

Voice Dialogue

N°113

Avril 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

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

Stop au délire intérieur

deuxième partie

Par Véronique Brard

Sans la compassion envers nous-mêmes, comment accepter les contradictions qui forment notre réalité ? Comment maintenir le contact avec notre essence sans être déroutés par ce que nous manifestons, à certains moments ?



La haine de soi

Nous avons vu dans la première partie de cet article à quel point la perte de l'amour de soi est malheureusement très répandue sur notre planète, au point de pouvoir penser qu'elle est la norme. Heureusement, ce qui est « normal » bouge au fil du temps... Nous avons vu également que les énergies qui nous empêchent de nous apprécier et de nous trouver en bonne compagnie lorsque nous sommes seuls sont toutes liées aux critiques que nous nous faisons à nous-mêmes.

Les énergies dont nous allons parler maintenant sont toutes des énergies critiques qui se retournent contre nous et rendent notre vie extrêmement difficile. Elles ont deux aspects : un aspect mental qui, lorsqu'il s'exprime, est également de l'ordre du délire, un délire qui s'aggrave car nous avons maintenant face à nous des énergies qui nous détestent, voire nous haïssent, et un aspect énergétique qui s'empare de nous et nous tient prisonniers sans que notre conscience s'en rende compte ou sans qu'elle puisse avoir le pouvoir de mettre fin au sortilège.

Parfois, la seule part de nous qui a de la vitalité semble être l'un ou l'autre de ces Critiques Destructeurs. Nous sommes déprimés, sans ressources, sans ressorts, sauf lorsque ce Critique parle. Tout d'un coup, nous nous animons... nous pouvons nous rendre compte alors que cette énergie critique, culpabilisante, qui nous fait honte de tout, est, elle, en pleine forme. Lorsqu'un Critique a ainsi détourné notre force vitale à son profit, il ne s'agit plus seulement d'un Critique Intérieur mais d'un Tyran Intérieur. Lorsqu'en plus, il nous méprise et cherche à nous détruire, il est devenu un Bourreau Intérieur.

Cette incapacité à voir nos qualités, à nous apprécier, à nous pardonner - ou à savoir que nous ne pouvions pas faire autrement - à nous accepter tel que nous sommes est grave, et doit être traitée comme telle.

Revenir à l'amour de soi va nous demander de réaliser dans quel délire ces énergies nous maintiennent et de s'en décaler avec habileté et fermeté. C'est un véritable *stop* à leur vision, à cette prison dans laquelle ils nous enferment qui doit prendre le dessus, un *stop* venu d'un mouvement d'acceptation et de réconciliation avec la réalité de *tout* ce que nous sommes, y compris avec le fait que de telles énergies existent chez nous, y compris avec le fait qu'elles ont un impact sur notre santé.

Même si de nombreux facteurs entrent en jeu et que certains nous échappent, comprendre l'origine de ces énergies est une aide dans ce mouvement de séparation. Ce délire peut prendre sa source dans certains événements transgénérationnels, ou survenus lors de la conception, de la grossesse, de la petite enfance, voire dans des expériences de vies préalables à celle-ci. Nous n'allons évoquer dans cet article qu'un événement majeur : l'accouchement. Car, dès cet accouchement, certaines de ces énergies peuvent commencer à nous asséner ce « Tu es nul, tu ne vauds rien, tu es un incapable » qui est leur leitmotiv.

Nous verrons ensuite comment l'agressivité reniée - et d'une façon plus générale les énergies instinctives reniées - construisent et alimentent le Tyran. Nous parlerons de la différence entre ce Tyran et les autres Bourreaux ou Persécuteurs intérieurs et dirons quelques mots du Pharaon Impec.Irrep qui paralyse nombre de nos concitoyens. Puis, nous aborderons la notion de stress post-traumatique pour l'étendre au vécu de pratiquement tous les enfants maltraités. Enfin, nous donnerons un exemple de la façon fascinante dont l'Intelligence des rêves attire notre attention sur la présence d'un Abuseur à l'intérieur de nous.

Le but de cet article, certes difficile, est encore et toujours de devenir plus conscients de ce qui nous habite pour pouvoir nous en décaler et retrouver notre lumière et notre joie de vivre. Sortir du délire engendré par ces énergies est une priorité, une Vision Consciente puis un Ego Conscient doivent être développés.

C'est un processus qui demande un accompagnement, et même une synergie entre plusieurs accompagnements, pour libérer le corps et la psyché de cette véritable emprise.

Comme une des façons possibles pour nous aider à sortir de l'influence de ces énergies est d'aller se ressourcer dans la nature, je vous ai mis quelques photos de fleurs et d'animaux. Contempler la nature, y compris la nature animale, nous apaise et peut nous permettre de relâcher ce délire qui nous emprisonne, ou, au moins, d'en sortir momentanément.





La rage de vivre

Au départ, existe chez tout être humain, une force de vie intense, une pulsion de vie qui permet de survivre à ce premier cataclysme : l'accouchement.

Regardons le nouveau-né : son monde s'est écroulé, il n'a plus aucun repère, le séisme de l'accouchement a détruit son environnement. Le voilà essayant d'ouvrir la bouche pour retrouver le liquide amniotique rassurant, il avale du « rien », pas tout-à fait du rien, puisque ses poumons sont ouverts brutalement par ce rien ! Il expire, il pousse son premier cri. Rarement, un cri de victoire, souvent un cri de terreur.

