

Voice Dialogue

N°106

septembre 2019

Bulletin de l'Association

Voice Dialogue France

*Psychologie des co-personnalités
&
de l'Ego Conscient*

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

La source empoisonnée



Il existe en nous une source de malveillance qui nous met en difficulté. Je ne parle pas de la malveillance envers les autres. Même si cette source acide, empoisonnée, peut avoir aussi cet effet.

Je parle surtout de cette malveillance envers nous-mêmes. De ce manque global d'estime de nous, de cette rapidité à douter de nous, à nous dévaloriser, à nous remettre sans fin en question.

Bien sûr, nous avons différents Critiques Intérieurs. Tous ceux qui pratiquent le Voice Dialogue savent qu'à chaque co-personnalité correspond un Critique qui défend les valeurs de cette co-personnalité. Bien sûr, il existe aussi un Critique qui ne défend aucune valeur spéciale, ou qui les défend toutes, même celles qui sont opposées. Son rôle est de critiquer et il y excelle. Il pense, et c'est plus que discutable, que nous critiquer va nous améliorer.

Il existe de plus, chez chacun de nous, d'autres co-personnalités qui agissent dans l'ombre. Une sorte de Tyran Intérieur qui prétend que si nous lui obéissions tout irait bien dans notre vie, un Persécuteur dont le seul plaisir semble de nous... persécuter, un Bourreau qui en quelques secondes nous transforme en une victime démunie, tremblante et sans pouvoir, un Éducateur vrillé dont nous pouvons voir les dégâts si nous nous intéressons à la violence éducative. (cf Olivier Morel *Vingt siècles de maltraitance chrétienne des enfants*)

Ces co-personnalités, généralement trans-générationnelles, forment cette source de malveillance dont je parle. Une sorte de brouillard vague, mal défini qui nous donne ce perpétuel sentiment d'être nul, pas à la hauteur, non légitime, qui nous culpabilise et nous donne honte de ce que nous sommes, qui nous amène à couper les liens avec l'autre et à rester esseulés. Ces énergies se manifestent souvent dans nos rêves et les transforment en réels cauchemars.

Nous avons aussi en nous, une source de bienveillance, d'amour et de lumière qui nous donne des moments de grâce.

Mais trop souvent, le Bienveillant, l'Enfant Lumière, l'Amoureux de la vie, l'Aimant qui incarnent et génèrent cette source de bienveillance sont recouverts par cette source amère et la dépression qu'elle génère par ses comparaisons négatives et ses désapprobations constantes.



Nous désirons ressentir plus souvent les bienfaits de cette source intérieure de bienveillance et d'amour, mais nous sommes prisonniers des vibrations de l'autre source, nous retombons entre ses mains : « Je te l'avais bien dit que tu étais nul et sans valeur. Tout le monde est capable de méditer (d'aimer ou d'être en paix ou d'être charismatique...) sauf toi. Tout est de ta faute. »

Que faire ?

Interviewer l'une ou l'autre des entités qui alimentent cette source de malveillance, comme nous le faisons pour les autres co-personnalités ? Non, définitivement non.

Nous pouvons interviewer un Actif et commencer à s'en séparer, de même pour un Empathique, un Responsable, un Parent psy et toute la cohorte des co-personnalités qui forment notre personnalité. Nous pouvons entamer un processus d'Ego Conscient entre ces parties dominantes et leurs opposés, en commençant à valoriser ces opposés. Quand il s'agit de ces parties destructrices, un protocole différent est nécessaire car elles ne sont plus utilisables. Elles sont décalées de leur axe, elles sont vrillées et doivent être « mises à la retraite ».

Tout d'abord, nous devons prendre conscience de ce qui nourrit cette source empoisonnée, comment *nous lui donnons* le pouvoir de nous maltraiter. Le principe en lui-même est simple : **être identifié à un seul côté d'une polarité donne du pouvoir à cette source interne de malveillance qui se manifestera envers nous comme envers les autres.**

Je vais prendre un exemple avec notre amie Jessica.

Jessica

Jessica a une fille qu'elle aime beaucoup, Kelly. Lorsque Jessica arrive en consultation, elle est effondrée : sa fille, qui a déjà une vingtaine d'années, lui a fait une remarque qui a suscité sa colère : « Maman, tu es toujours si négative ! »

Cette remarque, cette information, Jessica ne peut pas l'entendre ; elle s'est battue avec vigueur pour prouver qu'elle n'était pas négative et la dispute s'est mal terminée. Aujourd'hui, elle n'est pas loin de jeter sa fille aux orties et de couper la relation avec elle, en dépit de son amour pour elle.

