

*Voice Dialogue*

N°107

février 2020

*Psychologie des co-personnalités  
&  
Processus d'Ego Conscient*

Bulletin de l'Association Voice Dialogue France

Association Voice Dialogue France,

5153 Chemin Bertine

04300 Saint-Maime

Tél : 04 92 79 17 15

Mail : [warina@wanadoo.fr](mailto:warina@wanadoo.fr)

<https://www.voice-dialogue-france.fr>

## *Retour aux sources :*

### *Le chapitre 11 d'Accueillir tous ses « je »*

En ce début d'année 2020, il me semble important de revenir sur ce chapitre qui termine le premier livre écrit par Hal et Sidra Stone (dans une traduction mise à jour). En effet, actuellement, les polarisations entre les tendances opposées sont dramatiques à l'intérieur des êtres humains, avec des guerres intérieures très déstabilisantes ; et, tous, nous les voyons prendre de l'ampleur au niveau national et international, rendant toujours plus précaire la vie sur notre belle planète.

Un texte de Pauline Guérisse, thérapeute à Rennes, vient compléter ce numéro. Pauline amène un élément important à la compréhension de ce qu'entraîne la présence d'un Tyran Intérieur.

Bonne lecture à tous !

### **Honorer tous les dieux**



Dans l'ancienne Grèce, chacun comprenait qu'il fallait honorer tous les dieux et toutes les déesses. Même si une personne avait ses dieux et déesses préférés, aucune des autres divinités ne devait être ignorée. Celle qui n'était pas honorée se retournait contre vous et vous détruisait. C'est ce que nous découvrons lorsque nous travaillons avec nos énergies psychiques : les schémas d'énergie que nous renions se retournent contre nous.

Une intelligence semble exister dans l'univers, une intelligence créatrice qui se trouve à la fois à l'extérieur et à l'intérieur de nous, et qui nous pousse inexorablement vers un élargissement de notre vision et de notre conscience.

Les énergies que nous continuons de renier nous reviennent, sous une forme ou une autre, pour nous harceler, nous mener à l'échec ou nous stresser. Ces énergies reniées se comportent comme des missiles à tête chercheuse qui inévitablement trouvent leur chemin à l'intérieur comme à l'extérieur de nous, et viennent nous déstabiliser. L'inconfort est alors tel que ces parties qui ont été supprimées dans notre personnalité nous contraignent à leur donner notre attention ; et c'est ce que semble souhaiter cette intelligence.

### **Nous sommes multiples et la réalité est multiple**

La thèse développée par la Psychologie des co-personnalités est simple : il existe une multitude de schémas d'énergie, à l'intérieur et à l'extérieur de nous. L'intérieur et l'extérieur peuvent difficilement être séparés, car les schémas intérieurs affectent intensément notre perception des schémas extérieurs.

Devenir conscients de ces schémas permet une évolution de la conscience. Nous devons savoir à quelles co-personnalités nous sommes identifiés et découvrir quelles sont celles que nous avons reniées ou dont nous sommes inconscients. Ce travail est un travail à long terme ; ce processus de devenir de plus en plus conscient dure toute notre vie.

### **Penthée, roi de Thèbes**

Dans la mythologie, il est clairement démontré que tous les dieux demandent à être honorés. Le manquement à cette règle a donné quelques grandes tragédies que différents récits ont transformé en mythes. Le roi Penthée de Thèbes, par exemple, est l'incarnation classique d'un roi qui refuse de se soumettre à cette exigence de la vie. Ce roi, élevé dans le culte d'Apollon, va résister de toutes ses forces à la montée d'une nouvelle énergie, celle de Dionysos.



La Grèce est devenue un pays très rationnel, Apollon y règne en tant que première divinité depuis la chute de la Crète, entre 1400 et 1200 av. J.C.

Nous sommes entre 700 et 500 av. J.C., un envahisseur vient du nord, il représente un système de valeurs complètement différent de celui d'Apollon. Ses adeptes boivent du vin et défient toutes règles de modération. Le culte de Dionysos est extatique et frénétique.

Ces rituels mettent Penthée en colère, il décide d'arrêter ces envahisseurs venus du nord.

Le drame est en route...