En quelques minutes, il est passé d'un monde aquatique à un monde aérien, d'un plein à un vide, d'un environnement douillet et protecteur à un monde agressif pour chacun de ses sens. Il vit sa première trahison. On peut comprendre qu'il se défend, se tend, se désespère... et panique.

Nous ne nous souvenons pas, en général, de ces instants mais le sentiment d'abandon et de trahison, la peur du changement perdurent chez pratiquement chacun d'entre nous. En attendant, pour cet enfant, il s'agit de survivre, il mobilise toute ses forces, il mobilise sa rage. Heureusement, elle répond : présente !

Cette force est impressionnante. Qui n'a été interpellé par la violence et la rage des cris d'un nouveau-né ? Si l'on est attentif à la panique véhiculée par ses gestes et mimiques, on peut rapprocher cette rage de la terreur qu'il a éprouvé lors des différentes phases de l'accouchement : il a été poussé, pressé au-delà du supportable, prêt à mourir dans un environnement sans issue, puis lorsque cette issue s'est entrouverte, il a été broyé, écrasé, avant de surgir dans un environnement le plus souvent terrifiant : la lumière blesse ses yeux, il est manipulé, parfois entubé voire piqué. On peut comprendre que cette même terreur vienne régulièrement l'envahir bien après la naissance. Heureux encore, lorsque ses propres impulsions ont déclenché ce cataclysme, lorsque c'était « son » moment. Dans le cas contraire, la leçon qui est là pour lui est celle d'une totale impuissance.

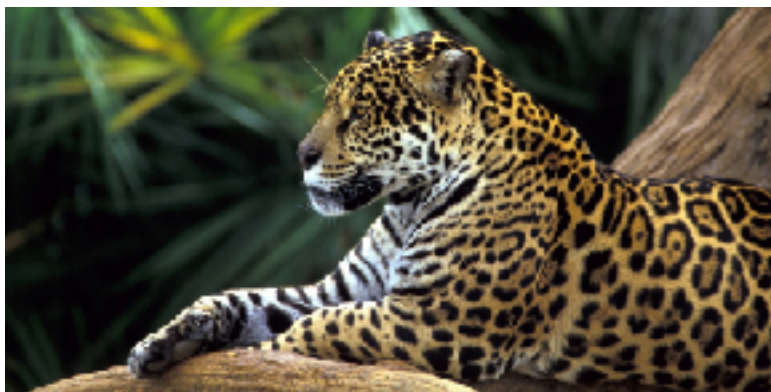
Même lorsqu'il se passe bien l'accouchement imprime dans nos cellules l'angoisse de ne pas survivre. Lorsqu'en plus il est difficile, il est vécu comme une torture par l'enfant. Ne parlons même pas d'un nouveau-né ou d'un tout petit qui doit subir des opérations chirurgicales, parfois sans anesthésie jusqu'à des époques récentes. Cette expérience du passé génère une angoisse qui se vit dans le présent et colore le futur. Ce qui est déjà arrivé, ce qui a déjà été vécu et qui n'est pas encore monté à notre conscience, nous revient sous forme de terreurs vécues dans le présent et projetées sur le futur.

Nous avons tous survécus mais cette terreur du passé nous habite et nous pouvons la revivre, encore et encore, sans comprendre de quoi il s'agit. La pulsion primitive de vie est ce qui permet au nouveau-né de survivre à cette première destruction de son monde. Il continue à vivre, mais Dieu qu'il rage ! Cette agressivité mobilise ses forces et lui sauve la vie. Cette furieuse rage lui permet aussi, dans un environnement suffisamment bon, de « bouger » les adultes autour de lui... Lui, l'impuissant, met le monde à son service, si le monde veut bien se laisser faire ; si l'environnement est suffisamment accueillant... ou reposé.

Cette pulsion de vie et cette agressivité innée mises au service de la vie est certainement une force qui peut tuer pour survivre ! Si ce nouveau-né n'était pas collé au fond de son berceau, d'où il ne peut que nous « casser les oreilles », nous passerions un mauvais quart d'heure. Lorsque l'environnement n'a pas accueilli - ou n'a pas pu accueillir - ce nouveau-né avec suffisamment de patience et d'amour, ne l'a pas contenu avec tendresse, pour que sa rage et sa peur se calment, c'est bien cette même force vitale agressive qui va, bien plus tard, jaillir brutalement pour frapper, fracasser... ou tuer, avec les mots comme avec les poings ou une arme.

L'agressivité naturelle reniée

Lorsque le nourrisson n'a pas pu être complètement accueilli, réconforté, contenu, apaisé, il grandit en enfant en colère. Cette colère est difficile pour les parents. La conviction, justifiée, que cette force agressive peut mener au pire conduit bien des parents, avec l'appui de nombreux



professionnels, à vouloir la supprimer chez l'enfant. N'ayant plus le droit de la manifester, l'enfant ne peut plus apprendre à l'apprivoiser, à la gérer, à la contenir de manière adéquate.

Il est demandé à l'enfant de réprimer puis de renier sa rage et son agressivité quand apprendre à les maîtriser et les contrôler aurait été beaucoup plus intéressant pour lui comme pour la société. Ces forces vitales instinctives agressives ne pouvant pas être supprimées, vont être emprisonnées dans l'inconscient. Enfermées dans l'inconscient, sans possibilité d'être extériorisées, elles vont se pervertir exactement comme l'eau enfermée croupit et, comme l'eau croupie, cette rage de vivre ne pourra plus être d'une réelle utilité : elle est devenue destructrice et incontrôlable. Les pires craintes de ceux qui la craignent sont confortés.

