

*Voice Dialogue*

N°112

Février 2021

*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>

# Stop au délire intérieur

## Première partie

*Qu'est-ce qui fait de vous, amis de la Terre,  
ces boules de souffrance en épuisante errance au fil des âges ?*

*Je vais parler dans ce bulletin du délire intérieur que provoque chez un être humain un Critique Intérieur qui a développé une vision globale négative de la personne. Nombreux, en effet, sont ceux dont le Mental « délire ». Ils ne peuvent plus s'appuyer sur un Mental rationnel, objectif et bienveillant, en prise avec la réalité, un Mental émotionnel, irrationnel les tient en son pouvoir ! Ce Mental particulier a une logique implacable, des raisonnements parfaits mais ceux-ci prennent source dans les certitudes, la colère et la virulence d'un Critique Intérieur Négatif Global, non perçu et non maîtrisé. Ce Mental sous influence littéralement délire, il est source de graves difficultés à vivre. Développer un processus qui nous sorte de son délire est long, difficile mais possible.*

*Il existe d'autres délires intérieurs plus graves que ceux dont nous allons parler dans cette première partie. Certaines parties de nous, nous haïssent et il vaut mieux s'en apercevoir avant de se laisser détruire ! Nous parlerons dans le prochain bulletin des délires dûs aux Tyrans et Bourreaux Intérieurs.*

*Pour les bases sur le Critique Intérieur, je vous renvoie au livre de Hal et Sidra Stone et aux nombreux articles disponibles sur le site de l'Association Voice Dialogue France.*

### La perte de l'innocence et de l'amour de soi



Commençons par le commencement : comment passe-t-on d'un Enfant qui est une boule d'amour et de lumière à un adulte triste, déprimé, qui n'a plus aucun enthousiasme ? La réponse est simple : il est possible de perdre l'amour et l'estime de soi-même au fur et à mesure que se développe le Mental. Or ce Mental est notre plus grande primaire, et il est indispensable à notre incarnation sur terre.

Lorsqu'il existe une souffrance grave au début de la vie, nous perdons la confiance en nous-mêmes et le sens inné, instinctif, de notre valeur, en tant qu'être humain. Cela est dû à la façon même dont se développe le Mental.

Au départ, existent des perceptions. L'embryon, le fœtus, le nouveau-né perçoit, la conscience débute, ces perceptions sont les prémices du Mental Ordinaire.

Le développement de ce Mental va ensuite se faire selon le principe suivant : « Je reçois du bon, je suis bon. Je reçois du mauvais, je suis mauvais. » Or, de nombreux enfants reçoivent, que ce soit volontaire ou non, du « mauvais ». Grossesse difficile ou non voulue, naissance difficile, couveuse, maladie en début de vie, maladie ou non disponibilité affective d'un des parents ou des deux, circonstances diverses qui dépendent ou non des parents, sans compter l'ignorance, la maladresse, les croyances éducatives malheureuses, etc. Cette liste n'est pas limitative.

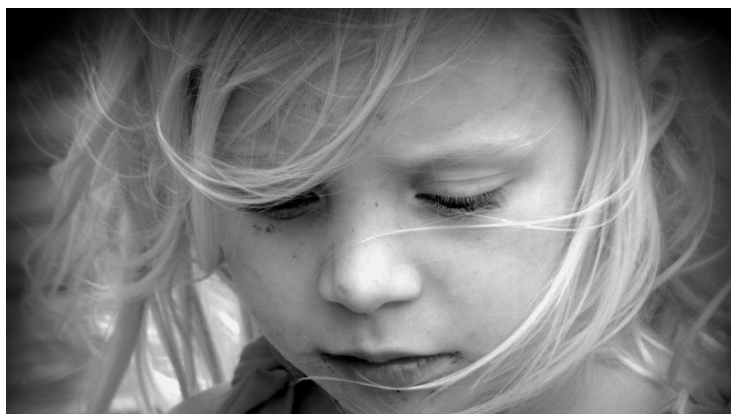
Au final, dans le meilleurs des cas, il va exister chez l'Enfant, à l'âge de raison, un Mental Rationnel qui va lui permettre d'apprendre, d'évoluer, et de répondre aux exigences de la société, **et** un Mental influencé par les expériences de souffrances, d'abandons et de manques. Influencé, surtout, par l'interprétation viscérale de ces expériences qui se traduit par «je suis mauvais». Un Critique est en train de naître qui va donner à l'enfant un sentiment global de non-valeur. Lorsque le « pas bon » se prolonge, cette confusion entre ce que l'enfant perçoit et sa personne donne naissance au Critique Global Négatif. Si vous regardez bien, cette conviction vague ou précise d'être «mauvais» peut toujours être la vôtre, aujourd'hui.

Imaginez une maman absente pour cause de maladie, le Mental de l'enfant d'1 jour ou de 3 mois ne peut pas expliquer à l'enfant, en réponse à sa souffrance d'abandon : « Ta maman n'est pas là parce qu'elle est malade ». Ce qui vient en réponse à cette souffrance d'abandon est le sentiment vague, puis de plus en plus précis, que cette souffrance d'abandon qu'il ressent est dû à son manque de valeur. Le Critique est né et le Mental non mature ne peut lui donner tort. Ce Mental commence à penser en fonction de cette information. Il se construit avec et sur cette information.

Lorsque les circonstances extérieures qui amènent la souffrance ne peuvent pas changer, ce qui est souvent le cas, ces perceptions et leur interprétation par un cerveau immature va construire le Critique Global Négatif, et un Mental influencé par lui. Le délire commence, il ne va faire que s'aggraver au fur et à mesure des « preuves » glanées par ce Critique Négatif durant toute la croissance de cet Enfant. Toute souffrance, tout événement qui amène quelque chose de difficile vient renforcer sa conviction. Il va se mettre au travail et va tenter de toutes ses forces *d'améliorer* l'enfant - pour lui donner de la valeur et qu'il puisse recevoir du bon.



## **Le délire du Mental sous influence vient de perceptions d'enfance mal interprétées**



Le délire commence : « TU ES NUL ET JE TE DÉTESTE CAR CELA « NOUS » MET EN DANGER » répète ce Critique à l'Enfant, et le Mental sous influence lit tous les événements de la vie de l'enfant à travers ce prisme.

Dès que nous sommes capables de nous comparer... c'est-à-dire, avec l'aide de notre entourage, très vite, un Observateur Inquiet et un Grand-

Comparateur viennent pour tenter de guider ce Mental immature.

L'enfant ayant perdu le sens interne, corporel, de sa valeur, ces deux entités mentales, toujours sur le qui vive, essaient d'analyser par leurs observations extérieures et leurs comparaisons si cet enfant a ou non de la valeur. Ce qui de toute façon est assez perdu d'avance, le Critique Négatif Global étant déjà convaincu du contraire.