La règle qui gouverne les schémas d'énergie reniés nous avertit : « Ce que nous rejetons devient notre destin. » Pour le roi Penthée, l'intelligence de l'univers se met en action. Le dieu Dionysos lui apparaît avec le message suivant (bien sûr, cette citation est notre interprétation très moderne de ce message) :



« Cher roi Penthée, je comprends que tu ne m'aimes pas particulièrement. En fait, d'après ce que j'ai entendu, tu me méprises franchement. Maintenant, cette situation n'est vraiment pas la meilleure pour nous deux, mais surtout pour toi. En fait, je suis ici, et tu dois faire la paix avec moi, car je suis là pour rester. Toutefois, j'ai un marché à te proposer qui me semble équitable. Je te demande d'apprendre ma danse mineure. Ce n'est pas si terrible ! Cependant, si tu n'apprends pas ma danse mineure, alors, je suis désolé de te dire que tu devras danser ma danse majeure. À partir de maintenant, je me lave les mains de toute cette affaire. »

Le roi Penthée, furieux contre ce jeune dieu, nouveau venu, qui a le front d'exiger quelque chose de lui, fait jeter Dionysos hors de son château et lui dit de ne jamais revenir, ni dans son château, ni dans son royaume.

De toute évidence, Penthée ne sait rien des schémas d'énergie reniés et ne comprend pas que les choses que nous détestons sont des personnifications directes de nos co-personnalités reniées. Il écoute Apollon depuis tant d'années qu'il croit que ce dieu a toutes les réponses. Il ne réalise pas qu'Apollon est seulement un dieu parmi de nombreuses déités, chacune d'entre elles comprenant et expérimentant la vie d'une manière différente. Mais comment pourrait-il le savoir ? C'est la Grèce ancienne et il fait partie des acteurs du mythe. Cette nuit-là, Dionysos et sa suite d'adeptes se rendent dans la forêt pour leur culte nocturne. Ils ont bu et ont perdu tout bon sens, s'autorisant au laisser-aller le plus sauvage. Penthée arrive sur ces entrefaites, déterminé à mettre un terme à tout ce non-sens, une fois pour toutes. Il ne s'est pas aperçu que sa femme et sa mère font partie de la suite de ménades (adeptes de Dionysos). Elles sont, elles aussi, ivres de vin.

Sa mère le voit, et, le confondant avec un lion, elle tire son épée et le tue. Puis elle lui coupe la tête, la met à la pointe de son épée et entre dans Thèbes en annonçant fièrement : « Regardez le lion que j'ai tué ! » C'est ainsi que, comme promis, le roi Penthée, ayant refusé de danser la danse mineure, a été obligé de danser la majeure...

L'évolution de la conscience ne nous demande pas de vivre chaque schéma d'énergie avec une ferveur identique. Elle demande simplement que nous nous engagions à les découvrir tous, en nous, et à honorer chacun d'entre eux. Chacun doit avoir son lieu de pèlerinage. Une personne qui a développé un puissant Apollon rationnel et intellectuel n'est pas obligée de se sentir complètement à l'aise avec la verve des énergies dionysiaques. Elle doit cependant les reconnaître comme valables et les honorer, pour qu'elles ne se retournent pas contre elle.

## Le mythe de Cadmos

La nécessité d'embrasser à la fois nos énergies spirituelles et nos énergies instinctives est un point particulièrement important dans l'évolution de la conscience. L'histoire de Cadmos, *Les dents du dragon*, donne une belle image de ce voyage de découverte et de l'intégration finale de ces deux systèmes d'énergie complémentaires.

Dans ce mythe célèbre de la fondation de la maison de Thèbes, Cadmos, ses frères et la reine Téléphassa doivent quitter le royaume ; ils sont envoyés par le roi Agénor à la recherche de la princesse Europe, la sœur de Cadmos. Elle a été kidnappée par Zeus, déguisé en un taureau blanc comme la neige. Personne ne sait, évidemment, que le coupable est Zeus. Après de nombreuses années d'errance, la reine demande à Cadmos d'aller à l'oracle de Delphes pour avoir quelques indications. Il promet de le faire. Peu après, la reine meurt et Cadmos se rend chez l'oracle.