La naissance du Tyran

Rappelons que le Mental, au départ, se construit de façon binaire : si l'enfant reçoit du bon, il est bon, si l'enfant reçoit du mauvais, il est mauvais. La souffrance fait partie du mauvais. Plus l'enfant souffre, *plus son Mental en construction le perçoit comme «mauvais»*.

Peu à peu, cette rage qui, pour des raisons de survie, se développe encore davantage lorsque les conditions de vie ne sont pas optimales - lorsque le nouveau-né n'a pas l'odeur, les sons familiers et les bras d'une maman aimante pour le contenir et le rassurer - va être une preuve supplémentaire pour ce Mental que l'enfant est mauvais. Il en a maintenant la preuve, à chaque fois que les parents, ou ceux qui prennent soin de l'enfant, répondent à sa colère par leur propre colère, en coupant le lien, en se désintéressant de l'enfant ou en le laissant seul.



Ce Mental qui raisonne à partir de croyances fausses va s'allier avec un Observateur sur le qui-vive et développer un Critique à part entière. Cette équipe, pour nous protéger, *pour notre bien* va s'attacher à nous améliorer. Tout particulièrement en réprimant et nous faisant honte de toute manifestation de ce qui est désapprouvé par notre entourage. Dans ce mouvement, ces énergies vont nous permettre d'avoir notre place dans la famille et la société mais vont détruire profondément certaines de nos ressources : notre

capacité à savoir ce qui est juste pour nous, à dire non, à vivre de façon spontanée, à avoir confiance en nous, à savoir ce que nous voulons et quels sont nos besoins.

Lorsqu'un enfant a été amputé de sa vie instinctive, toute la force de ces instincts, dont l'agressivité naturelle, vont se déverser dans le canal du Critique. Celui-ci va disposer alors d'une source énergie qui n'aurait jamais dû être sienne ! Ce flux d'énergie va transformer un Critique Ordinaire en Tyran ou Bourreau. Tant que la personne ne se décale pas de son système primaire, qui certes lui donne de très belles qualités, mais qui continue de mettre à la porte toutes les énergies que ce système considère comme dangereuses, ce Tyran reste au travail. Il continue d'exiger, par exemple, 100% d'empathie, de générosité, de bienveillance, de dévouement, de réponses immédiates à tout ce qui doit être fait selon la vision de ce système primaire. L'Égoïste, le Contemplatif, l'Artiste, le Sensitif, les parties qui ont besoin jouer, de dire non, de mettre des limites, toutes celles contraire au système primaire développé sont reniées et l'équilibre qu'elles pourraient nous amener nous manque.

Le Tyran, lui, a une énergie inépuisable : notre agressivité n'est plus à notre service mais au sien.

Les cauchemars de l'enfant

Les cauchemars de l'enfant devraient nous alerter : nous allons trop loin dans la nécessité de le socialiser. Obligé de contrôler son agressivité durant toute la journée à l'école, lorsqu'elle n'a pas non plus de place à la maison, elle va venir le tourmenter la nuit sous forme de cauchemars. Lorsque le processus de socialisation va trop loin, il laisse l'enfant démuni, livré à ses cauchemars et à ses fantasmes. Amener un enfant à gérer cette agressivité, par l'exemple notamment, donnerait des résultats très différents.

L'enfant devient naturellement sociable lorsqu'il est respecté dans ses rythmes, ses besoins et ses particularités. Les parents doivent savoir qu'obliger un enfant à renier son agressivité, tout en lui donnant des contre-exemples (en le frappant, en l'injuriant, le culpabilisant, en l'ignorant) l'amène à développer des énergies destructrices pour lui et pour les autres. Oui, l'agressivité est dangereuse chez un adulte, oui le temps de l'adolescence devrait être celui durant lequel on apprend à gérer et contrôler cette agressivité qui est normale dans l'enfance.



Le Tyran Intérieur et L'Observateur

Le Critique vient dans les moments où nous sommes vulnérables, *il veut nous aider*, mais il redevient souple, voire conciliant lorsqu'il pense que nous sommes en sécurité. Par contre, le Tyran ne nous laisse jamais respirer. Nous ne sommes *jamais* comme il faut, donc nous sommes *toujours* en danger. Cette conviction est si profonde qu'il ne relâche jamais son attention, rien n'est anodin, tout est potentiellement dangereux.

Épaulé par l'Observateur sur le qui-vive, il voit tout, repère tout, juge tout avec une vigilance sans faille. Il transforme un acte banal en crime contre l'humanité et mène à la dépression. Ce duo enferme et terrorise l'Enfant Intérieur, il enlève toute saveur à la vie. Ses évaluations permanentes, ses jugements sur nous et sur les autres paralysent la vie, annihilent la créativité, détruisent l'amour et l'estime de soi. Nous ne pouvons plus apprécier qui nous sommes et ce que nous vivons. De nombreuses maladies ont pour origine un Tyran doublé d'un Observateur Vigilant non reconnu et omniprésents.

Ce Tyran intérieur génère un malaise permanent, structurel et construit une Victime dans la personnalité. Nous reviendrons dans un troisième article sur cet axe intérieur Victime / Bourreau et ses conséquences.

Petite histoire du Tyran à trois têtes.