Que se passe-t-il ? Une polarité qui existe naturellement en chacun de nous a été scindée en deux : être positive est devenu bien, être négative est devenu mal. A partir de cette croyance, la source de malveillance a tout loisir de tuer Jessica et de lui affirmer qu'elle ne vaut rien, que pour un professeur de yoga, être négative c'est être un total imposteur, etc.



C'est contre cette source de malveillance que Jessica se débat ; sa Petite Fille Intérieure est terrifiée d'entendre ces affirmations et panique.

Vivre sa vie à partir d'un seul côté d'une polarité nous remet entre les mains de ces puissants destructeurs qui n'ont pas la moindre estime, ni le moindre amour pour nous. Nous nous effondrons, apparemment pour une simple remarque extérieure. En réalité, sous un flot interne, continu et rabâché, de critiques malveillantes qui terrorisent l'Enfant Vulnérable en nous et lui promettent un avenir catastrophique.

Quelle est la réalité ? Le pôle positif et le pôle négatif sont tous deux nécessaires pour que l'électricité circule... il en est de même pour que notre énergie circule. Parfois nous sommes positifs et parfois nous sommes négatifs, c'est tout à fait normal. Lorsque ces deux pôles peuvent être habités, reconnus et acceptés, cela nous donne du **discernement**. Ce discernement qu'une personne qui se veut toujours positive perd.

Il n'est pas utile de vivre notre négativité plus longtemps que nécessaire. Cette polarité est simplement une source utile d'informations. Quel besoin n'a pas été respecté ? Qu'est-ce que je néglige qui me met mal à l'aise ? Quelle peur est présente, dont je ne prend pas soin ? La co-personnalité négative devient une source d'informations dont je me sers pour mieux vivre.

Pour nous réconcilier avec ce pôle, nous devons nous décaler de notre co-personnalité positive. Se décaler de nos parties dominantes est le point clé du travail de conscience que nous faisons. Se décaler est possible parce que les co-personnalités sont organisées en polarités, comme tout sur notre planète.

Une co-personnalité reniée n'est pas une énergie qui n'existe pas chez nous. C'est juste notre point aveugle.

Considérer les informations et le point de vue de la co-personnalité positive comme importantes, considérer comme tout aussi important le point de vue et les informations de la co-personnalité négative, pouvoir prendre les deux en considération, retire à la source de malveillance son pouvoir sur nous en ce qui concerne cette polarité, être positive / être négative.

Elle ne nous tombe plus sur le dos à chaque fois que nous ne sommes pas positifs. Et lorsqu'une personne nous dit « Tu es toujours négative », nous pouvons lui répondre tranquillement : « Parfois je suis positive et parfois je suis négative ». Être négative n'est plus la fin du monde, la malveillance ne peut plus nous atteindre sur ce point.

Les deux côtés d'une polarité

À une co-personnalité correspond toujours une autre co-personnalité qui est son opposé.

Lorsque nous grandissons, pour nous adapter à notre environnement, en général, nous scindons en deux ces polarités qui existent naturellement en nous, et nous rejetons, ou dévalorisons, l'un des deux côtés.

Éveiller l'ego, notre outil d'incarnation, à ce jeu des opposés est notre travail.



Ego n'est pas un gros mot. L'ego, tel que je l'emploie ici, n'est pas synonyme d'égoïsme ou d'orgueil, il ne se réfère pas à un mental vrillé (qui est le sens, par exemple, que lui donne Eckhart Tolle).

L'ego est ce qui permet à l'âme de s'exprimer lorsqu'elle est incarnée dans un corps. C'est le groupe de co-personnalités qui tente de diriger l'ensemble de ce que nous sommes dans la direction qui lui semble la meilleure. Sans cet ego, notre vie serait un parfait chaos.

Maintenant, même avec cet ego qui fait de son mieux, c'est parfois, un beau chaos. Lorsque nous prêtons attention au dialogue intérieur, pratiquement constant, qui se passe en nous, nous entendons les différentes voix de nos co-personnalités. Elles désirent des choses opposées, toutes veulent nous tirer dans la direction qui leur semble la meilleure. Ces co-personnalités peuvent même se détester cordialement voire se mépriser les unes les autres. Toutes bataillent pour avoir le pouvoir et dominer notre vie.

