Steiner. D'autres de nature plus philosophique m'amènent à penser que même si j'essayais de me souvenir de leur titre pour les explorer plus tard, leur sens pourrait bien m'échapper. Je peux le dire rien qu'en lisant ce titre.

La relation comme chemin

Si je laisse mes yeux vagabonder dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, je découvre une configuration de téléphone complexe et des photos des enfants adultes de Hal, de ceux de Sidra avec leurs propres enfants, puis un large ordinateur Apple dernier cri. Hal m'a raconté, une fois, que les gens adoraient tellement leurs ordinateurs que l'un d'entre eux avait organisé une cérémonie de mariage à l'arrivée de son nouvel Apple. Hal riait tellement en racontant cette histoire qu'il en pleurait ; tout en reconnaissant qu'il pouvait complètement comprendre ce que l'homme en question ressentait.

Puis vient un autre mur et des photos anciennes qui mettent au défi mon souhait de ne pas être indiscreète. Elles sont nichées entre des objets sacrés et de petites pièces d'art dont l'énergie doit ravir Hal, sinon ils ne seraient plus là. Il est certain que, dans le bureau de Hal, c'est d'énergie qu'il s'agit.

Au-dessous de ce mur se trouvait un très grand canapé en cuir souple bien rembourré, dont les profondeurs m'attiraient lorsque je travaillais avec Hal. En fait, il était si doux et si confortable que j'avais du mal à en sortir. Aller dans une subpersonnalité et s'asseoir là... c'était le siège parfait pour y rester, bien que je doute que ce soit là l'intention première.

Il est parti maintenant, ce vieux canapé. Hal a opté pour l'espace ces temps derniers, et pour une plus large marge de manœuvre autour des chaises. Pour nombre d'entre nous, dans les séances avec Hal, dans les moments difficiles ou glorieux, ce canapé a tenu une grande place. Laissez-moi vous raconter la toute première fois.

Je me suis assise sur une chaise en face de Hal. J'étais nerveuse. Son regard direct me faisait me tortiller sur ma chaise même si j'essayais de mon mieux de calmer mon corps, brusquement agité. Je pense que j'ai dû croiser et décroiser mes jambes, un certain nombre de fois, pour tenter de me réchauffer, essayant de simuler un confort que je ne pouvais pas trouver. À l'époque, j'étais en formation pour devenir une analyste jungienne. J'ai donc naturellement voulu faire comme si j'en étais déjà une. J'espérais qu'il verrait mon évidente profondeur, mon expression sereine qui suggérait que j'avais une conscience claire et stable. Au lieu de cela, j'ai commencé à transpirer... visiblement.

Hal s'est éclairci la gorge et a dit : « Restons simplement ensemble, énergétiquement, quelques minutes, voulez-vous ? » Je hochais la tête en signe d'acquiescement, prise d'une soudaine et réelle incapacité de parler. De plus, je ne comprenais pas vraiment ce que « être ensemble énergétiquement » signifiait exactement. J'ai pensé que cela signifiait sans doute que nous devions continuer à nous regarder, ce qui me causait déjà une certaine détresse, mais je hochais la tête de nouveau.

La relation comme chemin

Le scintillement dans ses yeux disparut. Son sourire facile partit avec lui tandis qu'il fixait son regard sur moi. Il n'était pas devenu inamical, le mouvement n'allait pas dans ce sens ; mais le changement était palpable. La modification du lien, la puissance et le sérieux de la connexion, ont mis mon faux courage à terre et l'ont envoyé balader loin derrière la porte.

Je le regardais, mes défenses s'effondraient. J'étais émerveillé par la grande masse de cheveux blancs tout autour de sa tête. Des hommes plus jeunes pourraient lui envier cette chevelure argentée, épaisse et ondulée qui reflète la douce lumière de son bureau. Il passe la main dans ses cheveux, comme pour en profiter lui aussi, de temps en temps.

Hal était plus grand qu'il ne l'est maintenant, plus grand que moi à l'époque, à tous les niveaux. Il est confortablement assis dans son fauteuil pivotant, ses deux mains reposent tranquillement sur les bras du fauteuil, ses jambes croisées à la cheville. Il prend une profonde inspiration.