L'une aboie : « Tais-toi, ne bouge pas, ne te montre pas, tu vas dire des conneries ». L'autre vocifère : « Mais, enfin parle, c'est ridicule d'être aussi timide ». La troisième siffle : « Tu es nul, comment veux-tu que les gens s'intéressent à toi ». Vivre en ermite n'est même pas une solution, le cerbère ne se mettra pas au repos pour autant : « Tu es incapable de vivre en société. Tu n'es pas normal ! » *Pour nous protéger*, ce Tyran multiplie les critiques qui deviennent comme autant de barreaux d'une cage de plus en plus étroite.



Tyran, Bourreaux, Abuseurs et autres Persécuteurs Intérieurs

Tyran, Bourreau, Persécuteur, Abuseur Intérieurs sont, au final, assez synonymes, à une différence près. Comme le Critique, le Tyran cherche à nous aider. Il nous tyrannise *pour notre bien*, pour que nous devenions « quelqu'un de bien. », il se dit notre allié, il ne nous déteste pas forcément. Les autres énergies, Bourreau, Abuseur, Persécuteur nous détestent profondément, ils aimeraient nous détruire, et certains prennent un réel plaisir à nous persécuter. « Puisqu'elle ne vaut rien, elle ne mérite rien d'autre » disent-ils au facilitateur lors des séances de Voice Dialogue.

Ces archétypes sont à la fois désespérés et pleins de haine et de mépris. La raison majeure de cette haine est fondé sur un incroyable malentendu dont ils ne veulent pas démordre. Dans leur vision l'enfant maltraité, abusé, persécuté verbalement ou physiquement est responsable de cette maltraitance : soit il l'a mérité par son comportement, soit cette maltraitance est la preuve même de sa non-valeur. Le plus souvent ces deux convictions s'entremêlent et sont indéracinables !

Certains de ces archétypes haïssent et méprisent tout simplement l'ensemble de la race humaine. Rappelons que *tous* les archétypes existent en nous, il est nécessaire de les reconnaître et de ne pas les laisser agir que ce soit contre nous ou contre les autres.

En dépit de cette différence, Tyran reste pour moi le terme générique le plus simple à utiliser. Notons qu'il est aussi important de différencier l'Observateur, qui est l'allié de tout Tyran, de l'État de Témoin ou de Vision Consciente qui n'émettent jamais le moindre jugement sur ce qui est observé et qui n'ont absolument pas pour but de *nous améliorer*.



Le Pharaon Impec.Irrep.

Impec.Irrep est un Tyran très répandu. Le but de ce Pharaon est que la personne ne se retrouve plus jamais dans des situations pour lesquelles, dans l'enfance, les parents ou les adultes autour de lui, lui ont fait honte. Pour protéger la personne de cette honte qui l'a marqué au fer rouge, le Pharaon Impec.Irrep a décidé que la personne doit être parfaite, impeccable et irréprochable, et ne doit commettre aucune erreur. Il ne lui donne aucune excuse pour faire quoi que ce soit moins que parfaitement. Tout est passé au tamis, sans que jamais ses exigences et ses jugements soient remis en question.

L'autre aspect de cette énergie est qu'elle demande à tous ses proches de se conduire de la même façon. En tant que Perfectionniste hors norme, son agenda déborde très facilement sur celui des autres et ceux qui l'entourent doivent absolument satisfaire cet agenda. Exactement comme dans l'enfance, la vulnérabilité n'est jamais prise en compte. Il est évident que si la vulnérabilité n'a aucun droit de cité, nous n'avons aucune excuse pour ne pas être parfaits.

L'agressivité fait rarement partie de la perfection demandée. L'interdiction d'être agressif va très loin. Impec.Irrep. interdit de penser de façon agressive tout comme d'avoir des fantasmes agressifs. Une co-personnalité qui a des buts spirituels fait souvent partie de l'équipe. Lorsque le message donné par certains sages « maîtrisez vos pensées car elles affectent la Terre et l'Univers » tombe dans l'oreille de cette équipe, elle va s'employer à supprimer de la personnalité tout ce qui lui semble devoir « affecter négativement la terre ». Elle impose à la personne d'*essayer* d'aimer toujours et en toutes circonstances et supprime à la fois les énergies non-aimantes et la conscience de toute pensée négative.

Lorsqu'une personne est soumise à de telles règles et un tel contrôle, les fantasmes sont ce qui vient aider le système psychique à ne pas exploser. Lorsque ces fantasmes eux-mêmes ne sont pas autorisés, le système psychique ne peut plus s'équilibrer, la maladie est alors la seule porte de sortie.

Que les parents, les professeurs ou n'importe quel adulte puissent faire honte à l'enfant

de ce qu'il ne sait pas encore, de sa maladresse lorsqu'il commence à apprendre, qu'ils exigent de l'enfant qu'il s'attelle avec passion à des tâches et des apprentissages qu'il n'a pas choisis font partie de la violence éducative ordinaire (VEO). Il existe d'excellents sites qui dénoncent cette violence éducative ordinaire, dont l'Observatoire de la VEO d'Olivier Maurel ou le journal PEPS.



L'état de stress post-traumatique

Cet état de stress post-traumatique est de plus en plus décrit et pris en compte dans notre société actuelle. Dans la vision de la psychologie des co-personnalités, il est dû à la mise en place, ou au réveil, dans la psyché, de ces forces tyranniques et destructrices dont nous venons de parler. Un trauma vécu par un adulte va souvent réveiller un trauma plus ancien qui, jusqu'ici, était géré d'une façon qui permettait à la personne de mener une vie normale. C'est ce qui explique que deux personnes ne vont pas réagir de la même façon à un même trauma : cela dépend beaucoup de la présence ou non de Tyrans ou de Bourreaux Intérieurs ou d'une façon encore plus explicite de la présence d'un axe intérieur Victime / Bourreau.