Il est sidérant d'entendre chez un adulte ces voix destructrices et sans appel qui se sont développées à partir de perceptions et d'interprétations d'un enfant qui n'avait pas encore la moindre possibilité de discernement. Ces voix continuent, jour après jour, de mentir à des adultes intelligents, souvent performants dans bien des domaines, sans qu'ils s'en rendent compte. Et, lorsqu'ils s'en rendent compte, très souvent, ils leur donnent raison !

Ces adolescents, ces adultes ont développé un Mental sous influence. Avec le temps, le Critique Global Négatif, lié à l'Observateur Inquiet et au Grand-Comparateur, les persuade qu'ils ont commis un certain nombre de « crimes » - qui restent généralement à déterminer, mais la conviction est là - qu'ils sont susceptibles d'en commettre d'autres et SURTOUT qu'ils doivent perpétuellement et de toute urgence S'AMÉLIORER. Ils sont mauvais. Ils ne méritent rien d'autre que toutes les punitions que la vie leur amène et va leur amener... Ce qui selon la loi électro-magnétique d'attraction est assez triste : le champ électro-magnétique global résonne avec ces croyances et malheureusement s'alignent avec elles.

De plus, un enfant doté d'un Mental sous influence, rencontre des difficultés pour se développer, s'affirmer, prendre sa place dans le monde, du coup, un Éducateur Noir et un Patriarche en colère peuvent venir se joindre à ce trio. Le délire du Mental sous influence s'aggrave, le sens de soi-même et le lien avec l'autre sont de plus en plus perturbés.

À force de conclusions erronées, (« si maman est triste, c'est de ta faute », etc.), en voulant nous adapter à l'inacceptable (un parent qui nous frappe) et en nous le reprochant, à force de critiques sur ce que nous sommes profondément, le Critique Négatif Global nous enveloppe dans un délire de culpabilité qui bloque notre instinct de vie et notre spiritualité.

## Des Abuseurs de bonne foi

Le Critique Négatif Global et son allié le Grand-Comparateur peuvent être considérés comme des Abuseurs de bonne foi : ils nous abusent, certes, *et il est temps de le voir*, mais ils veulent sincèrement nous aider et pensent réellement pouvoir nous améliorer par leurs critiques et leurs comparaisons. Ils pensent sincèrement que si nous leur obéissons, tout ira mieux car nous ne serons plus jamais ni malheureux ni vulnérables. Et, lorsque nous sommes vulnérables ou malheureux, ils viennent immédiatement nous proposer leurs services... en pointant du doigts « nos erreurs » et en nous les reprochant avec véhémence.

**Le Critique Négatif Global** aime vérifier que TOUTES les règles inhérentes à TOUTES nos parties primaires sont respectées ; parties primaires qui se sont développées suivant ce qu'il tolérait ou ne tolérait pas. Toutes ont un Critique spécifique qui leur est attaché... quand il s'agit de critiques, nous sommes dans l'abondance. Ces Critiques Spécifiques, cependant, ne nous donnent pas le sentiment global et général d'être nul. C'est réservé à Notre Critique Négatif Global qui peut aussi, d'ailleurs, s'emparer des règles des parties reniées et nous critiquer sans sourciller pour une chose et son contraire.

**Le Grand Comparateur** a pour seule passion et raison d'être, le fait de nous comparer puis de nous dire ce que nous pourrions améliorer par rapport à untel ou untel, voisin, vedette de cinéma, homme politique ou sage tibétain. Nous devrions avoir toutes les qualités - réelles ou fantasmées - de tous ceux à qui il nous compare et aucun de leurs défauts. Le résultat ? Rien qui ne tienne la route...

mais habitués à l'écouter, comme nous écoutions nos parents, grands-parents, éducateurs ou aînés, nous le croyons. Nous nous laissons prendre à sa voix convaincante, à sa logique apparemment sans faille... Nous sommes hypnotisés, nous pensons qu'il va réellement nous être utile, que ses conclusions vont nous aider. Le Mental sous influence raisonne en résonance avec eux.



## Dominique

« Je suis un homme de 50 ans, marié depuis 25 ans, père de deux filles brillantes. Médecin, passionné par mon travail, j'ai une pratique privée et une bonne réputation professionnelle. Je n'ai pas de soucis financiers, j'appartiens à un large réseau familial et amical au sein duquel j'occupe une place appréciée. Je jouis d'une excellente santé, pratique du sport régulièrement et j'ai de nombreux centres d'intérêts.

« Personne, de l'extérieur, ne peut imaginer la tourmente intérieure, le malaise et la souffrance dans lesquels mon Critique Intérieur m'a fait vivre pendant des années. Pour moi, la proposition de dessiner son Critique Intérieur, lors d'un stage de Voice Dialogue, a été le début de prises de conscience efficaces. Le dessiner a été une révélation. Maintenant, que je sais mieux le détecter et le reconnaître ; je connais sa couleur en moi, son phrasé, l'état dans lequel il me met. Je crois pouvoir affirmer qu'il est présent dans ma vie depuis aussi longtemps que je peux m'en souvenir.

« Je n'arrive pas à déterminer quand il est apparu, mais je sais que son pouvoir s'est accru à chaque étape de ma vie, grâce à son arme absolue : la comparaison. Il est passé maître dans l'art de dénicher dans chaque domaine de ma vie quelqu'un qui, mieux que moi, excelle dans ce domaine. Puis, à la vitesse de l'éclair, il me compare à



l'aulne de cette perfection, pour enfin et toujours, très vite, se retourner vers moi en disant à haute et intelligible voix : « Tu vois, ça il le fait bien mieux que toi ! »

« L'autre n'est jamais envisagé dans sa globalité, il est morcelé. Et, seules, les parties qui sont « mieux » que les parties de même nature chez moi sont utilisées dans l'art de la comparaison. Je n'en sors jamais à mon avantage. Même si, le cas échéant, je devais être mis face à quelqu'un chez qui mon Critique ne trouve rien à comparer en ma défaveur, il sort alors sa botte secrète : « Si tu avais eu ses conditions de vie et les cartes que le sort lui a données, tu n'aurais pas été capable d'arriver au niveau où il est parvenu... »

« Mon Critique est infatigable, rien ne l'arrête, rien ne le satisfait, rien ne lui clôt le bec. Mes succès ne sont pas justifiés, ils découlent de la chance, et selon lui, j'ai de la chance. Mes échecs sont évidemment le reflet de ma médiocrité. Le matin, il se lève avant moi car il est présent dès que je m'éveille. Récemment, je me suis rendu compte qu'il est capable de ne pas être satisfait de la qualité de mes rêves.

