

Voice Dialogue

N°110

Septembre 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

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

Ni Mouton ni Rebelle

Retrouver notre libre-arbitre

par Véronique brard



Avec tout ce qui s'est passé au niveau mondial autour de la crise générée par le Covid 19, nous avons tous dû revoir notre conception de ce que pouvait vouloir dire vivre dans un pays libre... certains s'alarment sur la possibilité de l'installation d'une dictature à un niveau mondial ; dictature qui n'irait pas vraiment dans le sens de notre bien-être ou du souci de notre santé. Tout est certainement possible.

La question que je désire soulever est : en quoi je peux participer, ou non, à la mise en place d'une dictature sur la race humaine ? Je ne parle pas ici de réfléchir à une activité politique ou civique. Pour ceux qui s'y sentent appelés, parfait. Pour les autres, la question est : en quoi ce que je pense, ce que je fais au quotidien, avec moi-même, dans mon couple, avec mes enfants, avec mes amis, dans ma communauté ou mon groupe, autorisent ou non cette dictature.

Quelle est notre responsabilité individuelle dans ce qui peut se profiler actuellement et que pouvons nous faire, à notre niveau, pour nous réaligner avec le monde dans lequel nous désirons vivre ?

La volonté d'asservir n'est pas nouvelle

Cette volonté d'asservir - au profit de quelques uns et grâce à la complicité d'un certain nombre - a mis en place, depuis toujours et un peu partout dans le monde, des dictatures qui ont conduit de nombreux pays à l'extrême pauvreté ; pays qui, au départ, avaient pourtant suffisamment de richesses pour nourrir leur population et pouvoir vivre libres et en paix. Cette dictature qui règne sur terre depuis... aussi loin que la race humaine peut s'en souvenir, commence aujourd'hui à se dessiner dans notre quotidien même pour ceux qui ne s'intéressent ni à l'économie ni à la politique.

Or, pour ceux pour qui les Lois Cosmiques existent, une de ces lois est celle du libre-arbitre. De cette loi du libre-arbitre découle la loi du consentement : tout ce qui a été créé sur notre planète l'est et l'a été grâce au consentement conscient ou inconscient - direct ou détourné - des êtres humains qui l'habitent.

Pour ceux à qui cette loi ne parle pas, il existe une réalité : la façon dont nous élevons nos enfants a un impact sur la façon dont ils agiront plus tard. S'ils sont habitués à obéir, il obéiront ; s'ils sont habitués à la dictature, ils la toléreront. S'ils sont maltraités, ils maltraiteront. S'ils sont dominés, ils domineront les plus faibles et obéiront au plus fort. Ce qui se passe au niveau mondial ne peut pas être différent de ce qui se passe dans les familles. Je vais même aller plus loin, cela ne peut pas être différent de la façon dont nous nous traitons nous-mêmes.

Comment consentons-nous individuellement à l'installation d'une possible dictature ?



Nous pensons tous avoir notre libre-arbitre. Malheureusement, ce que nous prenons pour notre libre-arbitre n'est au départ, pour chacun d'entre nous, qu'un conditionnement : nous avons développé des croyances, des façons d'agir qui nous semblent les meilleures possibles, or celles-ci sont simplement issues du besoin vital de nous adapter à nos parents et à notre entourage et du conditionnement qu'ils ont exercés sur nous.

Ce conditionnement est devenu notre normalité, du coup, assez souvent, nous voulons l'imposer aux autres. Nous aimerions que les autres pensent et agissent comme nous.

Si rien ne peut être fait sur Terre sans notre consentement ou si la manière dont nous avons traités tous les enfants qui nous entourent déterminera leur façon d'agir et celle de ceux qui seront demain aux commandes, pouvons-nous voir alors comment non seulement nous consentons à la tyrannie, mais nous lui traçons le chemin ?

La tyrannie existe en nous, aussi bien dans notre façon d'agir envers nous-mêmes que dans la façon dont nous interagissons avec les autres et cela a des conséquences.

Ses opposés, le besoin de liberté, l'amour de la liberté, existent aussi en nous, comme autour de nous. Avec la présence de ces opposés, un pouvoir nous revient, un travail qu'il nous est possible de faire, un jeu que je trouve fascinant : débusquer notre Tyran Intérieur aussi bien lorsqu'il s'active à l'intérieur de nous que lorsqu'il s'active, avec les meilleures raisons du monde, sur notre entourage. Lui permettre d'exister - comment faire autrement ? Mais ne plus lui permettre de prendre le pouvoir d'agir ou de nous influencer.