Ce qui est important à considérer c'est que, en dehors de toute guerre ou de tout évènement dramatique, certaines personnes vivent en permanence dans un état de stress post-traumatique. Le trauma initial est la maltraitance, volontaire ou non, de l'enfance. Des évènements anodins ont alors le pouvoir de mettre en route l'axe intérieur Victime / Bourreau et le délire qui à la fois le suscite et le maintient en place.

Voici l'extrait d'un mail qui décrit ce genre de délire et la souffrance qu'il génère :

« J'ai envisagé la pendaison ou encore de prendre une chambre d'hôtel et des barbituriques en quantité suffisante... Ce que je ressens dans cet état d'enfer, c'est que je ne peux plus vivre, que j'ai fait mon maximum pour vivre et que cela ne satisfait pas les autres. Je ne peux pas faire mieux, je ne peux pas faire plus. La douleur de rejet est trop forte, insurmontable. Je veux mourir car la douleur est trop forte. Elle est insupportable, il faut que cela s'arrête. J'ai un besoin d'attention maladif. Pourtant mon mari est là (et c'est déjà énorme) mais cela ne suffit pas... Je ne supporte plus non plus de ne pas être forte et autonome. J'ai vraiment l'impression d'être nulle et d'être un poids. Je ne pensais pas vivre des moments d'une telle horreur, d'une telle cruauté. Rien, ni personne ne peut m'aider dans ces terribles moments, sauf les médicaments qui m'endorment mais quand je me réveille, la même douleur au plexus solaire est présente... reprendre des médicaments... Je me remets doucement mais je ne suis pas sûre d'être capable de revivre des moments aussi terrifiants et douloureux. »

La cause ponctuelle de cet enfer pour, appelons-la Danièle : quelqu'un lui a dit qu'elle n'aimait pas son caractère. La cause enfouie : une mère avec des pulsions meurtrières envers le bébé et des pulsions suicidaires envers elle-même. Cette mère l'a continuellement affamée et a fait plusieurs tentatives de suicides. Certains des rêves de Danielle, certaines de ses réactions peuvent aussi laisser penser qu'il y a eu maltraitance sexuelle. Tout cela, ce que nous savons et ce que nous ne savons pas, a construit un Bourreau hors norme qui persécute cruellement Danielle et transforme sa vie en enfer, sans qu'elle ne soit capable de voir le délire qui anime cette voix.

Ressentir l'émotion



Lorsqu'il a existé une forme ou une autre de maltraitance dans l'enfance, le Mental et l'Actif protègent la personne en l'empêchant de ressentir des émotions qui auraient été trop perturbantes pour son système psychique, si elles avaient été pleinement ressenties à cette époque. Aujourd'hui, elles n'ont plus cette possibilité de léser la psyché. Cependant, l'habitude a été prise d'être identifié à ce Mental Rationnel et à l'Actif.

Pourtant, vivre pleinement les émotions de tristesse, de désespoir, de peur, de terreur, de colère, de rage, d'angoisse, leur laisser de la place et les explorer, permet de faire l'expérience qu'elles ont un début et une fin, et est guérisseur.

Cependant, le Mental, en général, ne veut pas lâcher prise, il ne laisse pas la personne ressentir, il ne peut pas ! Il tourne en rond, raisonne faux et se transforme en Persécuteur.

Devant cette souffrance du présent qui lui rappelle celles du passé et dont il ne parvient pas à venir à bout, il revient aux conclusions immatures du départ : la personne n'a aucune valeur, tout est de sa faute, elle ne mérite pas de vivre. L'angoisse de l'Enfant est réactivée. Mourir, au final, semble plus facile qu'endurer cette angoisse confortée par tous ces raisonnements persécuteurs.

Se remémorer les tourments et les violences subis dans l'enfance est utile mais n'est pas suffisant. Retrouver le trauma d'origine n'est pas toujours le plus important. Ce qui est vital, c'est de se décaler du Tyran, grâce à :

- (1) Une clarté intellectuelle : ces raisonnements sont faux, je suis quelqu'un de bien ; ce que je suis, ce que je fais, est normal et parle de ce à quoi j'ai été confronté.
- (2) Un changement énergétique : j'accepte de ressentir l'émotion qui me traverse dans le présent, colère, peur, désespoir, manque, haine sans chercher à l'amoindrir, à l'éviter, ou à y mettre fin - sans non plus l'acter - et sans mettre un délire entre moi et l'émotion.

Se décaler du Mental qui ne ressent pas, de l'Actif qui ne laisse pas de place aux émotions, permet de faire l'expérience décisive que l'émotion la plus terrible qui soit a une durée de vie définie et ne peut plus nous détruire.