« Dès que *je* me lève, il dénigre mon mode de vie douillet et bourgeois, alors que des gens meurent de faim dans le monde... Quand je fais du sport, il me demande si je n'ai rien de mieux à faire... Quand je travaille, il me compare à des collègues fictifs qui feraient ma tâche mieux que moi... Quand je travaille beaucoup, il me dit que je suis un piètre père et mari, quand je travaille moins ou prends des vacances, il me dit que je ne suis pas sur terre pour me mettre les doigts de pieds en éventail. Lorsque je lis, il me dit que je serais incapable d'être un homme manuel, qui lui, produit quelque chose. Lorsque je bricole, il se moque de la petitesse de mes ouvrages.

« Je suis toujours étonné lorsque quelqu'un trouve du plaisir à partager du temps avec moi, car il m'a convaincu depuis belle lurette que je ne suis pas intéressant, les autres le sont beaucoup plus que moi. Durant de nombreuses années, j'ai été persuadé que si je venais à mourir brutalement dans la force de l'âge, la répercussion principale serait les inconvénients liés à mes funérailles. C'était pour moi une absolue évidence que ma femme, mes enfants, ma famille, mes amis, mes relations ne seraient en rien affectés par ma perte... »

Dominique est un homme de coeur à l'intelligence brillante, avec une belle réussite professionnelle et personnelle ! Critique et Grand-Comparateur sont de puissants pourfendeurs du bonheur. Ce sont deux parfaits trouble-fêtes qui peuvent gâcher notre vie, nous décourager, nous inhiber, détruire nos relations et... nous le reprocher. (Voir aussi le V.D. n°106, La source empoisonnée).

### **Reconnaître leurs attaques pour ne pas se laisser faire**

Angoisse, anxiété, peur latente, culpabilité, impression de désespoir, d'impuissance, de fatalité, d'épuisement, de ne rien comprendre, « blanc » ; ou encore, brusque agressivité, sentiment d'avoir à se défendre, nécessité d'attaquer l'autre, de le dévaloriser ; effondrement soudain, sentiment que le pire vous attend, que rien n'ira jamais, paralysie, sentiment brusque d'être totalement inadéquat : c'est une attaque du Critique. Rien de plus. Rien de moins. D'un moment à l'autre, vous ne vous reconnaissez plus, vous ne reconnaissez plus votre vie, le ciel parfaitement bleu l'instant d'avant est devenu noir.

Reconnaître une attaque du Critique ou du Grand-Comparateur remet les choses à leur place : un Parent Critique, très semblable à celui des

adultes de notre enfance, parle dans votre tête depuis 1 heure, des jours ou des mois. Nous tentons de refouler l'ensemble des sentiments désagréables qu'il nous donne mais ses comparaisons négatives et ses critiques se déversent en nous.

Que nous refusions de les entendre, ou que nous les entendions clairement, se sont des mouches qui n'en finissent pas de tourner autour de notre tête, non, *dans* notre tête. Ce sont toutes les critiques habituelles, les mêmes *depuis toujours*. MAIS NOUS LES CROYONS. Le Mental sous influence est parti dans son délire : petit vélo dans la tête, sentiment vague de nullité, vie qui n'en vaut pas la peine, j'aurais dû, je n'aurais pas dû, dépression...



## Développer un processus de séparation

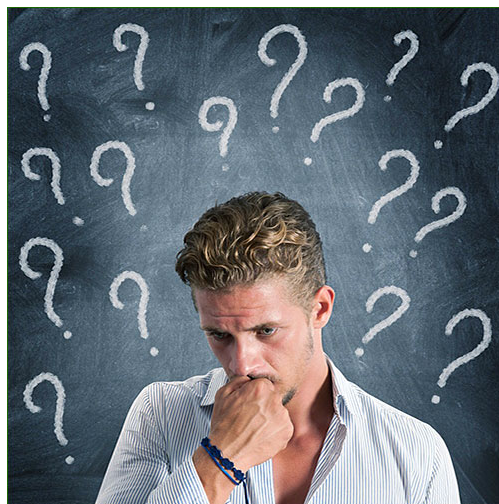
Maintenant que l'origine ce délire intérieur devient plus clair, regardons par quel processus nous pouvons y mettre fin. C'est possible car une partie du Mental reste réellement objective et peut nous aider à considérer les choses avec beaucoup plus d'objectivité.

### Développer notre discernement par rapport au Critique Global Négatif

L'autorité de ce Critique et le délire du Mental sous influence qu'il entraîne reposent sur des expériences et perceptions d'enfance. Les souffrances et les perceptions ont été réelles. Les conclusions et déductions sont fausses ! Vous pouvez devenir conscients de l'origine des convictions cruelles de ces voix qui vous définissent vingt fois par jour comme *nul* et *incapable*, avec une grande passion et la certitude d'avoir raison.

*Nuls*, simplement parce que nous ne pouvions pas faire à 18 mois ce que notre grand frère ou grande soeur pouvait faire. *Incapables*, parce que nous ne pouvions pas nous défendre de la méchanceté ou des moqueries d'une soeur ou d'un frère jaloux, voire de celle de nos parents ! Le Critique Négatif Global est issu d'interprétations de notre vécu par un Mental enfantin. Répétons que la souffrance et les manques ont été réels mais ces interprétations sont fausses.

Devenez conscients qu'il vous répète le même discours depuis votre naissance ou vos trois ans et que ses promesses et prévisions sont tronquées. Entendre clairement sa voix : « Tout le monde va se rendre compte que tu n'es pas quelqu'un de bien, tu vas voir ce qui va t'arriver, ... tu es incapable de... » Tiens, il vous parle comme si vous étiez encore un enfant. « Tu n'es pas comme il faut et le ciel va te tomber sur la tête ». Ah ça, ce n'est pas une peur qui date d'aujourd'hui !



### Développer notre discernement par rapport aux critiques et aux comparaisons

J'entends souvent : « Nous avons besoin de critiques », « on ne peut pas apprendre sans critiques ». Nous avons besoin d'un Mental réellement objectif et de points de repères ; le discernement est nécessaire, les critiques et les comparaisons, négatives ou positives, ne le sont pas. Le discernement est neutre, sans aucune charge émotionnelle. La critique, les comparaisons systématiques portent toujours une charge émotionnelle.



Nous apprenons grâce à l'approbation. Chacun d'entre nous a appris à marcher grâce au regard émerveillé de papa-maman et en tombant aussi souvent que nécessaire ; nous avons appris grâce à leurs encouragements, leur attention, leurs bravos, non grâce à leurs critiques. La critique paralyse, déprime, tue l'enthousiasme, l'envie d'apprendre et l'envie de vivre.