La Pythie, porte-parole de l'oracle, lui dit de cesser de rechercher sa sœur perdue. Il doit plutôt suivre la vache, (qui à l'époque est un animal sacré), et là où la vache s'arrêtera, construire son propre royaume. Sous la direction de l'oracle, c'est-à-dire sous la direction de ses énergies trans-personnelles, Cadmos voit une vache et la suit. Il continue à la suivre jusqu'à ce que finalement, la vache s'arrête dans une magnifique vallée. Pendant ce voyage, il a été rejoint par de nombreux amis et il envoie maintenant ses amis chercher du bois dans la forêt proche pour construire son nouveau royaume.

Soudain, il entend un hurlement terrible : il se rue dans la forêt, juste à temps pour voir le dernier de ses compagnons dévoré par un énorme dragon. Cadmos en perd son sang-froid et tue le dragon, mais c'est trop tard pour ses compagnons.

Tandis qu'il se tient au milieu de cette scène de désolation, à nouveau seul, une voix intérieure lui parle.



Elle lui dit de prendre toutes les dents du dragon et de les enterrer dans la terre, comme s'il plantait des graines. Il obéit, puis prend du recul pour voir le résultat. Le voici qui contemple son travail lorsqu'un gigantesque guerrier en armes et prêt au combat surgit de chaque endroit où une dent a été plantée. De nouveau dirigé par sa voix intérieure, il jette une pierre au milieu d'eux, et les guerriers commencent à se battre : c'est le plus féroce combat que Cadmos ait jamais vu. Ils combattent toute la journée et toute la nuit, jusqu'à ce qu'il n'en reste plus que cinq.

Comme ces cinq guerriers se reposent un instant, la voix parle de nouveau à Cadmos, lui enjoignant d'aller au milieu d'eux et d'en faire ses vassaux. Ils doivent l'aider à construire son nouveau royaume. Cadmos suit les instructions qui lui sont données, et les cinq guerriers restants l'aident effectivement à construire le royaume de Thèbes. En récompense, il reçoit une épouse, Harmonie, qui est une combinaison de sa sœur perdue, de sa mère et de l'archétype féminin.

### **Embrasser le ciel et la terre**

Nous vous avons conté cette version très écourtée du mythe grec pour illustrer à nouveau la thèse que nous vous proposons : nous devons honorer tous les dieux et toutes les déesses.

Le voyage de Cadmos symbolise le voyage de chacun d'entre nous. Il commence par obéir à l'injonction de son père : « Pars à la recherche de ta sœur perdue. » Puis, sa mère le dirige vers l'oracle de Delphes, où il doit entrer en contact avec une nouvelle réalité.

Pour nous, cela symbolise le fait d'utiliser des énergies qui sont au-delà du domaine purement personnel, des énergies aussi bien intérieures qu'extérieures qui peuvent nous apporter de nouvelles

idées et expériences, des énergies nouvelles qui ne sont pas liées à des traditions venues de notre culture ou de notre héritage familial. Pour Cadmos, cela veut dire se connecter au principe féminin. C'est son introduction au monde de la Grande Mère.

L'oracle lui dit ensuite de suivre la vache, ce qui métaphoriquement veut dire se séparer de l'obéissance aveugle exigée par la conscience patriarcale, et apprendre à suivre une énergie différente, quelque chose d'autre que la volonté pure. En suivant la vache, Cadmos s'abandonne à une autorité supérieure et se laisse diriger par elle. Cette autorité n'est pas complètement orientée vers le fait d'atteindre un but, comme l'est celle de son père ; en fait, ses objectifs ne sont pas apparents. Il suit la vache dans ses vagabondages sans but, jusqu'à ce qu'elle s'arrête.



Toutefois, il n'est pas suffisant pour Cadmos de contacter ce nouveau principe supérieur. Il doit aussi se connecter à une énergie trans-personnelle différente, une énergie de la terre, du guerrier, de la réalité instinctive. Cadmos a un destin particulier. Il doit embrasser le ciel et la terre ; il doit devenir ami avec sa nature d'oracle, incarnée par l'oracle de Delphes, ainsi qu'avec sa nature terrienne, incarnée par les guerriers sortis des dents du dragon.

Toujours et encore, à travers les mythes et les contes de fées, nous voyons comment le héros ou l'héroïne doit perdre son innocence et se connecter non seulement aux énergies de la terre, la matrice instinctive de notre être qui nous donne le pouvoir, mais aussi à l'énergie magique du trans-personnel qui révèle le chemin.