Cependant, nos co-personnalités peuvent finir par s'immobiliser les unes les autres. Notre Mental est alors perpétuellement animé, nous ne pouvons plus le faire taire, nous perdons l'accès à la plus grande de ses polarité : le silence. Et dans ce silence, sentir et ressentir.



Ces co-personnalités qui forment notre psyché sont responsables de ce que nous vivons. Lorsque nous voulons transformer quelque chose dans notre vie, nous devons prêter attention à celles qui nous dominent et qui veulent soumettre leurs opposés. Nous devons prêter attention aux polarités qui ont été scindées en deux.

La polarité coeur-raison

Nous allons prendre un autre exemple avec la polarité coeur-raison. Il est naturel de développer certaines co-personnalités qui vont valoriser le coeur et le fait d'agir à partir du coeur et de développer également un autre groupe de co-personnalités qui va valoriser la raison et le fait d'agir à partir de la raison. Nous avons besoin des deux. La sagesse du coeur sans la sagesse de la raison ne peut pas se déployer. La raison sans le coeur manque d'humanité.

Notre conditionnement et un certain idéal peuvent nous amener à scinder en deux cette polarité et à ne vouloir vivre qu'à partir de l'un de ses côtés. De nouveau, nous donnons alors un grand pouvoir à la source de malveillance qui aura de multiples occasions de nous critiquer et nous culpabiliser.

De plus, lorsque nous agissons uniquement à partir du coeur ou uniquement à partir de la raison, notre vie manque d'équilibre, et à chaque faux pas, nous entendrons la musique de ces grands poids lourds vrillés qui n'ont qu'une certitude : nous sommes nuls, inadaptés, incapables de réussir notre vie, nous sommes « à côté de la plaque » et autres gentillesse que nous croyons dur comme fer. Ces énergies viennent de la maltraitance et continuent de nous maltraiter.

Entendre et reconnaître cette source de malveillance et de doutes continuels envers nous *a un seul but* : ne plus la croire, s'en décaler avec douceur et fermeté pour laisser de l'espace à la Bienveillance, à l'Enfant-Lumière et à l'Aimant et l'Amant. Retrouver notre coeur et notre lucidité.

Cette source de bienveillance s'anime naturellement lorsque nous acceptons les deux faces de toutes nos polarités. Se sentir dans une énergie ou dans son opposé n'est plus critiquable. C'est uniquement la façon dont ces énergies sont utilisées qui va déterminer leur influence sur le bien et le mal dans le monde.

L'apport du Voice Dialogue

Le Voice Dialogue est un outil qui nous permet de prendre conscience de la multiplicité qui existe en nous et de ses conséquences. Cette multiplicité est le fait de la grande variété de co-personnalités présentes en chaque être humain.

Le mot co-personnalités cherche à traduire le terme anglais « self », ou au pluriel « selves », utilisé par Hal et Sidra Stone. Les « soi » ou les « soi-même » sont difficiles en français. On peut certainement parler des différents « moi », en ayant en tête que ces « moi » deviennent des « je » lorsqu'ils se manifestent dans notre vie, et prennent successivement, voire parfois pratiquement simultanément, la parole ou le pouvoir.

Les difficultés commencent lorsque l'un de ces « je », se met à nous dire « tu » :

Tu dois faire attention à ta santé
Tu ne dois pas faire d'histoires
Tu dois travailler davantage
Tu dois te reposer
Tu dois faire du sport
Tu dois lire ces livres
Tu dois méditer
Tu dois finir ce travail
Tu dois te discipliner
Tu dois être plus spontané (e)
...



Ce « tu » est le fait d'un ego qui cherche à prendre le pouvoir ; c'est l'ego que nous nommons ordinaire, l'ego fonctionnel. C'est la la voix d'une co-personnalité - ou d'un groupe de co-personnalités - qui tente d'avoir le pouvoir sur les autres, pour « notre bien » pense-t-elle.

Lorsqu'un « je » commence à vouloir prendre le pouvoir avec des « Tu devrais » autoritaires, même si cette co-personnalité est intelligente, perspicace et veut notre bien, elle va engendrer un Rebelle et un Procrastinateur.

Au final, si cette co-personnalité ou ce groupe rencontre beaucoup d'opposition et n'arrive pas à ses fins, ou si elle arrive à ses fins mais supprime tout un autre groupe, la source de malveillance va s'activer.

Le Procrastinateur.