### **Leur but, devenir invulnérable, est un but impossible.**

Ce trio, Critique Global Négatif, Grand-Comparateur, Observateur Inquiet se met en route dès que nous nous sentons vulnérables... ils pensent qu'ils ont la solution pour nous : devenir parfait, ne jamais faire d'erreur, être le meilleur. Ce trio nous veut invulnérables. Si



nous sommes malheureux, c'est forcément que quelque chose ne va pas chez nous, telle est leur philosophie. Tout mettre en oeuvre pour que nous ne soyons pas vulnérables, tout prévoir, tout contrôler, est leur credo. Leur rôle de départ est simple, mais le système s'est emballé... car même habillée d'une cape rouge, nous sommes vulnérables. C'est juste une réalité.

### **Reconnaître que la façon dont ils pensent nous protéger ne nous sert pas**

Pointer vos erreurs et les succès des autres plusieurs fois par jour n'est en rien une aide. Valoriser les autres pour mieux vous dévaloriser ne l'est pas non plus. Les critiques ne nous aident pas, elles ne l'ont jamais fait, les comparaisons non plus. Les neuro-sciences nous le confirment : nous apprenons en nous trompant, en cherchant, en tâtonnant, en nous ajustant, en ne réussissant pas et en recommençant avec beaucoup d'enthousiasme. Nous devons développer progressivement et parallèlement au Mental sous influence, un Mental beaucoup plus pertinent et reconnaître ce qui, en nous, est influencé par le Cahier des Lois de l'Éducateur Noir (cf. V.D. n°28). Ce Critique Négatif Global et son allié le Grand-Comparateur *ne peuvent pas* vous améliorer, c'est une croyance fausse. Ils sont impossibles à satisfaire. Chercher à le faire est vain.

### **Retrouver leur origine n'est pas le plus important**

Toute souffrance importante durant la grossesse, la naissance, ou la petite enfance peuvent être la source de ce Critique Négatif Global qui a donné naissance à ce Mental vrillé et au délire intérieur. Rechercher quels ont été ces traumatismes peut aider à prendre conscience du fait que l'origine de ce délire vient d'une totale mauvaise compréhension de ce que le tout petit a rencontré et vécu. Mais ce n'est pas l'essentiel.

Ce ne sont pas ces découvertes qui vont être décisives, c'est le fait de remettre en question l'autorité de ce Critique Négatif et les perceptions erronées de nous-mêmes, de la vie et des autres de ce Mental sous influence.

### **Développer un Ego Éveillé, conscient de lui et séparé de lui est une absolue nécessité**

Explorer le Critique Négatif ou le Grand-Comparateur à l'aide du Voice Dialogue permet de comprendre leurs peurs, leurs besoins et ceux de l'Enfant que, au départ, ils cherchaient à protéger. Mais l'essentiel est ailleurs. L'ESSENTIEL EST DE S'EN DIFFÉRENCIER.

Il est important de prendre conscience qu'ils nous maltraitent depuis que nous avons quelques jours ou deux ou trois ans - à cet âge-là, déjà, nous étions nuls, non aimables, incapables, laids parfois, ou encore criminels ! Cette Vision Consciente prépare et soutient le processus de séparation. Mais ce qui va vraiment changer notre vie, c'est la mise en route d'un processus d'Ego Conscient capable de se différencier et de se décaler de ces énergies.

Nous pouvons alors entendre les jugements du Critique Négatif Global sans perdre notre bon sens ; nous pouvons réaliser que, le plus souvent, il n'existe pas de règle là où il en met une, pas de norme, là où il certifie qu'il en existe une. Nous pouvons nous apercevoir que ses règles et ses injonctions changent, que ce qu'il nous dit n'a rien d'une vérité absolue. Nous pouvons nous apercevoir que sous son influence notre Mental - qui devrait nous donner des informations objectives - délire... (Cf. VD °108 Le Critique désamorcé).

### **Développer notre capacité à supporter les critiques extérieures**

Ce Critique Négatif Global nous tombe dessus avant que les autres ne le fasse, pour nous protéger, nous dit-il (« C'est mieux si tu sais déjà ce qui pourrait t'être reproché »). Or, ses critiques sont cent fois plus virulentes que ne le sera jamais celles des autres. Nous pouvons lui enlever cette responsabilité et lui affirmer qu'une critique ne nous détruira plus aujourd'hui, comme elle l'aurait fait dans notre enfance.

Nous devons lui communiquer que nous avons grandi et que nous avons aujourd'hui d'autres forces, d'autres capacités, que celles que nous avons enfants. Il faut se souvenir que les co-personnalités ne communiquent pas entre elles. Notre Critique très souvent ne sait pas que nous avons grandi, que des parties adultes autonomes, capable de se défendre d'une façon ou d'une autre sont présentes en nous



Toutes les co-personnalités qui n'ont pas besoin de reconnaissance sont les bienvenues. Celles qui sont capables de se passer de l'approbation des autres, qui peuvent vivre pour elles-mêmes, croire en vous. Elles peuvent nous aider à équilibrer le Critique Global Négatif et le Grand-Comparateur, surtout lorsque leurs critiques ont pour origine « Que vont penser les autres ? » Découvrir en nous une partie adulte qui peut supporter la critique sans en mourir nous permet de débrancher l'Observateur Inquiet.

### **Développer notre autorité sur ce trio dévastateur**

Vous devez reprendre l'histoire au début, penser par vous-mêmes, reprendre votre autorité : l'enfant que vous étiez est INNOCENT, NON COUPABLE, PARFAIT, ces voix n'ont pas raison. Elles ont construit un délire intérieur auquel vous devez mettre fin grâce à votre discernement d'adulte : toutes ces affirmations au sujet de votre nullité, de votre non-droit à vivre ou à recevoir, sur le fait que vous ne pouvez pas être aimés, que la vie est absolument dangereuse sont à remettre en question et



à équilibrer avec un nouveau savoir sur vous et sur la vie : il vous faut une mise à jour.

Valoriser un comportement et son opposé est indispensable pour sortir de leur autorité : « Parfois, je suis égoïste et parfois je suis généreux », « Parfois, je fais les choses correctement, et parfois, je les fais rapidement », « Parfois je suis gentil et parfois je suis agressif », « Parfois je suis actif et efficace et d'autre fois, je glande et me repose. » Bref, « J'ai le droit d'être qui je suis, de faire ce que je fais. »

Développer un NON systématique au Grand-Comparateur est également indispensable : aucun de nous n'a les mêmes blessures et cicatrices intérieures ; nous sommes non-comparables « JE REFUSE QUE TU ME COMPARES, JE SUIS UNIQUE. JE REFUSE TES DÉVALORISATIONS » sont certains des mantras à utiliser.

### **Développer un Mental réellement objectif et un Spirituel sage et aimant**

Ces voix intérieures, et leur autorité abusive, nous privent de notre droit de naissance : la joie de vivre confortablement dans notre corps et d'être un bon ami pour nous-mêmes. Renouer avec notre silence intérieur, vivre sans toujours s'observer, deviennent possibles lorsque le sens de votre valeur n'est plus questionné à chaque instant.