Cadmos doit faire les deux, exactement comme chacun d'entre nous. Nous devons apprendre à expérimenter non seulement ces deux sortes d'énergies, mais aussi la multitude des schémas d'énergie qui existent à tous les niveaux de notre être physique, émotionnel, mental et spirituel. Nous devons apprendre à valoriser nos co-personnalités de pouvoir tout comme celles liées au coeur ou au trans-personnel, et admettre que nous ne connaissons que ce que nous connaissons.

## **Le rêve de Dorothée**

La voix de la sagesse, en nous, reconnaît que l'inconscient est toujours inconscient ; savoir cela, consciemment, nous épargne bien des problèmes ! Les rêves, tout comme les mythes, insistent sur l'importance d'honorer toutes nos énergies. Ils ont le pouvoir de nous connecter simultanément aux énergies de la terre et à celles du ciel. Dans le rêve suivant, Dorothée, qui se débat dans un conflit entre ses aspirations spirituelles et ses problèmes personnels quotidiens, reçoit un message très beau et très significatif :

« Haut au-dessus des nuages, dans un pays de lumière tamisée, une jeune femme se tient dans une file comprenant de nombreuses autres personnes. Toutes sont habillées de vêtements d'un blanc scintillant, irisé de rayons argentés. Chacune attend son tour pour présenter son offrande sur un autel posé sur des colonnes de marbre.

Elle regarde les cadeaux que les autres apportent : la finesse des bijoux, les étoffes tissées de fils d'or, les herbes rares, des parfums qui lui tournent la tête... Elle ne porte dans ses mains qu'un grand plateau d'argent de forme ovale rempli d'un énorme tas de boue visqueuse.

Elle réalise avec la plus complète des certitudes et beaucoup d'embarras qu'elle ne peut pas offrir ce cadeau visqueux. Posant le plateau, elle essaie nerveusement de lui donner une forme élégante. À peine a-t-elle créé à partir de ce tas dégoulinant un bouquet de fleurs ou un château impressionnant qu'ils retombent en une masse tremblante de boue verdâtre. Elle ne sait plus que faire, tandis qu'elle s'approche de plus en plus de cet autel d'un autre monde.

Enfin, c'est à son tour de présenter son offrande. Elle essaie de sortir de la queue pour passer son tour, mais ce n'est pas permis dans ce pays. Aussi, avec autant de dignité qu'elle le peut, elle présente le plateau de boue. Comme elle le pose sur l'autel, une main venue d'en haut le frappe du poing. Devant ses yeux, le tas informe se transforme en un poisson chatoyant, rose, avec des ouïes en or. Elle comprend qu'il est destiné à nourrir les foules. »



L'inconscient de Dorothée lui donne, à travers ce rêve, une magnifique image du sens de tout le travail que nous faisons dans ce processus de conscience.

Elle a honte de ce tas visqueux : les conflits venus du niveau ordinaire de la personnalité et tous les symptômes qu'ils entraînent ; elle a honte des batailles à travers lesquelles elle passe. Elle aime la

réalité spirituelle et aimerait présenter un beau présent à cet autel, non ce tas de boue.

Mais chacun de nous doit apporter ce plateau de boue à cet autel. Nous sommes exactement qui nous sommes et ce que nous sommes. Nous ne pouvons pas faire semblant d'être différents. Nous devons vivre notre réalité et, en même temps, en devenir conscients. Nous ne pouvons pas supprimer certaines de nos co-personnalités simplement parce que d'autres parties de nous ont le sentiment qu'elles ne devraient pas exister !

Dorothée a appris à accepter tout ce qu'elle était à partir d'un espace de conscience. Son rêve émerge de cette prise de conscience qui se développe, il reflète sa conscience du fait que de nouvelles énergies trans-personnelles peuvent grandir et transformer ce tas de boue en une nourriture pour les autres parts de sa psyché, voire pour les autres humains.

Il est parfois douloureux d'honorer toutes les parts de nous-mêmes. Comme Jung l'a dit un jour avec à-propos : « La médecine dont nous avons besoin est toujours amère. » Peut-être n'est-elle pas toujours amère, mais le tas visqueux est un tas visqueux ; il n'est pas toujours aisé d'accepter des schémas qui nous semblent répréhensibles ou, pour être plus précis, qui semblent répréhensibles à ces parties de nous auxquelles nous nous sommes identifiés.