Je regarde ses yeux avec une distance qui s'efface malgré moi. Même à ce moment-là, ils sont nuageux, ses yeux, comme si une brume se déplace derrière eux tandis qu'il me regarde. Je suis distraite par des questions qui tournent en rond : Peut-il réellement me voir ? Et s'il le peut, que regarde-t-il précisément ? Pire encore, pense-t-il que je suis grosse ? Je rentre mon ventre. Hal ne pourra pas voir mes « profondeurs » : elles ne sont plus là.

Je détourne les yeux et les laisse vagabonder sur ma droite pour essayer d'éviter le malaise que je ressens ; ils se fixent sur le dragon en bois. Il mesure environ 90 cm mais semble faire 9 m en cet instant. Il est si bien sculpté que je peux sentir son pouvoir et son agressivité.

Sa bouche ouverte héberge un nombre impressionnant de dents pointues. Sa queue, à l'échelle, enroulée dans le dos, semble avoir été immobilisée, par le sculpteur, en plein milieu d'une attaque. J'y trouve bien peu de réconfort. Mon regard revient se poser sur Hal.



Il est assis exactement comme lorsque je l'ai quitté du regard, attendant calmement que je me réorganise et reprenne contact avec lui. Nos yeux se croisent, je comprends quelque chose qui m'a échappé jusqu'ici. Le processus ne concerne pas l'extérieur. Je commence à ressentir quelque chose de nouveau et de beau entre nous, sauf qu'à cette époque, je ne sais pas ce que ce *beau* et *nouveau* signifient. Je commence à me tourner vers ce qui vient de l'intérieur.

Des années plus tard, j'ai travaillé avec une analyste qui n'avait plus que sa vision périphérique à cause d'une dégénérescence maculaire. Quand je parlais, dans les débuts de mon travail avec elle - j'avais finalement trouvé comment parler à quelqu'un qui me regardait droit dans les yeux - je pensais qu'elle écoutait attentivement parce que mes problèmes étaient intéressants et compliqués. Bien plus tard, j'ai découvert qu'elle ne pouvait pas me voir lorsqu'elle me regardait droit dans les yeux ; elle devait tourner la tête sur le côté pour me voir assise devant elle. Quand elle l'a fait, j'ai aussi tourné la tête à plusieurs reprises pensant qu'elle était distraite par quelque chose que je ne pouvais pas voir. J'avais raison. Elle était distraite par quelque chose que je ne pouvais pas voir. Moi et ma grande ombre toute gonflée ; je ne l'avais pas saisie à l'époque.

Quoi qu'il en soit, à mesure que je me sens plus à l'aise dans l'espace de Hal, dans mon fauteuil en face de lui, dans ma peau, je commence à ressentir quelque chose de nouveau dans cet espace entre nous. Au début, c'est chaud, cela se déplace doucement vers moi, puis, lentement, cela me touche d'une manière impossible à définir ; cela me touche au plus profond de mon corps et de mon être. Je commence à avoir envie de regarder Hal ; à me sentir plus à l'aise lorsque je le regarde que lorsque je regarde ailleurs ; je commence à me fondre dans cette intimité silencieuse dont je ne sais pas vraiment que faire.

« OK » dit-il. « Je vais faire un travail sur les chakras, juste de manière énergétique. Est-ce que cela vous convient ? » Je hoche la tête à nouveau ; je sens presque immédiatement un mouvement dans mes chakras ; aucune des méditations faites dans le passé - et je pense en avoir fait un certain nombre - n'a éveillé ça en moi. J'ai l'impression qu'une ligne de vie s'est créée entre nous, ou cette corde d'argent dont parlent les gens qui quittent leur corps ... sauf que je ne fais pas partie de ces gens. Je me sens complètement vulnérable, j'ai peur d'être aussi proche et, tout autant, peur de perdre ce lien.

Hal reste silencieux. Nous sommes restés assis ensemble de cette façon pendant peut-être vingt minutes jusqu'à ce que « j'entre » dans mon chakra coronal. J'ai senti ma psyché s'ouvrir. Je me suis déployée dans un endroit qui semblait immense.