Devenir pleinement conscients que lorsque nous ne consentons plus à le laisser agir - que ce soit à l'intérieur de nous ou au sein de nos couples et de nos familles - nous ne consentons plus à l'installation d'une tyrannie extérieure. Nous propulsons un nouveau monde. Rien ne peut exister sur notre planète qui ne soit la projection de ce que nous sommes individuellement et collectivement à un niveau très profond, parfois inconscient. Nous pouvons débusquer, accepter, et ne plus laisser agir les parties de nous qui ont un goût certain pour la facilité de la tyrannie. Ce travail a toujours été important, il l'est plus que jamais en ces temps de chaos et d'incertitude.

Je ne sais pas si nous serons un jour suffisamment nombreux pour faire pencher la balance, mais je sais que prendre conscience de ce Tyran et lui retirer son pouvoir augmente notre plaisir de vivre et nous permet d'avoir avec nos proches des interactions de coeur, beaucoup plus nourrissantes.

Plus le pouvoir du Tyran Intérieur domine, plus nous sommes ses esclaves, plus la joie déserte notre vie et la surface de la Terre. Combien d'entre nous vivons sous le joug de critiques extérieures ou intérieures ? De ce que nous devrions faire, dire ou être ? Plus nous sortons de la tyrannie, plus nous nous sentons dans notre pouvoir d'être et plus notre corps, au niveau biologique, génère cette joie que nous cherchons.



Quand cherchons nous à dominer l'autre ?

Le travail d'Alice Miller sur le lien entre la mal-traitance et les dictateurs célèbres est la pierre angulaire de la compréhension du comportement de tous les Éducateurs Noirs et Dictateurs qui sont cachés dans nos personnalités et agissent dans nos couples, foyers, communautés et groupes divers qu'ils soient sociaux, politiques, traditionnels ou innovants.

La mal-traitance génère la peur et le besoin de dominer l'autre pour ne plus ressentir cette peur. Plus la mal-traitance a été présente dans l'enfance, plus le besoin de dominer - contrôler - l'autre, à l'âge adulte, existe. Nous cherchons à dominer l'autre chaque fois que nous avons peur, chaque fois que son comportement nous fait peur, chaque fois qu'il contrevient aux règles et croyances que nous avons mis en place pour tenter d'apaiser cette peur, ou pour ne pas la voir, ou pour ne pas la ressentir.

Cette peur peut se présenter sous la forme d'une irritation, d'un malaise ; ou tout simplement elle est cachée derrière un puissant « j'ai raison » et le besoin impérieux de changer l'autre et de lui prouver qu'il a eu tort d'agir comme il agit ou de parler comme il a parlé. Parfois aussi, si nous nous regardons attentivement, le besoin d'humilier ou de rendre coupable est présent.

Nous avons subi ces humiliations et ces culpabilisations depuis l'enfance. Il est constamment reproché à l'enfant d'être ce qu'il est, un enfant, une personne qui n'est ni sage ni raisonnable et qui a juste envie de s'amuser. Il faut bien que tout ce que nous avons reçu soit redonné... l'Éducateur Noir, en nous, sous prétexte d'éduquer, ou de la nécessité de changer l'autre, s'en charge.

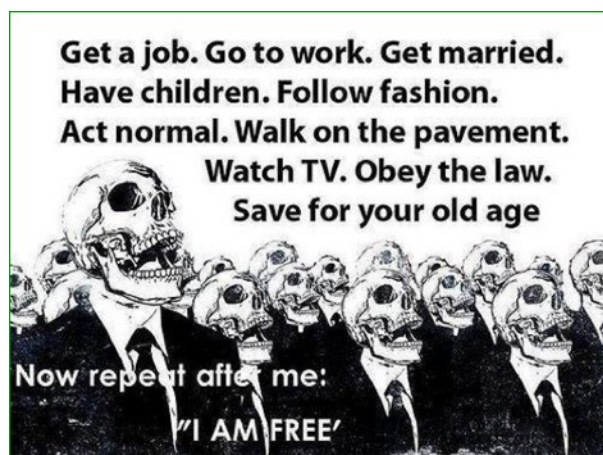
Nous n'avons pas à mourir de honte lorsque nous voyons ces attitudes en nous, elles appartiennent à la race humaine, aussi loin que nous pouvons nous en souvenir. Nous pouvons, par contre, remarquer notre comportement - et en être désolé - et non le soutenir par toutes sortes d'arguments. Prendre conscience de notre malaise, notre peur, notre angoisse, notre panique, les regarder en face, puis y répondre différemment. Le plus souvent il s'agit juste d'accepter de les vivre, de les traverser, et de renoncer à contrôler l'autre.