Intégrer toutes nos co-personnalités amène de nombreux bienfaits. C'est une énergie nouvelle qui vient nous nourrir à chaque fois que nous réintégrons un schéma d'énergie spécifique ; chaque schéma avec lequel nous renouons rend notre voyage sur Terre plus significatif, plus fluide et plus joyeux.



## **Accueillir tous nos « je » : une nouvelle naissance**

Nous aimons penser que l'ère dans laquelle nous sommes est une ère de renaissance, dans laquelle de nombreuses facettes de notre être pourront être réintroduites. Nous voyons une personne qui est passée par cette renaissance comme un homme ou une femme qui accepte le défi d'une vie engagée dans l'évolution de la conscience, c'est-à-dire une vie dédiée à vivre son processus d'évolution dans toute sa complexité.

Pour nous, le Voice Dialogue est l'outil le plus efficace pour soutenir ce processus ; cependant, l'important est le processus, non l'outil. En théorie, rien dans notre approche ne devrait être en contradiction avec les autres systèmes thérapeutiques, les systèmes de soin ou de croissance existants, quels qu'ils soient. Chaque approche est une avenue menant à un système différent de schémas d'énergie. Notre approche est une avenue qui honore toutes les énergies et tous les systèmes.

Nous pouvons aborder et approfondir l'évolution de la conscience de façons multiples et illimitées, mais chaque chemin mène inexorablement à la création d'un être humain qui est passé par cette renaissance. Chacun de ceux d'entre nous qui a accepté le défi et l'engagement de ce voyage est un précurseur de ce nouvel être ; nous avons tous besoin les uns des autres pour nous soutenir tout au long de ce chemin.



### **Que devons-nous laisser aller sur ce chemin ?**

Que devons-nous laisser aller, lorsque nous nous engageons sur ce chemin de conscience ? Nous devons abandonner le sentiment de sécurité que nous ressentons lorsque nous vivons nos vies à partir d'un seul schéma d'énergie, ou d'un seul groupe de co-personnalités associées. La vie semble tellement plus simple lorsque le monde est vu à travers les yeux d'une partie primaire ! Au moment où notre conscience se sépare de cette partie, nous faisons l'expérience du paradoxe des opposés ; cette nouvelle conscience nous demande de vivre en comprenant et acceptant les schémas d'énergie opposés.

Nous perdons alors un certain sentiment de sécurité ; surtout, nous perdons ce merveilleux sentiment d'avoir raison. Lorsque nous sommes absolument certains d'avoir raison, c'est le signe que nous sommes identifiés à un schéma d'énergie, ou à un groupe de schémas similaires...

Un exemple serait ce qui se passe lorsque nous lisons des brochures politiques pour un référendum : si notre conscience n'est pas vigilante, les arguments de ceux qui sont en faveur du *non*, par exemple, peuvent nous sembler complètement convaincants. Si nous ne prenons pas la peine de lire les arguments en faveur du *oui* et que nous votons *non*, nous sommes sûrs de nous. Mais si nous approfondissons un peu les choses et lisons les arguments de ceux qui sont en faveur du *oui*, ils nous semblent eux aussi totalement convaincants...

Il est rare, cependant, qu'un point de vue soit entièrement juste et l'autre entièrement faux. Aussi, ayant pris conscience des arguments en faveur du *oui* et de ceux en faveur du *non*, nous pouvons choisir et voter. Nous pouvons respecter les deux positions, et, avec un processus d'Ego Conscient nous sommes capables de les équilibrer et de voter comme bon nous semble.

Une fois que nous avons accepté la perte de notre sécurité et celle de notre dogmatisme (notre sentiment d'avoir raison), nous pouvons en voir les avantages. Nous n'avons pas besoin de renoncer à nos points de vue, nos sentiments, nos croyances, nos structures ou nos identités nationales, nous avons simplement à les reconnaître comme des schémas d'énergie et à développer une conscience de nous-même séparée de toute identification à ces schémas. Nous n'avons pas à abandonner nos systèmes de croyances religieuses, culturelles ou morales, nous avons simplement à être conscients que ce ne sont que des systèmes de croyances religieuses, culturelles ou morales... À l'instant où nous devenons conscients d'une pensée, d'un sentiment ou d'un schéma de comportement, quels qu'ils soient, notre conscience évolue. Rien ne doit être sacrifié, sauf notre totale identification à une co-personnalité particulière.