Différentes pratiques peuvent nous aider : le « Oui à ce qui est » d'Arnaud Desjardin, les exercices de Pleine Attention (Mindfulness), les exercices avec le souffle, les exercices de Cohérence Cardiaque, chanter, danser, écouter des musiques qui nous harmonisent, etc.



Tout ce qui nous met en contact avec l'amour et la gratitude, nous permet d'entretenir ce sentiment de gratitude pour la vie et de développer un amour inconditionnel pour nous-mêmes.

Des visualisations guidées peuvent nous amener au contact de notre Guide Intérieur ou des énergies numineuses qui existent en nous. Un facilitateur en Voice Dialogue ayant développé sa

spiritualité, peut induire ces énergies et dialoguer avec elles.

Nos rêves sont aussi nos alliés dans ce processus de désidentification. Certains rêves nous ouvrent à des énergies d'amour ou aux chemins de l'âme. Tous nous guident vers un processus de séparation et d'équilibre par rapport aux énergies qui peuvent prendre le pouvoir à certains moments de notre vie.

Les énergies spirituelles *lorsqu'elles ne cherchent pas à nous améliorer*, lorsqu'elles ne sont pas tendues vers un but à atteindre, lorsqu'il ne s'agit pas de règles, peuvent aussi venir nous équilibrer. Elles peuvent nous amener dans des espaces de paix même lorsque nous traversons des épreuves. Une réelle énergie spirituelle nous envoie toujours un flux d'amour, elle nous aime et nous soutient *tels que nous sommes*.

**En résumé**, dire STOP au délire intérieur passe par valoriser toute polarité. Souvent nous devons intégrer des énergies comme l'Idiot, la Princesse Naïve, l'Enfant Innocent, l'Enfant Autiste, Celui qui n'aime pas, l'Égoïste, le Sans Foi ni Loi, l'Esprit Libre etc.

Retrouver le contact avec une énergie instinctive humaine ou animale nous aide à stabiliser le sens de nous-même et de notre valeur. Nous devons garder à l'esprit que le Critique et ses associés sont des énergies mentales : sortir de la sphère mentale, c'est automatiquement sortir de leur pouvoir. Tous les Enfants Intérieurs spontanés, joueurs, rieurs sont aussi de bons équilibres. Ils reviennent, lorsque nous pouvons les protéger des critiques et leur affirmer avec autorité que ces critiques ne disent pas la réalité sur ce que nous sommes. Lorsque nos enfants spontanés savent que nous allons les protéger *systématiquement* de toute critique intérieure et extérieure, nous retrouvons notre créativité.

Le développement d'un processus d'Ego Conscient permet à ces énergies de venir participer à notre personnalité *en toute sécurité* : nous gardons l'équilibre, nous ne mettons ; simplement nous développons notre discernement d'adulte. Nous développons également une compassion infinie pour l'Enfant que nous avons été, les croyances dévastatrices qui ont été les siennes et les expériences malheureuses et effrayantes qu'il a traversé.

## Retrouver l'innocence et l'amour de soi



Une réponse est possible face à ces voix destructrices : les entendre, en accoucher, s'en séparer, ne pas croire la centaine d'arguments développés en 20, 30 ou 60 ans, retrouver l'estime et l'amour de nous - l'amour intrinsèque de nous-mêmes - pour ce que nous sommes : des enfants de la Vie.

Cela nous demande de prendre soin de l'Enfant Intérieur ET de s'en

différencier : de prendre conscience que nous sommes des adultes qui vivons une vie d'adulte et non une vie qui dépend entièrement des autres, comme c'était le cas dans notre enfance. Lorsque l'Enfant n'est plus sous la coupe du Critique Négatif Global, lorsque nous avons clampé la perfusion de négativité qu'il déverse directement dans ses veines, cet Enfant Intérieur va se tourner vers nous avec davantage de confiance.

Arroser systématiquement l'Approbateur qui dort quelque part en nous : celui qui nous encourage, qui a foi en nous, qui pense *plaisir de vivre* et non comment nous améliorer ou comment nous faire progresser, qui pense que nous n'avons pas besoin de toujours faire des efforts car nous sommes naturellement de bonnes personnes. Celui qui pense *apprentissage*, et *expériences de vie*, et non erreurs, celui qui dit tranquillement : *processus en cours...*

Nous ne pouvons pas faire disparaître et effacer notre Critique Global Négatif, pas plus que notre Grand-Comparateur ou notre Observateur Inquiet, ils existent. Nous pouvons ne pas reprendre leur vision négative de nous et embrasser celle de notre Approbateur et de notre Sage.

Développer nos connaissances de ces co-personnalités et d'une façon générale connaître la façon dont se construit une psyché est un avantage sur ce chemin. La vision non critique du Voice Dialogue peut devenir la nôtre, nous pouvons l'intégrer toujours davantage.

Développer également nos connaissances spirituelles, prendre conscience de la marque que les religions traditionnelles ont laissé en nous, dialoguer avec ces parties parfois archaïques de notre psyché, celles qui ont peur de Dieu ou de l'enfer. Les rassurer avec de nouvelles connaissances plus en lien avec notre développement actuel.

La bienveillance développée de façon comportementale pour soi et pour l'autre, sous toute ses formes, est une bénédiction. Lorsque nous sommes bienveillants et patients envers nous-mêmes, nous le sommes aussi davantage envers les autres. Puis, arriver enfin à cet amour inconditionnel de nous qui est le début de notre retour à *la maison*.

## Dans ce processus de désidentification, nous avons un allié : le Tisseur de rêves

Les rêves souvent interpellent et déstabilisent ; ce qui est, en fait, le but de cette Intelligence qui vit en nous et autour de nous : nous interpellent, nous déstabilisent pour que nous regardions ce qui se passe, et retrouvions un meilleur équilibre. Lorsque nous rêvons, nous sommes identifiés à l'énergie qui est décrite dans le rêve, le « je » du rêve, c'est la raison même du



rêve. C'est aussi ce qui fait qu'il nous est difficile d'en saisir le sens. C'est pourquoi partager ces rêves est une aide précieuse. Les autres n'ayant pas les mêmes identifications, dans l'instant, du moins, peuvent nous questionner et nous décaler de l'énergie à laquelle nous sommes identifiés ; leur propre insight élargit notre conscience. Il est tout aussi important de laisser ensuite reposer les choses un certain temps et de revenir corporellement à son rêve, pour ressentir profondément ce qui est juste pour nous, et dans quel processus ce rêve s'inscrit. Le rêve va alors pouvoir se dévoiler pleinement et jouer son rôle de guide.