Se décaler du Mental Vrillé

Ces Tyrans et autres Bourreaux sont des énergies qui reposent sur une compréhension mentale fautive devenue destructrice. Se décaler du Mental Persécuteur qui les soutient et les nourrit est une nécessité. Seulement sortir de ce Mental, voir la folie de ses raisonnements est difficile lorsqu'on est happé énergétiquement par l'une ou l'autre de ces énergies ! Voici un autre exemple de la façon dont un Mental Persécuteur peut soutenir un Tyran sans que la personne ne voit l'énormité de ce qui est dit : «... *Une autre voix me fait déprimer à cause de mon isolement. Elle pense beaucoup au passé, imagine ce que ma vie aurait pu être. Elle me fait amèrement regretter toutes les opportunités d'amitiés loupées et elle me compare beaucoup aux autres, jalouxant leur aisance sociale. Elle pense qu'il est maintenant trop tard pour moi pour être heureux étant donné que je ne me suis pas « construit » socialement étant plus jeune. Selon elle, je ne pourrais jamais rattraper le temps perdu et j'ai gâché mes belles années. Le résultat est que me morfonds et que je m'isole encore plus.*»

Ce n'est pas un vieillard de 70 ans qui parle ainsi mais un homme de trente ans. Il se serait cassé la colonne vertébrale et serait en petite chaise roulante, son Tyran ne serait pas plus pessimiste sur ses chances d'être heureux ! Oui, croire ces raisonnements a de quoi faire déprimer, et comment rencontrer les autres lorsqu'un sentiment tout puissant de « je ne suis pas comme il faut » nous occupe et nous habite. *Comme pour le Critique, le Tyran et ce Mental Persécuteur est le problème, non ce dont il parle.*



Les Tyrans dans les rêves

Lorsque nous sommes prêts à voir nos Tyrans Intérieurs, et à nous en séparer, l'Intelligence à la source de nos rêves attire notre attention sur ces aspects inconnus de nous et les met en scène, avec brio. Ces sortes de rêves arrivent lorsque nous sommes disponibles pour le travail psychique à faire. Ce sont des rêves qui peuvent terrifier et angoisser, ils sont simplement le signe qu'un changement de conscience est possible : ces Tyrans vont pouvoir être débusqués, reconnus, et perdre de leur pouvoir.

J'ai dans la mémoire de mon ordinateur d'innombrables rêves mettant en scène le Tyran ou la façon dont les parties primaires, elles-mêmes, peuvent devenir tyranniques, nous enfermer, nous tuer ou nous torturer. En voici une série, faite par le même rêveur, pour vous montrer à quel point ces rêves sont colorés, créatifs et pertinents dans leur exagération. Cependant, pour les apprécier, mieux vaut être suffisamment séparés de notre Critique et de ses commentaires, comme de notre terreur de ne pas être « normal ».



Dominique, l'homme qui nous a présenté son Grand Comparateur dans l'article précédent, fait maintenant des rêves qui le perturbent. Tout va bien dans sa vie, cependant, à sa grande surprise, le Tisseur de Rêves lui amène des images très choquantes.

Le premier rêve

« J'ai fait ce rêve la nuit de mes 50 ans.

Dans la réalité, je suis avec ma femme et mes filles dans un très bel hôtel. L'ambiance est quasi paradisiaque. Tout le monde est de bonne humeur, je suis très content d'être là. La nuit a été excellente et je me réveille au petit matin, ma femme à mes côtés. Je viens de faire ce rêve : *« Je me retrouve dans une pièce où je vois une vieille actrice à qui un metteur en scène dit qu'elle doit enlever son soutien-gorge. Elle est très gênée d'avoir à le faire, elle cache sa poitrine avec ses bras. Un de ses seins a l'air d'avoir subi une opération et est légèrement rétracté. À ce moment un gros homme moche avec un énorme ventre gonflé passe à côté de moi. Il se bouche l'anus. Je comprends qu'il veut empêcher le liquide d'un lavement de ressortir. En me retournant, je vois un préparateur qui s'occupe d'un énorme sexe d'animal monté sur un manche. Il est en train de l'enduire d'une sorte d'huile. Au premier coup d'œil, j'avais pensé que c'était son propre sexe.*

« Je passe dans la pièce d'à côté. L'ambiance est malsaine et mécanique. Un homme, les cheveux gominés, le faciès asiatique, portant une longue cape noire dirige les opérations. Il est en train de tester des appareils à enculer. Le sexe animal est au bout d'une sorte de vilebrequin que l'on peut tourner. Sur une sorte d'établi une personne est à quatre pattes, elle est recouverte d'une longue cape noire. Je ne la distingue pas bien, mais il est possible qu'il s'agisse de l'actrice. Je suis nauséux. J'ai envie de vomir. Je veux sortir, mais la porte coulissante est fermée. Je me réveille. »

C'est vraiment une ambiance à la Fellini ! Il est possible de comprendre l'état de stupeur et de mal-être dans lequel un tel rêve peut mettre le rêveur. Cependant, non, ce n'est pas là le rêve d'un pervers ! C'est bel et bien, au contraire, le rêve d'un homme extrêmement civilisé dont le système primaire continue de fermer la porte à tout ce qui n'est pas parfaitement civilisé. La psychologie des co-personnalités permet d'aborder ces rêves pour ce qu'ils sont : des descriptions de parties reniées enfermées dans une pièce sombre de notre psyché. Ne pouvant plus amener leur talent à la personnalité, elles perdent leur essence et se déforment. De plus, ce que l'intelligence de l'inconscient amène à Dominique, c'est une description littérale d'un axe Victime / Bourreau qui est complètement inconscient.



La voie des rêves est loin d'être pour les rêveurs. Elle est pour les personnes courageuses, pragmatiques, décidées à se connaître. Tous les rêves ne sont pas forcément faits pour être décryptés, pour ce genre de rêves, cependant, je suis d'avis que donner des pistes exploitables pour le rêveur est important !