Nous devons voir et sortir de la tyrannie que nous exerçons sur les autres lorsque nous avons peur. En fait, l'Enfant en nous, plus un certain nombre d'autres parties ou co-personnalités ont peur tout le temps. Chaque règle que nous érigeons sert, au final, à tenter d'apaiser cette peur. Pour les parents qui veulent réfléchir à ce que ce serait d'être parents sans faire porter à nos enfants le poids de nos peurs - y compris celle qu'ils ne s'en sortent pas dans la vie ou qu'ils ne deviennent pas quelqu'un de bien ou qu'ils soient malheureux - je les renvoie à l'excellent magazine PEPS, source d'une belle réflexion sur la parentalité.



C'est certainement avec nos enfants et dans nos couples que nous pouvons travailler, au jour le jour, notre tendance spontanée à imposer notre volonté à l'autre.

La victimisation *versus* la responsabilité individuelle et collective



L'autre côté de ce travail avec la tyrannie et notre Tyran Intérieur est de regarder quand nous acceptons la tyrannie de l'autre, ou quand nous le blâmons pour notre impuissance à vivre ce que nous désirons vivre. Sortir de la Victime, tout en tolérant sa présence, en nous comme chez les autres - car vouloir se débarrasser de la Victime ou de toute autre co-personnalité, c'est avoir un comportement de Dictateur...

Sentir, cependant, quand elle mène notre réflexion avec son sentiment permanent d'impuissance, et son ressentiment contre tout ce qui est, et ne pas la laisser nous envahir, pouvoir s'en décaler ! Lorsqu'il existe un système intérieur Bourreau / Victime, nous le re-créons régulièrement à l'extérieur. Ceci est valable aussi au niveau planétaire, et nous avons chacun une part de responsabilité.

Chercher notre pouvoir et accepter nos points d'impuissance est le nouveau jeu. Développer une Vision Consciente de notre façon d'agir, et développer de la compassion pour nous, là où nous en sommes. Cette même compassion devient alors disponible pour les autres. C'est sans doute ce dont chacun de nous et l'humanité a le plus besoin.

Retrouver notre libre-arbitre

Ce dont il s'agit, c'est de retrouver un réel libre-arbitre individuel par rapport à nos conditionnements et à la pensée unique. Pour sortir de notre impuissance de l'enfance, nous avons, et c'est heureux, développé des forces, ce que nous nommons en Voice Dialogue un système primaire. Ces parties de nous, nous ont permis de grandir en ayant un certain pouvoir dans le monde. Elles nous sont très utiles, elles ont leur place dans notre personnalité. Cependant, à cause de ce conditionnement dans lequel elles prennent racine, la nécessité vitale de s'adapter, plaire, ou rendre heureux nos parents et, d'une façon plus large, notre entourage, nos parties primaires considèrent que leur point de vue est le seul valable.

Lorsque ces parties primaires veulent dicter leur loi et luttent contre tout ce qui leur est opposé, elle deviennent tyranniques. **N'importe quelle partie primaire peut devenir tyrannique** lorsque nous ne développons pas une Vision Consciente puis un libre-arbitre par rapport à elle. Le libre-arbitre – ou le réel choix – n'est possible que lorsque nous pouvons ressentir le conflit entre les co-personnalités opposées ou les groupes opposés de co-personnalités.

La réelle liberté personnelle, de notre point de vue, ne consiste pas à faire ce que nous voulons, à suivre notre cœur ou à suivre notre raison. Elle est possible lorsque nous ressentons le pouvoir du cœur et le pouvoir de la raison, tout comme le pouvoir de toutes les autres co-personnalités qui réclament notre attention.

Développer un processus d'Ego Conscient par rapport à notre système primaire est nécessaire pour ne pas devenir un tyran, que ce soit pour nous même ou pour les autres. Ce processus est ce qui nous permet de voir notre conditionnement pour ce qu'il est et d'en sortir pour valoriser les façons de penser et d'agir opposées. Je vais vous donner un exemple qui peut faire bondir tous les parents bien intentionnés de la terre : ne pas mentir est formidable, cela permet la confiance et l'intimité ; mentir peut servir la vie - voire permettre la survie lorsque nous ne sommes pas le plus fort - c'est une preuve de liberté et de créativité.