### **Développer notre conscience plutôt que chercher à résoudre un problème**

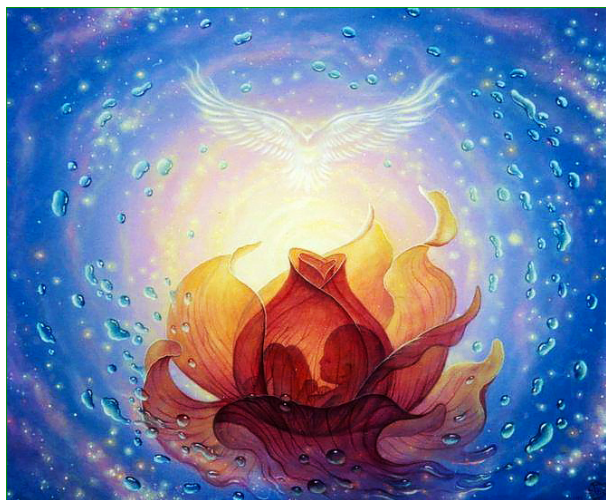
Les gens nous demandent souvent comment résoudre certains de leurs problèmes. Nous n'avons aucune solution pour les problèmes individuels, pas plus que pour les problèmes économiques ou politiques de notre société. Ce que nous offrons, c'est un processus de développement de la conscience humaine. Nous voyons l'évolution de la conscience comme une priorité absolue.

En devenant plus conscients, nous apprenons à vivre dans l'instant, à nous unir au silence, à la paix et à la divinité intemporelle. En embrassant nos co-personnalités et en expérimentant la multitude des schémas d'énergie qui constituent notre être psychique, nous vivons notre humanité.

En développant un processus d'Ego Conscient, nous développons la capacité à faire des choix qui sont de plus en plus clairs. Nous sortons des automatismes. C'est l'essence de l'évolution de la conscience, l'élixir magique nécessaire pour soigner notre planète.

Nous croyons que la conscience commence avec la conscience individuelle et, qu'elle s'exprimera ensuite collectivement. Une humanité plus consciente ne détruira pas notre planète...

Nous sommes unis les uns aux autres par la conscience : avec nos co-personnalités différentes, nous manifestons notre caractère unique et nos différences dans notre façon de



nous relier à l'autre ; avec un processus d'Ego Conscient, nous transcendons les frontières des nationalités, des religions, des races... ou toute autre frontière. De cette façon, nous pouvons honorer à la fois la diversité de nos compagnons humains, tout en expérimentant l'unité avec tous.

Puissions-nous, avec joie et compassion, devenir des enseignants les uns pour les autres et accepter, ensemble, le défi d'embrasser toutes nos co-personnalités.

## Courrier des lecteurs

*Texte de Pauline Guérisse, thérapeute à Rennes depuis 2000. Membre de la FF2P, elle propose un accompagnement psychothérapeutique d'orientation jungienne avec principalement le Rêve Eveillé Libre (méthode Georges Romey), l'EMDR et le Voice Dialogue. Formée à la Médecine Traditionnelle Chinoise et à la chromatothérapie, elle intègre la dimension énergétique et corporelle à sa manière de travailler.*

Après avoir lu avec attention le bulletin traitant du Tyran Intérieur, (bulletin n°106, *La Source empoisonnée*) je vois à quel point cette énergie noire tapie dans l'ombre est effectivement source de destruction intérieure et amène un flot plus ou moins conscient d'injonctions négatives. C'est un sujet important parce que finalement beaucoup d'entre nous, thérapeutes comme patients, portons un Tyran Intérieur ; c'est souvent ce qui fait que le travail est long et douloureux. Le Tyran opère un travail de sape.

Si je résume ce que dit Véronique dans ce bulletin 106, le Tyran s'engouffre dans chaque clivage entre deux opposés. Quand nous sommes très identifiés à certaines primaires, cela peut se transformer en une série d'injonctions auxquelles il faut obéir pour être « dans la ligne » qu'il nous faut suivre, pour être « quelqu'un de bien ». A la moindre incartade, c'est le procès : « Regarde tout le chemin que tu as encore à parcourir avant de pouvoir être un bon professionnel, un bon parent, un bon patient, quelqu'un qui tienne la route .... »

Parfois, à la fin d'une séance, alors que je suis sur le pas de la porte pour raccompagner un patient, la personne me dit : « Eh bien, j'en ai encore du travail, hein, je n'en suis pas sorti (e) ! » Et elle s'en va. L'énergie de la séance est comme évacuée, c'est le Tyran qui a eu le dernier mot ...



