

Voice Dialogue N°118- Mars 2023

**Psychologie des copersonnalités
&
Processus d'Ego Conscient**

La psyché et ses lois



Bulletin de l'Association Voice Dialogue France

Association Voice Dialogue France,
244 Chemin Bertine. 04300 Saint-Maime

Mail : warina@wanadoo.fr

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

La Psyché et ses lois

Synthèse par Véronique Brard

Notre travail de conscience commence avec la compréhension et l'acceptation de ce que nous sommes. Cela rend possible le développement d'une Vision Consciente, puis, peu à peu, d'un processus d'Ego Conscient. C'est un travail d'amour pour soi, d'amour inconditionnel pour la forme que prend le vivant en nous, comme chez les autres. Comprendre que notre psyché répond à des lois favorise cette acceptation et cet amour de soi.

Notre psyché est une structure énergétique qui répond à certaines lois. Les connaître guide notre travail de conscience. Lorsque nous connaissons ces lois, nous évitons les impasses qui entraînent des critiques sur nous-mêmes ou sur ceux que nous accompagnons. Il existe des lois physiologiques : nous ne pouvons pas plier notre coude vers l'arrière ou notre genou vers l'avant ; aucun Critique ne nous en veut pour ça. De même, savoir ce qui est possible et ce qui ne l'est pas, au niveau des lois psycho-énergétiques nous évite de chercher à faire ce qui n'est pas possible.

Le premier à avoir mis en évidence la dimension énergétique du travail de Hal et Sidra Stone et à clarifier l'aspect énergétique du *Voice Dialogue* est Robert Stamboliev dans son livre «*The Energetics of Voice Dialogue*» publié en 1992 par LifeRhythm. Dans ce livre, Robert met en évidence les principes d'induction et de résonance énergétiques actifs au niveau des copersonnalités ; il souligne le fait que l'énergie est neutre, même si elle n'est pas perçue comme neutre.

Dans les livres qui vont suivre leurs deux premiers ouvrages, Hal et Sidra vont parler plus ouvertement de cet aspect énergétique de leur travail et des lois énergétiques sur lesquelles leur pratique s'appuie. L'essentiel de ces lois est développé dans leur lettre intitulée « *Un voyage personnel* » écrite après les événements du 11 septembre 2001 (traduite dans le chapitre 10 de « *La Vulnérabilité, clé des relations* »). Ils vont reprendre l'explicitation de ces jeux énergétiques dans leur « *Lettre ouverte au Président Georges Bush* » écrite en février 2003 (publiée dans le bulletin VD n°16 d'avril 2003).

Le Voice Dialogue est un outil pour devenir plus conscient. La Conscience qui se manifeste, en nous comme autour de nous, ne juge pas ses propres manifestations. Elle ne souhaite pas notre bonheur ou notre malheur, elle ne nous punit pas, elle ne nous condamne pas, elle ne nous encourage ni ne nous récompense pas. La Conscience *est*.



I. Quatre lois président au développement de la psyché

1. Nous développons un système primaire ou ego fonctionnel

Nous développons tous, parfois déjà in utero, un ensemble de parties primaires qui vont former notre égo ordinaire, ego fonctionnel ou opérationnel. Ce sont des copersonnalités qui vont nous permettre de nous adapter, au mieux, au milieu dans lequel nous sommes nés. Elles dépendent des événements de notre enfance, de ce qui est valorisé dans notre culture, etc. Ces copersonnalités sont des variations individuelles des grands archétypes propres à la race humaine. Elles sont ce que nous *disons* et *pensons* de nous, non ce que les autres *voient* de nous. Ce sont toujours des parties que nous valorisons. *Laurence se définit comme un personne généreuse et altruiste, même si ses proches la considèrent comme une personne très égoïste. Sa copersonnalité primaire est la Généreuse, l'Egoïste est sa partie reniée, visible par ses proches mais non par elle, car cette partie est désavouée, reniée.*