La relation comme chemin

Juste au moment où je me sentais satisfaite de ma capacité à pouvoir me séparer, comme je le faisais, de tout ce qui se trouvait autour de moi, Hal dit fermement : « Ne pars pas. » J'ai atterri dans mon corps avec un bruit sourd, pour être à nouveau doucement rattrapée par la connexion énergétique avec lui ; il tenait le contact avec moi, voire même me remorquait, je ne savais lequel des deux jusqu'à ce qu'il prenne une grande inspiration et me montre comment diminuer le lien énergétique qui nous unissait.

Lorsque ce travail s'est terminé, tout en moi criait : « Dieux du ciel, mais qu'est-ce que c'est ? » Tandis que j'essayais silencieusement de revenir à moi et agissais comme si j'avais déjà fait ça de nombreuses fois auparavant, tout en moi criait : « Comment puis-je y retourner ? » J'étais liée à Hal comme ces poussins avec lesquels on fait des expériences d'attachement. Être séparée de Hal énergétiquement était concret et difficile, comme si le cordon énergétique qui nous avait relié avait été coupé. Il me manquait même si j'étais assise avec lui dans un même espace.

Il m'a fallu un certain temps pour apprendre à gérer ces nouvelles énergies. L'explosion de toutes ces nouvelles informations et ressentis était énorme ; c'était comme si j'avais enfin atterri sur la planète magique que je cherchais et Hal venait de m'en remettre une carte qu'il n'utilisait plus.



Aussi fantastique que cela ait été, cela m'a pris beaucoup de temps et beaucoup de séances, pour avoir le libre arbitre de mon énergie lorsque j'étais avec Hal.

L'ampleur de son don, l'intensité de ses liens avec les autres plans de la conscience font de lui un maître dans l'art du lien. C'est difficile de s'asseoir près de quelqu'un dont l'énergie est tellement plus puissante que la nôtre.

Tout cela était nouveau pour moi.

Puis il dit doucement : « Eh bien, très chère, il semble que ce soit suffisant pour aujourd'hui, non ? » Métaphoriquement, je laissai mes pieds toucher le sol de nouveau, j'acceptai la proposition et quittais le bureau en emportant avec moi ce petit morceau de bonheur.

Avec Sidra, l'histoire énergétique est tout autre.

Avec Sidra, l'histoire énergétique est tout autre. Cela commence dans son bureau, cela se continue avec d'autres dimensions de la connexion.



Je vais commencer par ce qui se passe dans son bureau. L'espace donne une sensation entièrement différente. L'énergie féminine qu'elle dégage y est pour beaucoup accentuée par le contraste avec l'évident masculin de Hal. Naturellement, ce n'est pas tout. Entrer dans le bureau de Hal est une expérience qui nous élargit et nous dilate ; aussi bien concrètement que métaphoriquement parlant, cet espace parle de lui. L'espace de Sidra également. Dès que nous entrons, nous sommes accueillis par la couleur et la chaleur du feu dans la cheminée ; ce feu est toujours allumé, sauf parfois, lorsque la chaleur de l'été ne le permet pas.

Je pense que Sidra adore l'esthétique du feu. Il n'y a sans doute aucune saison, dans son monde, où un feu n'est pas exactement ce qu'il faut pour créer l'ambiance. Et c'est ce qui vous frappe en premier chez Sidra. Sa chaleur est palpable, énergiquement, concrètement, métaphoriquement dès que vous franchissez le seuil de son monde.

Un énorme gant de toile épaisse repose à gauche des outils de la cheminée. Sidra l'enfile pour réinstaller et réaménager les bûches dans la cheminée alors même que ces bûches sont en flammes. Même aujourd'hui, je fais toujours grimace quand elle agit ainsi. La voir me parler avec désinvolture alors qu'elle tient une bûche enflammée à la main, c'est tellement Sidra.

La relation comme chemin

Cela ne ressemble en rien à Dianne Braden qui préfèrerait probablement virevolter autour d'elle en s'inquiétant pour sa sécurité. Bien sûr, Sidra ne le permettrait pas ; elle écarte le risque, avec visiblement des années de pratique, riant d'une idée qui lui passe par la tête ou réfléchissant à ce qu'elle disait avant que le feu n'ait eu besoin de son attention.