Le rêve commence par mettre en scène trois personnages très différents des parties primaires de Dominique : Une vieille actrice abîmée ; un gros homme très laid ; un préparateur bizarre. Nous sommes bien dans l'arrière scène de la psyché, là où les énergies qui ont été refusées, celles qui ne peuvent pas participer à la personnalité, perdent leurs caractéristiques naturelles. L'Actrice est vieille, elle a renié sa vulnérabilité et

obéit au Metteur en scène ; nous n'avons plus une Femme Vulnérable mais une Victime. L'homme gros est laid, il a reçu un lavement; cela peut symboliser qu'on a voulu lui « laver les tripes », le débarrasser de ses instincts ; ce n'est plus un Bon Vivant. Le Préparateur transforme un sexe animal en objet ; la partie animale de la sexualité a été coupée et transformée en quelque chose de froid et mécanique.

Dans la seconde pièce, l'ambiance est mécanique, nous dit le Rêveur qui observe ce qui se passe avec l'envie de fuir. Lorsque le système primaire n'est pas équilibré, très mécaniquement les parties qui sont désavouées se déforment, c'est une loi psychique. Le fait que Dominique voudrait sortir de cette pièce mais qu'il y est enfermé, correspond aussi à la réalité psychique. La scène décrit ici d'une façon littérale le système Victime / Bourreau ; nous sommes enfermés dans de tels systèmes mécaniques inconscients, tant qu'un rêve ou une réalité difficile ne nous réveille pas.

Si c'était mon rêve, je réaliserais qu'il existe un Metteur en scène dont l'Actrice est victime, que ce féminin créatif et vulnérable, tout comme ce qui a trait au ventre et à la part animale de la sexualité, doivent être revalorisés. Je réaliserais également que ce qui, empêche l'accès aux opposés des parties primaires est la présence d'un Tyran. Le Tisseur de rêves le décrit comme abusif, étranger et semblable à un magicien. Tout comme lorsqu'un magicien agit, personne ne voit ce qu'il fait.

Les images sont choquantes, c'est nécessaire pour que le rêve passe la barrière de l'oubli. Cependant, tout cela a trait au manque d'équilibre dans la personnalité. L'Intelligence qui se tient derrière les rêves semble toujours vouloir nous conduire à intégrer tous les archétypes. Elle ne désire pas que Dominique embrasse son Tyran Abusif, simplement qu'il s'aperçoive que ce Tyran, et ses règles abusives, l'empêche de se décaler de son système primaire pour donner davantage de place dans sa vie au féminin créatif et vulnérable, au Bon-Vivant et au Sexuel. Toutes ces parts de lui doivent avoir un accès conscient à sa personnalité.

Ces rêves font partie de la façon dont cette Intelligence, en nous, essaie de nous réveiller. Apprendre que certaines énergies, dans notre psyché, en maltraitent d'autres et qu'elles obéissent à un Tyran est une information capitale. Le Tisseur de Rêves peut avoir une idée très différente de la nôtre de ce qui est, ou non, un beau cadeau d'anniversaire... Il peut penser qu'il est temps pour cet homme poli, civilisé et hautement moral, de ne plus renier *aujourd'hui* certaines de ces énergies, même si, à une époque de sa vie, il a dû les mettre de côté pour devenir l'homme qu'il est. *Aujourd'hui*, le moment est venu de reprendre le pouvoir laissé au Tyran et de redevenir complet. Sa vie n'en sera que plus passionnante.



Le deuxième rêve

« Le deuxième rêve a été fait après un très bon début d'année, alors que j'étais en train de me préparer pour un magnifique voyage pour aller voir une éclipse de soleil. Dans ce rêve, je vois devant moi Jane Birkin, les cheveux coupés à la Jeanne d'Arc, sur une sorte de table de massage en position semi assise. Elle est horriblement mutilée. On ne voit que son moignon droit : les doigts ont été arrachés et les plaies saignent. Sa main tombe le long de la table. Au niveau de la tête, son visage est tuméfié, elle essaie de parler, mais ne peut pas car plusieurs de ses dents ont été arrachées au moyen d'une tenaille (je n'arrive pas à savoir si c'est moi qui tiens la tenaille). Sur la table de massage, un clapet est ouvert sur lequel glissent et tombent les entrailles. Je me réveille dégoûté et surpris de ce rêve, à ce moment-là, comme lors du rêve de mes 50 ans. »

De nouveau, les parties primaires de Dominique sont désespérées d'avoir fait un tel rêve ! En fait, un gros progrès est fait dans ce second rêve : le rêveur se demande s'il n'est pas le tortionnaire, et la femme n'est plus cachée sous une cape. Lorsque nous nous apercevons que nous sommes le Bourreau, que nous sommes le Tueur ou Celui qui torture, les choses commencent à changer. Nous sommes prêts à voir et à arrêter les agissements des archétypes qui agissent dans l'ombre. Ici, l'indication est devenue encore plus claire : le Bourreau massacre une co-personnalité féminine représentée par une Jane Birkin aux cheveux coupés à la Jeanne d'Arc. Dominique est invité à se pencher sur cette partie féminine de lui, qu'une autre partie mutilée, réduit au silence et éventre ; il est invité à se séparer des parties primaires commanditaires du crime et du Tyran à la solde de ces parties primaires.