La différence que je ferais entre mon Critique classique et mon Tyran c'est que mon Critique argumente sans trop de finesse. C'est tranché, très jugeant. Alors que mon Tyran se fait passer pour un ami. C'est un Critique qui se fait passer pour un conseiller bienveillant. Cela peut être très subtil « Tu as déjà bien avancé, mais approfondis quand même cette thématique, c'est encore un problème chez toi ... », « OK, il a peut-être dit cela un peu rudement, mais regarde comme tu es toujours compliquée, trop sensible... » etc.

La frontière est mince, parce qu'effectivement, il n'a peut-être pas tort : peut-être que telle ou telle thématique serait à approfondir, peut-être que quand je fais ceci ou cela, je ne le fais pas bien ou que je ne dis pas les choses de la meilleure

manière ... mais l'endroit d'où cela part amène une remise en doute profonde de ce qui fait la légitimité à être simplement soi. Ce qui fait que je ne mets pas en question seulement ma manière de faire, mais moi-même, ontologiquement.

Il s'ensuit un sentiment de nullité extrême, de culpabilité sans fond, accompagné d'une grande perte d'énergie. En fait le Tyran me fait penser à un Pervers Narcissique Intérieur !

Il me semble que dans le domaine de la thérapie, le concept de « s'améliorer » est tellement présent (chez les patients mais aussi chez les thérapeutes), que derrière lui se cachent aisément beaucoup de critiques de soi. Or c'est à mille lieux du fait de s'accompagner dans ses processus internes, ce qui est normalement le fil conducteur de la thérapie.

Donc, une manière de faire avec cet Observateur Tyrannique, c'est de poser : « Oui, je préfère être comme ceci, par exemple, être disponible pour l'autre, mais ne pas l'être N'EST PAS MAL »! Si je décide de ne pas être disponible, je ne suis pas mauvaise *dans mon être* parce que je déroge à la règle.

Quoiqu'on fasse, se valider. Valider l'Être de façon inconditionnelle, sans l'assimiler à ce qui est « bien » ou « mal », selon une règle. Ainsi nous coupons l'herbe sous le pied du Tyran, nous ne lui donnons pas à manger. Le but n'est pas de faire disparaître le Tyran, c'est impossible. On peut juste ne pas l'alimenter, ça le désactive.

Au début, c'est un peu comme apprendre à marcher sur un fil.... Ne jamais sous-estimer la puissance du Tyran. Les premières fois qu'on s'autorise à ne pas obéir à la ligne de conduite, il nous rattrape assez durement.

D'une façon générale, un Tyran s'installe quand il existe des sources critiques trans-générationnelles, quand au moins un des parents est lui-même sous le joug d'un Tyran, quand il y a eu maltraitance et / ou une éducation très stricte, quand il y a eu une carence d'amour et de sécurité dans la toute petite enfance. Dans ces cas, c'est, en partie, le Tyran qui s'occupe de l'enfant et cela peut couper très tôt chez cet enfant la connexion avec l'amour, la joie, le jeu, la liberté d'être. L'enfant est recouvert d'un voile noir (notamment quand l'un des parents est dans une énergie pathologique). L'amour est pour les autres, non pour lui. Cela donne un adulte en très faible estime de lui-même et en incapacité de recevoir.



Parfois, lorsqu'il existe un Tyran Intérieur, une des stratégies pour aller de l'avant, est de tenter de s'en détacher en construisant en face du positif, du spirituel, du sans-violence, de la beauté... La personne va construire un bloc positif pour ne pas complètement mourir sous le poids de cette source de malveillance intérieure. Créer un contrepoids qui apporte du bon, du vivant, de la reconnaissance, c'est déjà une bonne chose quand la personne n'en a pas reçu. C'est important notamment chez les femmes qui ont eu une mère mangée par un Tyran. Il faut construire une Bonne Mère à l'intérieur.