Une grande fenêtre s'ouvre également devant le magnifique bureau en bois de Sidra. Elle aime ce bureau comme un animal de compagnie et vous parle de sa beauté avec l'appréciation fière d'une mère qui vous parle de son enfant. Mes yeux errent sur les pommiers, le petit étang avec des nénuphars, près de la maison, quelques bâtiments, un



daim ou deux couchés confortablement près de cet étang. Au printemps, des dindons sauvages se promènent dans le pré, les mâles font la roue et lorgnent les femelles qui les ignorent, tout occupées qu'elles sont à chercher des graines dans l'herbe verte.

Le bureau de Sidra est équipé d'un ordinateur Apple comme celui de Hal et les dessins aux couleurs éclatantes de ses petits-enfants défilent silencieusement sur le fond d'écran. Ensuite, il y a un fauteuil... un fauteuil à bascule en osier blanc qui semble avoir été conçue pour Sidra seule, tellement il convient à sa façon d'être et à son style. Le dos tourné à une autre fenêtre qui donne sur le porche où se trouve une fontaine, Sidra travaille silencieusement avec le bruit de l'eau qui coule en bruit de fond. C'est difficile de l'imaginer ailleurs, elle s'intègre parfaitement dans cet espace qu'elle a créé.

Une petite table se trouve de l'autre côté de la porte, à côté d'un fauteuil à dossier droit, puis une petite alcôve dans laquelle se trouvait un canapé. Comme Hal, Sidra a depuis enlevé de son bureau les meubles les plus encombrants, ouvrant ainsi la porte à davantage de lumière et d'espace. Elle rayonne en parlant de ces changements qui confirment encore plus qu'elle est maintenant.

Une petite bibliothèque attire le regard, elle contient de livres qui datent de ses études, ses romans préférés usés par de nombreuses relectures, et des ouvrages de poésies en plusieurs langues.

La relation comme chemin

L'espace est chargé de cette sagesse, de cette chaleur, de ce sentiment de bienvenue que Sidra diffuse lorsqu'elle vous introduit dans son bureau. Vous vous sentez chez vous, même si c'est la première fois que vous venez.

La première fois, cependant, où j'ai rencontré Sidra, je n'ai rien remarqué de tout cela.

J'étais arrivé à Albion durant une tempête de pluie impressionnante. Ma séance avec Sidra était prévue pour cette soirée. Il avait plu toute l'après-midi et j'ai regardé ce paysage orageux avec une humeur maussade. J'avais prévu de faire un travail sur mon couple avec Hal et Sidra, mais ma relation était en train de s'effondrer. J'étais-là seule et en colère. Le long trajet sous la pluie m'avait déconcertée. Arriver chez eux dans la forêt, dans l'obscurité, sous une pluie battante, était effrayant. Sidra ne savait pas, quand elle m'a salué à la porte, qu'elle accueillait un lion de montagne mouillé et irritable. Mais le gros chat était bien là et il ne ronronnait pas.

Il y avait un ton badin entre Hal et Sidra cette nuit-là alors qu'ils organisaient la soirée. Il était prévu que Sidra travaillerait d'abord avec moi, puis j'aurais une séance avec Hal le lendemain, planning qui a continué tout le reste de la semaine. Ils se sont servis du thé, m'en ont offert, ce que j'ai refusé, puis nous nous sommes installés. Je ne connaissais pas précisément leur travail et, étant donné mon humeur, je n'avais pas envie d'abandonner l'expérience analytique en laquelle j'avais confiance.

Souvenez-vous, je voulais être formée comme analyste. Je ne pouvais m'empêcher de vouloir donner une bonne impression. Sidra a tenté à plusieurs reprises d'entrer dans une facilitation (c'est-à-dire d'entamer un dialogue avec certaines parties de moi, celles qui m'aident à gérer ma vie) mais je ne pouvais m'empêcher d'expliquer comment les choses se passaient pour moi ; comment je les avais compris analytiquement. Avec quelle obstination, je tentais de me présenter comme quelqu'un qui a le contrôle de sa vie.

C'était, bien sûr, une énorme esquivé. Je ne voulais pas que Sidra voie à quel point je me sentais vulnérable, abandonnée, à quel point ma situation me mettait en colère. Comme mes tentatives de cacher mes sentiments échouaient l'une après l'autre face à la douce détermination de Sidra, j'ai commencé à parler de mon voyage jusqu'ici.