Voici quelques exemples de rêves. Certains dessinent au rêveur le rôle de leur Critique, de leur Perfectionniste ou d'un système primaire emprisonnant. Le dernier rêve amène à la rêveuse une personnalité reniée qui pourrait s'avérer très utile dans son processus actuel. Notons qu'un rêve n'est jamais critique : il décrit, à sa façon, à quelle énergie ou comportement nous sommes identifiés et quelles en sont les conséquences ; ou encore, il nous fait sursauter en constatant la façon dont agissent les personnages du rêve et cela nous réveille de l'identification à certaines parties de nous.

### L'oiseau-criquet.

Violette est avec son compagnon dans un endroit où plus aucune végétation ne pousse. Ils sont ce matin-là, un peu en hauteur, sur la terrasse de leur chambre, à l'étage, si bien qu'ils peuvent observer l'homme qui est chargé de s'occuper de leurs cultures. Ils voient, qu'en fait, il porte au bout d'un long bâton, un oiseau-criquet qui dévore absolument toutes les jeunes pousses. L'homme passe à côté d'une grande haie qui n'a aucune feuille, il bat les branches nues de cette haie avec son bâton, pendant que l'oiseau-criquet fouille tout le haut de la haie et détruit la moindre pousse. Violette et son compagnon sont furieux et chassent violemment l'homme et son volatile.

« L'homme qui porte cet oiseau-criquet au bout de son bâton est un grand arabe basané d'une trentaine d'années, sec, droit, fier, impassible, qui porte une longue robe blanc cassé. L'oiseau-criquet ressemble à une sorte de perroquet avec un énorme criquet qui sort du haut de son corps, semblable à ces criquets d'Afrique qui viennent en nuées se poser sur les cultures et laissent un désert après leur passage. »

Ce rêve remarquable met parfaitement en scène un virulent Critique. Le Critique dit s'occuper de nos cultures et jardins, tout comme de nos amours ; en fait, tant que nous le laissons s'en occuper, rien ne pousse. Violette a pu dessiner, puis modeler cet oiseau et cet homme arabe, de nombreuses prises de conscience ont suivi.

### **La prison**

Voici un autre rêve très typique des moments où le Geôlier, lié à certaines de nos parties primaires, redevient tout puissant et nous enferme quoi qu'on fasse.

« Fabienne est en prison avec son plus jeune fils, ils n'arrivent pas à en sortir. Ils font des choses très difficiles comme marcher en hauteur sur le bord d'une fenêtre, sur le rebord d'une corniche, etc. mais à chaque fois, ils se retrouvent dans la prison. Ils continuent cependant inlassablement à essayer d'en sortir. »

Notre plus jeune fils ou fille, dans nos rêves, représente souvent notre vulnérabilité. Ce rêve a attiré l'attention de la Rêveuse sur le fait qu'elle était de nouveau enfermée au sein des règles rigides de son système primaire patriarcal, mort de peur après son divorce.



### **La voiture**

« Lysiane doit récupérer une nouvelle voiture qu'un couple lui a donné ou vendu. Elle se rend, comme convenu, dans un immeuble. Là, elle suit un homme qui monte une échelle en fer le long d'une paroi verticale, il lui donne un pneu et les clefs. Enlever un pneu est une règle de sécurité. Elle récupère le tout et le remercie. Elle se rend compte, qu'il lui est impossible, avec le pneu, d'emprunter le même chemin pour redescendre. Mais il n'en existe pas d'autre. La peur du vide la paralyse, elle ne sent plus ses jambes. Elle essaie de prendre sur elle. Elle ne peut pas, elle est coincée, impuissante. »

Lysiane, femme d'une quarantaine d'année, restauratrice de tableaux anciens et art thérapeute a du mal à gagner sa vie. Littéralement, elle a besoin d'une voiture, c'est-à-dire d'un nouveau véhicule social pour aller dans le monde.

On pourrait comprendre le rêve ainsi : la voiture est là, le couple qu'elle forme avec son nouveau compagnon lui permet d'avoir ce véhicule dont elle a besoin. Quelqu'un, cependant a inventé des mesures de sécurité telles qu'il lui est impossible de prendre possession de ce véhicule. Il lui a fallu monter très haut, elle ne peut plus redescendre... Cette image peut signaler les attentes d'un Perfectionniste. Ses attentes de ce qu'elle devrait être dans sa vie sociale sont trop hautes, elle le suit mais cela lui donne le vertige et la paralysie.

En résumé, cette femme n'a pas à travailler sur comment acquérir un meilleur véhicule social, son Actif peut se reposer. Par contre, il lui faut prendre conscience de son Perfectionniste qui assure sa sécurité d'une manière invalidante. Les erreurs sont nécessaires pour avancer. Lorsque notre Perfectionniste nous interdit toute erreur pour nous mettre en sécurité, nous ne pouvons plus progresser. Retrouver le droit de faire des erreurs est certainement un droit à reconquérir pour cette rêveuse.

### **Les WC sales**

Les rêves avec des toilettes, ouvertes, fermées, sales, vides, accessibles, inaccessibles sont légion lorsque nous commençons un processus de travail sur nous. Notons que le Critique déteste les rêves de toilettes. Il trouve ce genre de rêves honteux.

Les toilettes sont le lieu, par excellence, où l'on élimine ce qui ne nous est plus nécessaire, ces rêves nous donnent de nombreuses indications sur la façon dont nous nous y prenons pour faire ce travail de nettoyage psychique. Ces rêves peuvent mettre en scène notre Critique, et ses colères contre nous, ou notre Juge (par convention, celui qui critique les autres) et ses colères contre les autres. Lorsque nous éliminons n'importe où, dans notre bureau, à table, cela peut signaler que nous ne contrôlons pas très bien ce Juge ou notre colère.

« Myriam est chez des amis avec son précédent copain, ils sont à table. Son copain se lève pour aller aux toilettes. Quand il revient, il ouvre la porte de la salle à manger en disant qu'il a sali toute la cuvette ; il a essayé de la nettoyer en tirant plusieurs fois la chasse d'eau mais il n'a pas réussi. Il dit que c'est à cause des raviolis qu'ils ont mangés ! Myriam est excédée par ce comportement. »

Selon Myriam, cet ancien compagnon représente un Juge très actif. Depuis plusieurs séances nous travaillons avec ce Juge. Aujourd'hui, Myriam le reconnaît et essaie d'évacuer ses colères et critiques dans des lieux appropriés. Une autre co-personnalité, cependant, est extrêmement en colère contre ce Juge. Ce rêve décrit exactement où se trouve Myriam : elle est excédée par son Juge même s'il utilise maintenant les lieux appropriés, elle le trouve polluant et salissant. Pourtant il fait de son mieux ! Un Critique du Juge est présent...