Le risque est de se retrouver bloqué ensuite entre le bloc malveillant et le bloc positif qui tente de faire contrepoids et qui va devenir lui-aussi tyrannique pour réussir à jouer son rôle : il va nous demander de ne *jamais* être violent, négatif, non attentif, de *toujours* aller de l'avant, etc... C'est essayer de

remplacer un bloc de croyances par un autre... cela devient un casse-tête et génère aussi sa propre critique. C'est très coûteux en énergie de maintenir actif un bloc qui puisse faire contrepoids au Tyran. En plus à la moindre fatigue, ce Tyran reprend du service et fait feu de tout bois : « Tu vois je te l'avais dit... pour qui tu te prends !! »

On ne peut faire disparaître le Tyran ! C'est dur à admettre, mais, oui, on ne peut pas. Pas plus que tout autre co-personnalité. On peut arrêter de lui donner à manger : je peux être en forme ET ne pas être en forme, Je peux être positif ET être négatif, bienveillant à certains moments ET en colère à d'autres, faire attention à la qualité de ce que je mange à certains moments ET manger ce que préfèrent d'autres parties de moi à un autre moment, etc ....

Quand la personnalité est installée entre le bloc Tyran et le bloc Positif contrepoids, ce dernier s'acharne à se mettre devant le bloc du Tyran. C'est logique, mais épuisant. Et cela génère une telle douleur de voir que malgré tout l'ombre est là, quand même.... Forcément l'écart se creuse, il y a des alternances de hauts et de bas. Les hauts correspondent aux moments où nous avons l'impression d'être libéré du Tyran. Les bas correspondent aux

moments où l'ombre revient, par de petits riens : une petite comparaison, un petit échec, un souci, une dispute. Tout est bon pour démontrer que vraiment on n'arrivera jamais ... à être quelqu'un de bien.

Effectivement, nous n'y arriverons jamais si nous suivons cette voie puisque par principe, dès qu'il existe un certain succès, le Tyran s'applique à le dénigrer. De plus le bloc positif contrepoids est susceptible de se fragiliser et nous pouvons décompenser à un moment ou un autre avec des remises en question destructrices. Donc oui, s'approuver est la meilleure des méthodes. Valider ce qui est, sans conditions, amener de l'amour ; ne pas penser qu'avoir un Tyran Intérieur est mal, que cela fait de nous quelqu'un de violent ou de mauvais. Rien à devenir de plus ou de moins, juste accompagner la vie qui, à l'intérieur de nous, se manifeste de plein de façons différentes. Développer l'état de Témoin permet de sortir du jugement et des opposés qui s'affrontent, qui, tous, pensent avoir raison sur qui nous devons être.

Cela fait ainsi bouger tous les repères intérieurs. Comme s'il n'y avait plus de cadre, de « feuille de route ». Ah ? En fait, j'ai le droit d'être comme je suis ? Et *c'est bien* comme ça ? Je peux sortir de prison... mais je ne sais pas comment faire quand on est libre ! Je ne sais pas non plus pourquoi j'ai été enfermé.

Pour terminer, on peut faire un lien avec les études cliniques portant sur le lien d'attachement de l'enfant à ses parents. L'enfant a besoin d'un lien sûr avec ses parents ou ceux qui lui apportent des soins. Si ce lien est désorganisé, l'enfant ne se développe pas de la même façon.

Il ressort des études que lorsque ce sont les parents qui génèrent l'état d'anxiété, il se crée un paradoxe biologique chez l'enfant. Celui qui donne des soins est aussi celui qui génère de l'anxiété. Comme l'enfant a besoin de lien, il s'attache quand même à ses parents en intégrant ce double message : « Je m'occupe de toi mais je te maltraite et /ou je te critique ». Voilà la « source empoisonnée » : l'amour est mêlé d'anxiété aigüe, voire de maltraitance.

Ce paradoxe biologique crée des connexions neuronales paradoxales porteuses du double message. C'est là que le Tyran prend racine. L'attachement est désorganisé, le lien à soi aussi puisqu'on s'occupe de soi de la même manière dont on s'est occupé de nous, on rejoue donc intérieurement ce double message en permanence. Sortir l'Enfant de ce paradoxe, c'est accueillir notre Essence telle qu'elle est, enfin. D'où l'importance d'être un Bon Parent pour l'Enfant en nous. Cela recrée des connexions neuronales saines et restaure le lien à l'intérieur.

**La découverte que la JOIE, l'AMOUR et la PAIX sont à jamais présents au sein de notre Être intime, complètement disponibles à tout moment et sous toutes conditions, est la découverte la plus importante et la plus précieuse que l'on puisse faire.**

**Rupert Spira**