Vue la météo, j'avais passé beaucoup de temps dans ma chambre d'hôtel. Agitée, ennuyée, j'ai finalement décidé que, soleil ou pluie, j'irai me promener au bord de l'océan. J'étais à Mendocino, non ? Alors, allons regarder l'océan ! Je me suis rendue en ville, face au vent, j'ai remonté mon col et marché le long de l'océan d'une façon misérable certes, mais je l'ai fait.

La relation comme chemin

Lorsque j'ai eu fini de parler, Sidra est devenue très calme. Elle m'a regardé droit dans les yeux et d'une voix basse, assez inquiétante, m'a dit : « Ohhh, vous ne devriez pas longer l'océan à cette période de l'année. L'océan est très dangereux. Nous avons ce qu'on appelle des Rogue Waves (des lames de fond). Elles viennent de nulle part ; ce sont d'énormes vagues qui balaient tout le rivage. Les personnes qui tournent un instant le dos à l'océan peuvent être brutalement emportées. C'est très dangereux, chaque année, quelqu'un perd la vie de cette façon. »



À aucun moment sa voix n'a vacillé ; son message me prit de court tandis que je prenais conscience de ce qu'elle me disait. Ce fut comme un électrochoc. Le seul bruit dans la pièce était le crépitement du feu dans la cheminée, tandis que ma peur rétrospective diminuait. La pièce était chaude, mais j'ai senti un frisson de froid me submerger. Sans le savoir, j'avais marché jusqu'au bord de quelque chose de dangereux en moi, Sidra n'était pas passée à côté.

Soudain, les portes se sont ouvertes. J'ai vu que j'étais submergée par ce qui se passait dans ma vie, j'ai pu finalement en parler. J'ai abandonné le langage et la position réflexive d'une professionnelle qualifiée et j'ai pleuré pour la première fois depuis des mois ; j'ai pleuré ma confusion et ma douleur. Je me suis ouverte au travail et j'ai permis à Sidra de me guider. Connectée instantanément à son irrésistible énergie, j'ai vu comment je m'étais aventurée au bord de mon propre océan et m'y étais abandonnée. Pas une seule fois, je n'avais regardé en arrière pour voir si quelque chose ou quelqu'un pouvait venir à mon secours.

La relation comme chemin

Des panneaux d'avertissement sont installés le long des plages de la côte de Mendocino. Ils avertissent les touristes de ne jamais se détourner de l'océan à certaines périodes de l'année. Ils alertent les gens sur les dangers des Rogue Waves. Ces panneaux étaient là, cette après-midi en question. Je ne les avais pas vus. Avec le soutien attentionné et énergique de Sidra, j'ai exploré des aspects de ma personnalité que je ne connaissais pas.

Ses questions, sa voix douce, ont amené à ma conscience quelque chose de choquant : Qui, en moi, ne se souciait pas de ma sécurité ? Qui pensait qu'il était normal de marcher au bord d'une falaise sous une pluie battante ? Qui était si agitée que n'importe quel exercice faisait l'affaire, et que fuyait cette personne ? Plus important encore *qui* était si occupée à garder les yeux au sol qu'elle n'avait vu aucun des signaux d'alarme ?

Cette nuit-là près du feu, prise dans l'énergie douce et solide de Sidra, j'ai eu l'impression qu'elle me tendait un gilet de sauvetage, au moment même où je risquais d'aller trop loin. Sidra a été la première à dire : « Je suis là », et elle le pensait.

Ma semaine avec Sidra et Hal, cette année-là, s'est poursuivie à un niveau de travail d'une intensité que je n'avais encore jamais touchée. L'avertissement de la côte ouest de ne jamais tourner le dos à l'océan est devenu une métaphore pour ne jamais ignorer les eaux de mon inconscient ; des années plus tard, Sidra me rappelait les Rogue Waves, lorsque que mon attention baissait et que je semblais ne plus prêter attention à la façon dont je marchais sur les rives de mon âme.

J'ai quitté son bureau ce soir-là avec une question semblable à celle que je m'étais posée en quittant Hal. « Mais qui sont ces personnes ? »