Nous pouvons prendre un autre exemple : être sérieux est un atout et notre partie sérieuse a besoin d'être là et d'être reconnue. Lorsqu'elle prend le pouvoir dans notre personnalité, souvent avec l'aide d'un Critique Spirituel, la fantaisie et tout ce que le Sérieux nomme *le superficiel* est mis à la porte. C'est une dictature. Nous nous amputons d'une partie de nous. Aucune dictature ne peut - ni n'a pour but - d'honorer la vie et le vivant.

Développer notre Vision Consciente

Un chemin pour sortir de la dictature sur nous-même et sur les autres est de développer un processus qui développe d'abord une Vision Consciente. Une conscience non agissante qui voit sans juger, sans même demander une « amélioration ». C'est à partir de là qu'un processus d'Ego Conscient de la polarité en jeu - capable d'en valoriser tous les aspects et les possibles - se mettra en route. Ce sera là une conscience en action, une conscience agissante.

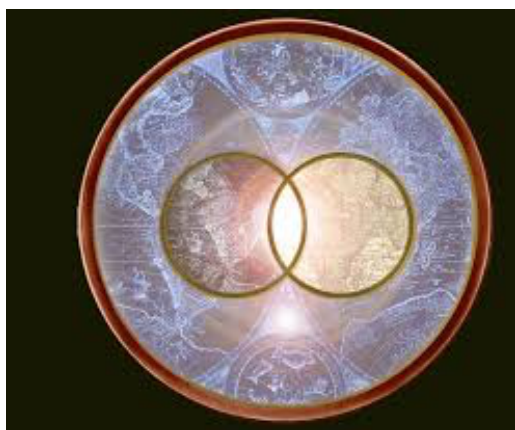
Dans cet exemple, cela nous demande de continuer à valoriser notre Adulte Sérieux et de retrouver notre Enfant Joueur, notre Adulte Fantaisiste, notre Clown, notre Artiste etc... Il n'est pas nécessaire *de vivre* tous les possibles entre le plus et le moins sérieux ; il est nécessaire de valoriser cette polarité dans ses deux aspects complémentaires. Ce faisant nous sortons des jugements de notre Sérieux sur tous ces opposés et nous retrouvons notre libre-arbitre. Nous sommes sortis de cette dictature intérieure que le Sérieux devenu tyran exerçait sur nous.

Notons au passage pour ceux que le terme *ego* choque toujours un peu, que, dans notre vision, tant que nous aurons une conscience individuelle, nous aurons aussi un ego pour la manifester que ce soit en 3D ou au-delà. Et je n'entends pas par ce terme, *orgueil* ou *égoïsme* qui ne sont que les caractéristiques de certaines parties de nous. J'entends par *ego* tout ce qui nous permet de manifester la conscience individualisée que nous sommes, et lorsque cet ego devient conscient des opposés et les accepte, lorsqu'il accepte le cadeau contenu dans chacun, ce processus nous permet de développer notre pouvoir à partir d'un réel libre-arbitre, et d'accueillir les autres, tous les autres.

Le vivre ensemble *versus* la liberté et la souveraineté de chacun.

La dictature, la tyrannie sont les extrêmes d'une qualité : l'autorité. Nous pouvons ne pas vouloir de la tyrannie ni de la dictature mais vouloir garder l'autorité. Le « Vivre ensemble » nécessite certaines règles et l'autorité nécessaire pour les faire respecter. La polarité à travailler n'est pas tant tyrannie versus liberté mais le *vivre ensemble* versus *la liberté de chacun*.

Pour que l'autorité ne tombe pas dans ses extrêmes, la co-personnalité qui a l'autorité doit être couplée à une co-personnalité vulnérable, capable d'accepter l'impuissance et de valoriser la non autorité.



Un processus d'Ego Conscient de notre pouvoir et de celui de l'autre, de notre vulnérabilité et de celle de l'autre, nous place entre l'autorité et le laisser faire. C'est une place de tension. Refuser l'autorité au nom de la liberté, c'est mettre fin à la tension. Or cette tension est nécessaire pour sortir de la dualité. Un processus d'Ego Conscient permet de trouver un espace dans lequel les deux pôles sont reconnus comme valables et les décisions peuvent se prendre de là.