Toutes nos co-personnalités ont des cadeaux pour nous et sont sources d'équilibre ; Dominique a besoin de sa « Jane Birkin », quoi qu'elle puisse représenter pour lui. Cette énergie a le droit de vivre, d'être reconnue et défendue par un Ego Conscient de sa présence et conscient des raisons et des peurs de ceux qui la maltraitent. Jane Birkin est certainement une énergie très opposée au Patriarche et à tout le système primaire de Dominique, elle serait pourtant une source d'équilibre pour lui.

Un troisième rêve vient compléter le processus.

« Je suis dans un grand avion (style 747), il roule sur le tarmac à la recherche de sa piste d'envol. Avec ses ailes, il passe très près du mur et des pylônes et je crains que l'aile ne se fracasse. Mais rien n'arrive. Nous allons assez vite au sol, puisque je vois des turbulences au bout des ailes. L'avion est amené à faire demi-tour et cherche toujours la piste pour l'envol.

Je me retrouve à marcher à côté d'un maître-chien accompagné de ses deux bergers allemands. Un des deux chiens se blesse et son maître « pour abrégé » ses souffrances décide de lui donner la mort en le garrottant au moyen d'un tournevis qu'il plante dans le cou (comme on le fait avec les chèvres au Niger). Mais il manque son coup et le chien s'échappe malgré ses blessures. Désespérément l'animal tente de gravir une colline tant bien que mal et je vois ses tripes qui sortent par son anus et qui traînent derrière lui. L'animal a l'air complètement apeuré. Je me réveille et me dis : « Bizarre encore un de ces rêves ! »

L'avion, dans ce rêve, peut représenter une puissante énergie spirituelle *qui cherche la piste pour l'envol*. Le maître-chien peut être celui qui contrôle les instincts. Lorsque le chien est blessé, le maître-chien cherche à le tuer. C'est une image impressionnante mais réaliste : lorsque nous sommes blessés, notre part animale devient agressive, lorsqu'il est interdit d'être agressif, un Contrôleur se met à l'œuvre et sacrifie cette part animale. Certaines parties de nous, comme le Gentil, l'Homme moral ou religieux, le Patriarche, détestent l'agressivité qui est la nôtre lorsque nous sommes blessés. Elles vont exiger le sacrifice de cette agressivité et des parties qui les incarnent.

Le féminin abusé dans le premier rêve, torturé dans le second, l'animal que l'on tente de tuer parce qu'il est blessé, dans le troisième, ces rêves sont une invitation pour le rêveur à regarder la façon dont il agit avec ses parts féminines et instinctives. Simplement travailler avec ses jugements peut être un bon début, voire même le but d'un tel rêve ! Et ce travail peut permettre à l'avion de trouver sa piste d'envol. Magnifique série de rêves. Il reste cependant le travail à faire, ces rêves donnent la piste à suivre, s'ils sont pris au sérieux, ils amèneront beaucoup plus de vie et de passion dans la vie de Dominique.

Revenir à l'amour de soi

« S'aimer soi-même est le début d'une histoire d'amour qui durera toujours » Oscar Wilde

Se pencher sur ce type de rêves demande de comprendre comment fonctionne la psyché et la nature du travail psychique. Un sérieux travail avec nos jugements sur nous et sur les autres sont la voie d'accès la plus simple pour équilibrer notre psyché.



Derrière tout jugement, se tient une colère et derrière toute colère se tient une blessure à guérir. Nous sommes responsables du fait que ces blessures ne doivent plus engendrer l'irritation et la colère et encore moins la haine pour soi-même.

Nous pouvons trouver nos ressources dans le sport, la méditation, le chant, la répétition de mantras, la danse, les visualisations, le contact avec la nature ou avec un sage, ou encore le travail avec la créativité. Cependant, la maltraitance de l'enfance, les traumatismes venus de notre lignée ou d'incarnations passées, ont laissé certains plus cabossés que d'autres. Ceux-là ont besoin de passer par la conscience et le développement d'abord d'une Vision Consciente puis d'un processus d'Ego Conscient, c'est -à-dire un Ego non automatique.

Les jugements, la culpabilité, le « faire pour les autres », l'oubli de nous-mêmes nous ont été inculqués. Il n'est pas question ici de « s'améliorer », le but est de *guérir*. Guérir, c'est se séparer de la haine de soi. Le processus est simple, il peut se faire en un instant ou en une vie. Nous avons cependant besoin d'être accompagnés dans ce processus qui consiste en (1) repérer les énergies qui nous détestent, (2) les accepter, (3) s'en décaler, (4) les mettre à la retraite. La vie nous aime *tels que nous sommes*, nous pouvons en faire autant. Nous pouvons retrouver un accueil inconditionnel, une attention bienveillante, voire une compassion infinie envers nous-mêmes. Retrouver l'estime de soi, l'amour de soi n'est pas un luxe, c'est fondamental. Cela passe très concrètement par prendre soin de soi.

Pour finir, je citerai Hal Stone : « Le processus d'Ego Conscient nous conduit inévitablement à faire l'expérience sous une forme ou une autre de l'Energie Source. La pratique continue d'embrasser les opposés et d'apprendre à tenir la tension entre les opposés ne peut pas mener ailleurs. (...) Lorsque nous percevons les opposés présents au cours d'une existence humaine, nous sommes finalement conduit vers l'Energie Source d'où vient le concept même de processus d'Ego Conscient. » (De l'illumination au processus d'Ego Conscient. Cf. le bulletin de VD n°81.)

Une troisième et dernière partie traitera de l'axe Victime-Bourreau évoqué dans ces rêves.