## **La femme en rose**

« C'est une course cycliste par étapes. Une femme habillée tout en rose, en combinaison de sport, court à pied, au milieu des cyclistes, en se tenant à l'épaule d'un cycliste. Sa combinaison est rose flashy. C'est l'arrivée de la course dans un stade, du public est présent mais on le sent plus qu'on ne le voit. La femme est en fait comme une mascotte, un genre de « pom pom girl ». Le public la hue et se moque d'elle. Mais elle tient son rôle. Elle arrive dans le stade avec les cyclistes. Logiquement la course devrait être rapide puisque c'est l'arrivée, mais, en fait, les vélos ne roulent pas très vite. Un journaliste interview cette femme à l'arrivée. »

La rêveuse est très amusée et intriguée par la symbolique de ce rêve ! Ce n'est clairement pas le genre de tenue de sport qu'elle porterait. Elle se dit qu'il y a une reniée quelque part !

Dans le questionnement qui a suivi, la rêveuse se rend compte que son angle de vision par rapport à cette femme est très patriarcal. De nombreux jugements sont présents. Puis, peu à peu, elle prend conscience que cette femme est importante : c'est elle qui est interviewée, les moqueries ne la déstabilisent pas et, surtout, les cyclistes terminent la course, sans être épuisés, ils ne donnent pas tout ce qu'ils peuvent dans les derniers kilomètres, ils arrivent tranquillement. Ceci grâce à la présence de cette femme en rose.

Dans le processus qui est le sien : se séparer d'une partie primaire Actif Sauveur genre TGV ou Guerrier tout puissant, toujours disponible pour l'autre, et prendre soin différemment de ses Enfants Intérieurs, le rêve ouvre de nouvelles perspectives.

La présence, dans cette course, de cette femme en rose change la course. Si elle peut se séparer de son Critique par rapport à cette femme et accepter cette partie d'elle jusqu'ici reniée, un processus d'Ego Conscient devient possible entre cette femme en rose et cette co-personnalité dédiée aux autres qui « conduit sa voiture » depuis bien longtemps. Les sentiments intenses de culpabilité qu'elle ressent lorsqu'elle n'est pas disponible pour ses clients (ou sa famille) pourraient probablement être équilibrés par l'arrivée dans sa personnalité de cette femme en rose. L'interviewer, quand la Rêveuse sera suffisamment séparée de sa partie primaire semble une bonne idée.

*Suite de ces réflexions dans le prochain numéro*



## **Clin d'oeil**

**Si un jour tu te surprends à dire :**

**Je suis un gros nul  
personne n'osera penser que  
je suis capable d'accomplir de grandes choses  
je sais que  
je raterai tout ce que j'entreprendrai  
je ne crois plus que  
je peux réussir  
je suis persuadé que je ne vaux rien  
j'ai arrête de me dire que  
j'ai confiance en moi  
je suis convaincu d'une chose  
je suis quelqu'un d'inutile  
et ce serait idiot de penser que  
je suis une belle personne**

**ALORS RELIS-LE MAIS À L'ENVERS**



## LES LIVRES DU VOICE DIALOGUE

### De Hal et Sidra Stone

#### **Accueillir tous nos « je », manuel de Voice Dialogue**

*Embracing Our Selves (1988)*

Le livre de base du Voice Dialogue, il présente notre famille intérieure.

*Warina Editions (2010) ISBN 978-2-9530474-5-5*

#### **Les relations, source de croissance**

*Embracing Each Other (1988)*

Devenir conscients de la danse des « je » dans toutes nos relations

*Le Souffle d'Or (1991) ISBN 978-2-842058-407-0*

#### **Le Critique Intérieur**

*Embracing Your Inner Critic (1993)*

Un voyage au cœur des mystères de la psyché.

*Warina Editions (2009) ISBN 978-2-9530474-4-8*

#### **Vivre en couple, rester amants, devenir partenaires**

*Partnering, A New Path of Relationship (1993)*

Le couple devient un chemin vers soi et un chemin spirituel.

*Warina Editions (2008) ISBN 978-2-9530474-2-4*

#### **Éléments fondamentaux du Voice Dialogue**

*Basic Elements of Voice Dialogue, Relationship, and The Psychology of Selves (2007)*

Le cœur du Voice Dialogue.

*En téléchargement libre sur le site : <http://www.voice-dialogue-france.com>*

### De Sidra Stone

#### **Le Patriarce Intérieur**

*The Shadow King (1996)*

Un atout pour toutes les femmes.

*Warina Editions (2000) ISBN 978-2-9530474-7-9*

### De Hal Stone

#### **Embrasser le Ciel et la Terre**

*Embracing Heaven and Earth - A Personal Odyssey (1985)*

Pour ceux qui aiment relever le défi d'être humain.

*Warina Editions (2012) ISBN 978-2-9530474-6-2*

### De Véronique Brard

#### **La vulnérabilité, clé des relations**

La porte qui mène vers notre essence, vers l'intimité avec l'autre et le sacré.

*Warina Editions (nouvelle édition 2017) ISBN 978-2-9530474-8-6*

## Les nouveaux livres du Voice Dialogue

De Dianne Braden

### Le couple comme chemin,

La vie et l'oeuvre des Drs H. & S. Stone

Warina Editions (2020)

ISBN 978-2-9530474-9-3

## Le couple comme chemin

La vie et l'œuvre des Drs Hal & Sidra Stone

Dianne Braden

*Dans Le couple comme chemin, Dianne Braden, avec le regard d'une analyste jungienne, un coeur plein d'amour et l'art du conteur, nous emmène dans l'histoire unique de Hal et Sidra Stone, créateurs de la psychologie des co-personnalités et du processus d'Ego Conscient. Tous deux ont joué un rôle important dans la culture thérapeutique du 20e siècle, amenant dans la thérapie un langage simple et le concept, non seulement de l'Enfant Intérieur, mais des nombreuses parties présentes à l'intérieur de nous. Ces différentes parties ou co-personnalités sont celles qui construisent et déterminent notre façon de vivre.*



Voice Dialogue  
WE Warina Editions

*Avec ce livre, basé sur des interviews d'Hal et Sidra Stone, le lecteur est transporté dans la vie même d'Hal et Sidra, dans leur enfance, l'histoire d'amour qui les a réunis, le travail qui a été nécessaire pour que leur couple survive. Dianne à l'art d'évoquer aussi bien le chemin qui mène à leur maison, que l'ambiance qui règne dans leurs bureaux ou les péripéties qui ont finalement mené à la découverte de ce qui fait l'essence de leur travail : la relation comme chemin d'éveil. Tous ceux qui sont intéressés par la psychologie des profondeurs ou simplement par l'histoire d'une relation de couple riche et passionnée seront conquis par ce livre.*



« Nous nous sentons bénis, lorsque nous nous retournons pour regarder l'arc de nos vies, aussi bien celles qui étaient les nôtres avant de nous rencontrer que celle que nous avons partagée pendant quarante cinq ans. Cela a été un long voyage, riche, complexe, passionnant - pas toujours facile.