Dans ce processus, les co-personnalités de pouvoir qui se sont développées sont équilibrées par celles plus vulnérables qui ne veulent pas du pouvoir sur l'autre. Dans cette place de tension, nous pouvons individuellement trouver une réponse à nos questions ; nous ne sommes ni victimes, ni tyrans.

Trouver son pouvoir et accepter notre impuissance - à changer l'autre, à se changer, parfois, aussi - fait partie du voyage vers notre humanité. Accepter notre pouvoir et accepter notre impuissance, c'est accepter d'être en lien avec notre vulnérabilité. Cela n'a rien à voir avec la position de victime. Méconnaître notre vulnérabilité est ce qui nous mène à la négliger : nous nous retrouvons alors sur le siège de la Victime.

Retrouver le pouvoir de dire « oui » et le pouvoir de dire « non »

Nous ne pouvons pas aller dans le monde avec notre Enfant en bandoulière... nous ne pouvons pas demander aux autres d'en prendre soin et de le protéger. Aller dans le monde en Rebelle, n'est pas non plus une très bonne solution. Les Rebelles se font tuer. C'est beau, c'est aussi triste et souvent inutile. Imposer ce que nous voulons, mène à la guerre. Tous ces chemins sont possibles à expérimenter.

Devenir conscients est, pour moi, le chemin que je préfère. Ni Mouton ni Rebelle - simplement ne pas nourrir, en nous, ce que nous ne voulons pas voir se manifester à l'extérieur. Mourir pour ses idées, bien des vies humaines se sont terminées, et se terminent encore, de cette façon, sans compter l'emprisonnement et la torture. Il arrive un moment où nous pouvons cesser de tourner en rond et prendre la spirale, celle qui nous mène dans des dimensions où la guerre et les polarisations cessent. La polarité est vue - et acceptée - dans son continuum. Nous n'avons plus peur des différences, nous ne luttons plus contre elles. L'amour de la différence, l'acceptation de la différence, nous demande de reconnaître notre peur de la différence.

Apprendre à vivre ensemble, apprendre à vivre avec tous nos opposés à l'intérieur, mène à apprendre à vivre avec tous nos opposés à l'extérieur. Ne pas amener de l'eau à la pensée unique, c'est aussi accepter tous ceux qui adhèrent à cette pensée unique... L'amour est le contraire de la tyrannie. L'amour pour nous-même d'abord, pour tous ceux qui ne nous ressemblent pas, ensuite.



Monter en vibration, accroître notre magnétisme

Nous pouvons nous éveiller à ce qui se passe sur terre et choisir de ne pas donner notre consentement indirect à ces mondes d'abus de pouvoir et à un futur dans lequel nous ne voulons pas vivre.

Accepter de vivre dans la réalité qui se dessine actuellement et perdre nos illusions ne veut pas dire perdre toute joie de vivre, loin de là. Nous sommes collectivement co-créateurs de notre réalité, comme nous le constatons très pratiquement au fur et à mesure que nous progressons dans notre travail psycho-spirituel. Nous ne sommes pas des spectateurs. Nous sommes des acteurs. Et c'est une bonne nouvelle. Nous pouvons vivre au jour le jour ce futur sans tyrannie dans lequel nous désirons vivre.