Régulièrement, un client me demande s'il est possible de parler à son Procrastinateur. C'est toujours très instructif. En général, nous découvrons que ce Procrastinateur ne remet pas vraiment les choses à demain, il les remet plutôt à un « plus tard » qu'il souhaite ne jamais voir arriver.



Il ressemble à un enfant qui répond à un parent : « Je le ferai demain », espérant que demain le parent aura oublié ou changé d'avis ou que demain n'arrivera jamais. Le Procrastinateur est souvent le porte parole de tout une partie de la personnalité dont une autre partie ne veut pas tenir compte.

Cette autre énergie peut être un Adulte Responsable qui a un certain nombre de désirs et de besoins tout à fait légitimes et qui essaie d'avoir autorité sur le reste de la personnalité. C'est la façon d'agir de l'ego fonctionnel, il désire avoir le pouvoir, il pense savoir ce qui est juste pour nous que ce soit sur le plan matériel ou spirituel.

Il est certain d'avoir raison et désire atteindre ses buts.

Le processus d'Ego Conscient

Le développement d'un processus d'Ego Conscient est en lien avec la conscience de la valeur et de l'utilité de chaque côté d'une polarité, c'est ce processus qui va diminuer l'intensité du potentiel destructeur des forces noires à la racine de la malveillance.

Un processus d'Ego Conscient nous amène à reconnaître les cadeaux et les pièges de chaque co-personnalité. Nous apprenons ainsi à vivre en prenant soin des deux côtés de toutes les polarités qui s'agitent en nous.

Le but n'est pas de mettre au pouvoir le côté renié ; il peut exister de bonnes raisons pour qu'il ait été renié et mis à l'écart, le but est que l'énergie qui forme le coeur de cette co-personnalité soit réhabilitée et acceptée comme un conseiller valable.

Nous pouvons garder les talents du pôle que nous avons développé et intégrer les talents de celui qui frappe aujourd'hui à notre porte.

Nous pouvons continuer d'être aimables et serviables, de penser à l'autre, de le faire passer en premier à certains moments ; le Gentil est une très belle co-personnalité, ses talents sont innombrables ; c'est de plus un bon protecteur qui nous amène l'amour, l'amitié et la considération des autres.



Nous pouvons aussi avoir accès à celui qui peut déplaire, qui pose ses limites, qui dit non, qui dit ce qu'il a à dire, qui fait ce qu'il a à faire, sans se soucier de plaire systématiquement à l'autre. Nous pouvons prendre « quelques granules homéopathiques », selon l'expression de Hal Stone, de cette énergie pour équilibrer le Gentil.

Pour cela, l'essence de cette couleur plus égoïste, davantage « moi d'abord » doit être reconnu comme valable et utile même si nous ne désirons pas en faire notre couleur préférée.

Le Méchant n'est pas l'opposé du Gentil, le Méchant est un Gentil qui disjoncte. Il devient agressif sans savoir gérer son agressivité, puisque celle-ci a toujours été reniée.

Il ne s'agit pas de sauter d'une polarité à l'autre comme cela arrive souvent à notre grande détresse, ni de vouloir mettre le curseur à 50 %. Il s'agit d'avoir à notre disposition les deux couleurs de la polarité : le pouvoir de dire oui qui appartient au Gentil et le pouvoir de dire non qui appartient à Celui qui peut déplaire.

Ignorer comment fonctionne notre psyché, ignorer la présence de ces différentes co-personnalités est l'une des raisons pour laquelle nous nous laissons maltraiter. Nous ne savons pas répondre aux attaques intérieures. Nous ne savons pas ce qui est normal et ce qui ne l'est pas.

Pourtant, nous pouvons devenir plus intelligents et plus versés en psychologie que cette source amère figée sur des événements, des a-prioris et des conclusions très archaïques.

Un processus d'Ego Conscient cherche un espace dans lequel il est possible de comprendre et respecter les besoins des uns et ceux des autres, de faire cesser le bras de fer dans lequel rien ne se passe. Il nous est possible d'agir à partir d'une interface entre deux parties opposées ; ou encore de créer un mandorla, un espace dans lequel la vibration des deux côtés sont présents (cf. VDS n° 101). Au sein de ce mandorla, des miracles se produisent, c'est la voie du mystère, quelque chose qui dépasse la raison.

Embrasser tout ce que nous sommes et tout ce que nous pouvons devenir nous rend notre vastitude, notre nature première ; quant à l'acceptation de toutes nos énergies, cela nous donne accès à cet amour pour nous-mêmes - et pour les autres - dont nous avons tellement soif.