Il est impossible de séparer notre travail de notre vie. Les défis qui se sont présentés ont influencé notre travail et, en retour, notre travail a influencé notre vie. Les deux sont inextricablement liés. Au final, cela a été un partenariat profondément aimant et incroyablement créatif. » Hal & Sidra Stone.

## De Jane de Montigny

### La relation au coeur de notre vie

La relation à soi, puis la relation à l'autre et à notre univers environnant.

Éditions Persée (2020) ISBN 978-2-8231-3053-9

#### Extrait de la préface de Robert Stamboliev

*Cessons, lorsque nous regardons en nous-mêmes, d'aller à la recherche de ce qui ne va pas. Allons plutôt à la découverte de qui nous sommes et de comment nous fonctionnons. Mettons nos jugements de côté pour découvrir la merveilleuse orchestration de nos voix intérieures. Et avec plus de choix, apprenons à vivre en liberté.*

*Je souhaite que le livre de Jane de Montigny trouve le chemin vers de nombreux lecteurs et aidera la divulgation de cette approche si pertinente de la Conscience.*

*Notre planète a soif de conscience !*

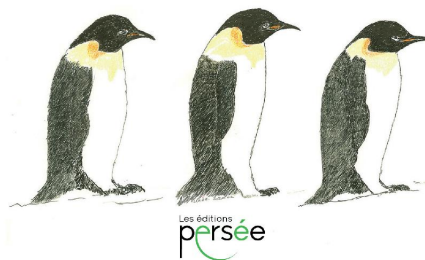
#### Extrait de la préface de Véronique Brard

*Jane de Montigny est uneoureuse du Voice Dialogue de longue date ; durant toutes les années où elle a appris puis enseigné cette méthode, cet amour ne s'est jamais démenti. Comme elle le dit dans ce livre, le Dialogue intérieur est sa maison, son ancrage et correspond à sa vision de la vie.*

*Jane nous partage ses propres expériences et avec ses talents d'enseignante, elle nous montre comment découvrir les différentes voix qui parlent en nous ; puis comment les reconnaître et enfin, comment les équilibrer. Les nombreux exemples rendent ce livre facile à lire. Nous comprenons comment cette pratique permet de mettre un terme aux guerres intérieures qui nous épuisent et qui ont de graves répercussions sur la façon dont nous entrons en relation avec l'autre.*

*Les dessins de Benoît de Montigny, viennent ponctuer la poésie des mots et des images de Jane, car ses propos s'adressent à toutes nos formes d'intelligence. Les images que Benoît nous donne élargissent les mots de Jane, leur permettent de trouver, en nous, une autre dimension. Car comme Jane essaie de nous le dire et redire, beaucoup se passe au-delà des mots, tout n'est pas contenu dans les mots. Les mots indiquent la direction. Les images de Benoît, comme celles de Jane, mettent en route notre imaginaire et viennent les compléter. Merci à tous les deux.*

*Je suis bien d'accord avec Robert, notre planète a soif de conscience ! Ce livre peut y contribuer, et ainsi, Jane de Montigny aura atteint son but : diffuser la connaissance et la conscience de soi.*



D'Isabelle Demeure

## Faites les bons choix avec le Dialogue Intérieur

Un ouvrage pratique et clair

Leduc pratique.(2019) ISBN 979-10-285-1598-0

### Extrait de la 4ème de couverture

Lorsque nous faisons des choix spontanés, c'est en fait une seule partie de nous-même qui s'exprime, laissant en jachère d'autres aspects de notre personnalité qui n'ont pas été entendus.

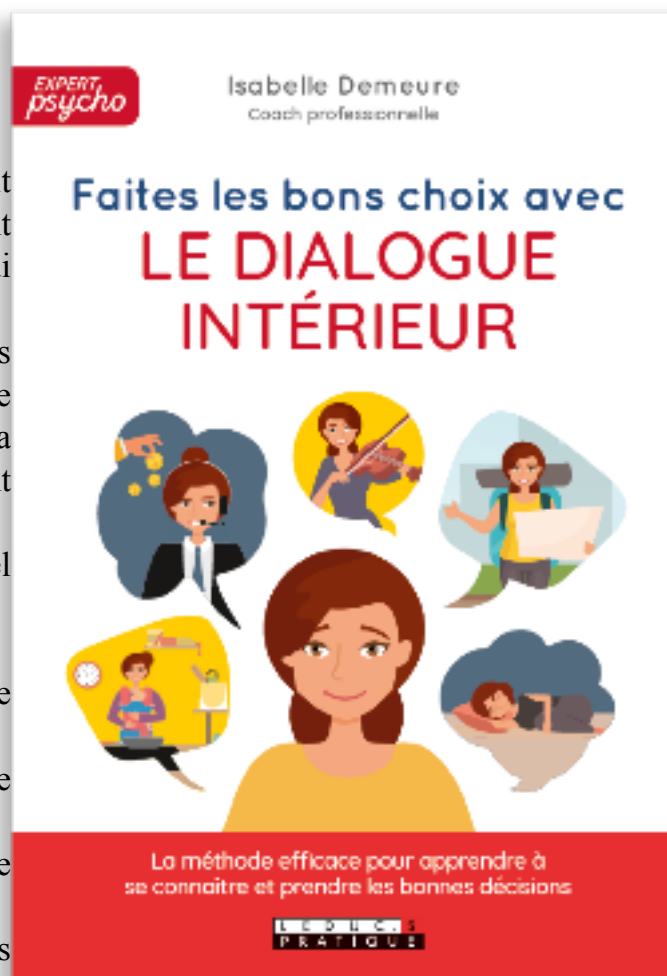
Au sein, d'une même personne se trouvent plusieurs parties opposées, comme par exemple l'Entreprenante qui fonce et réussit toujours tout et la Petite Fille qui a besoin de sécurité, l'une dominant et étouffant souvent l'autre.

Donner la parole à chacune pour harmoniser sa vie, tel est le but du Dialogue Intérieur.

Grâce à cet ouvrage clair, accessible et illustré de nombreux exemples, nous allons pouvoir :

- Identifier les aspects dominants de notre personnalité qui font les choix à notre place.
- Explorer d'autres aspects de nous-même laissés de côté.
- Faire nos choix en conscience et nous réaliser avec douceur et bienveillance.

Véritable écologie de soi, le Dialogue Intérieur est l'allié indispensable pour prendre des décisions mesurées, adaptées et justes, et s'ouvrir à de nouvelles pistes.





" Il était une fois, quand les femmes étaient des oiseaux,  
la simple compréhension que chanter à l'aube et chanter au crépuscule,  
c'était guérir le monde par la joie.  
Les oiseaux se souviennent encore de ce que nous avons oublié :  
le monde est destiné à être Célébré. »

~ Terry Tempest Williams  
*Photographie : Viola Loretta*