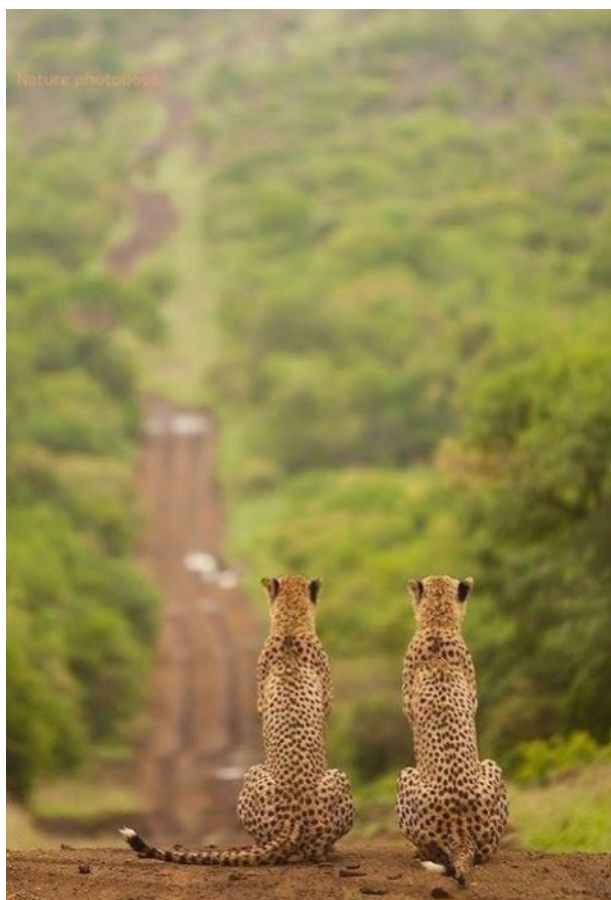
La bienveillance envers nous - et toutes nos parties - entraîne automatiquement la bienveillance envers les autres. Notre vibration s'accorde alors à des vibrations beaucoup plus bénéfiques à la Terre, à l'humanité et à nous-mêmes ; ces vibrations sont présentes en nous et autour de nous et notre corps peut les capter de plus en plus consciemment !

Notre magnétisme s'accroît alors individuellement et collectivement d'une façon exponentielle ; nous mettons notre énergie au service d'un futur que nous désirons. Nous le manifestons dans notre vie quotidienne et ce futur a beaucoup plus de chance de s'incarner au niveau de la planète.

Chacun de nous est nécessaire, chacun de nous peut oeuvrer à ce futur dans le présent. Chacun peut manifester davantage cette âme - ou l'Esprit - qui ne demande qu'à se manifester dans notre quotidien, à habiter notre corps, et à agir en union avec lui. Or notre âme - ou l'Esprit - est puissant, ses vibrations incarnées dans le corps sont puissantes et pleines de joie. C'est ce qui peut équilibrer les forces tyranniques dont nous prenons conscience actuellement, en nous et autour de nous.



Approfondissement du Voice Dialogue



Nous ne donnerons pas cette année de MasterClass. La première raison est que mon énergie bouge et que je ressens le besoin de prendre du temps pour l'accueillir et la stabiliser. La seconde est qu'il est nécessaire pour suivre ces MasterClasses d'avoir fait un travail individuel très approfondi à l'aide du Voice Dialogue. Il n'existe pas suffisamment de personnes ayant fait ce travail pour créer un groupe cette année.

Dans ces groupes, l'enseignement donné et la pratique demandée sont très intenses. Il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance de ses parties primaires et de ses reniées pour pouvoir profiter pleinement de l'enseignement sans être engloutis dans l'émotion suscitée par des interactions très profondes entre parties primaires et reniées. Être suffisamment séparé

de son Critique Intérieur facilite aussi le processus.

Nous vous engageons donc, si vous souhaitez participer aux prochaines MasterClasses, à faire ce travail par Skype et en présentiel. Je formerai un nouveau groupe - ou certains des anciens seront, certes, les bienvenus - dès que suffisamment de personnes intéressées seront prêtes.

Parcours à plusieurs

En attendant la reprise de ces MasterClasses, vous êtes les bienvenus à Saint-Maime pour des parcours avec un, deux ou trois amis avec lesquels vous vous entendez bien. Vous pourrez assister aux séances les uns des autres et vous faciliter, tout en étant supervisés, si vous le désirez.

Groupe Skype avec les rêves

Je pense en recommencer 1 ou 2 après le 15 janvier 2021. Les personnes intéressées peuvent déjà se faire connaître : envoyez-moi un mail.

Stage d'été

Un stage d'été, aura lieu, si les circonstances le permettent, en août 2021. Nous serons heureux d'y accueillir débutants et dialoguistes confirmés ou moins confirmés.

Dates prévues : lundi 16 août 9h au vendredi 20 août 12h

Lieu : chez nous à Saint Maime, près de Forcalquier

Thème : vivre le Voice Dialogue tout en se détendant...

Au plaisir de vous y retrouver !

Nous mettrons à jour notre site avec plus d'informations dès que possible.



« La règle psychologique est que tant qu'une situation intérieure n'est pas devenue consciente, elle se produit à l'extérieur, et devient un destin. C'est-à-dire que lorsque l'individu reste une entité qui n'a aucune conscience de ses contradictions intérieures, le monde doit forcément manifester le conflit et être déchiré en deux moitiés opposées. » Carl Gustav Jung.