2. Les opposés à ce système primaire sont, le plus souvent, reniés

Pour chaque copersonnalité primaire développée, il existe une ou plusieurs copersonnalités opposées, d'intensité égales, qui se retrouvent généralement exclues du système. Nos rêves mettent en scène ces jeux entre nos énergies primaires et reniées. *Une femme de 50 ans fait ce rêve : « Je me bats avec un python de 15 mètres, j'essaie de le faire rentrer dans une boîte et je suis totalement épuisée. »* C'est une excellente image pour décrire ce qui se passe lorsqu'une énergie primaire rationnelle tente de repousser et d'enfermer une énergie instinctive. Automatiquement, celle-ci grossit et devient dangereuse. La partie primaire continue de vouloir la faire rentrer dans sa boîte pour assurer la sécurité de la personne... L'énergie de la partie reniée n'est plus disponible et toute l'énergie de la partie primaire se perd à vouloir empêcher cette boîte de s'ouvrir. Nous pouvons comprendre que tout le système - physique et psychique - s'épuise.

3. Une énergie reniée se renforce et va finir par nous déborder

Toute énergie reniée va finir par nous envahir et nous déborder d'une façon ou d'une autre, ne serait-ce que par la maladie. Cette loi énergétique est particulièrement importante lorsqu'il s'agit de la vulnérabilité, de l'agressivité ou de la sexualité reniées. Cet autre rêve, devenu archétypal, est celui d'un prêtre de 45 ans : *« Je me bats avec un pénis ivre sous une douche froide. »* Nous avons ici quelque chose de parfaitement naturel, un pénis, qui est devenu disproportionné et ingérable parce que cet homme a essayé durant des années de le renier. Il est certainement possible de sublimer sa sexualité, non de la renier.

4. Tout enfant maltraité développe un Persécuteur Intérieur.

Nous développons tous un Critique Intérieur dont le travail est de nous aider à nous adapter ; chez certains se développe également un Persécuteur Intérieur qui les handicape.

Le Mental se développe initialement de façon binaire : je reçois du bon, je *suis* bon. Je reçois du mauvais, je *suis* mauvais. C'est l'origine de ce Persécuteur qui, à cause de cette perception mentale simpliste erronée, cherche à ce que l'Enfant redevienne quelqu'un de bien, donc quelqu'un qui reçoit du bon. *La mère de Dominique, 6 mois, doit être hospitalisée. L'enfant se sent abandonné, il reçoit du « mauvais », ce qui pour le Mental naissant signifie qu'il est mauvais.*

Le Critique se met au travail pour l'améliorer. La maladie de cette mère ne dépend pas de l'enfant, la souffrance d'abandon continue, le Critique se double d'un Persécuteur Intérieur avec son impulsion destructrice qui peut se poursuivre tout au long de sa vie : « Cache-toi, tu ne vauds rien, tu ne mérites rien, etc. »

II. Neuf lois de base du fonctionnement psychique

1 L'énergie est naturellement en mouvement.

Lorsque l'énergie est libre, l'énergie est naturellement en mouvement entre deux opposés, ce qui, au niveau psycho-énergétique, se traduit par un mouvement entre un côté puissant et un côté vulnérable. Lorsqu'une personne est réconciliée aussi bien avec ses parties fortes qu'avec ses parties vulnérables, il peut exister, dans une même séance, une culbute énergétique entre le pôle pouvoir et le pôle vulnérable : *Florence a décidé de débiter une activité professionnelle. Quand elle commence la séance, la copersonnalité confiante et sûre d'elle est présente. Elle m'explique qu'elle est prête à prendre son pouvoir : il est grand temps qu'elle gagne sa vie avec ce qu'elle sait faire. Elle est prête à louer un local relativement cher et à signer un bail. Elle se sent certaine de réussir et de pouvoir enfin accomplir ce qu'elle désire : se mettre à son compte. Sur l'autre chaise, celle de la vulnérabilité, c'est une tout autre histoire. Florence est méconnaissable, recroquevillée sur sa chaise, elle respire à peine : un Enfant Vulnérable est maintenant présent. Il m'explique qu'il est terrifié, que le compagnon de Florence est contre ce changement de vie, et que lui, l'Enfant, est certain qu'elle va aller de déboires en déboires et finir avec des dettes « comme c'est déjà arrivé ».*

Ce qui sera important pour Florence est de construire maintenant un processus d'Ego Conscient. Ni identifiée à sa partie forte ni à l'Enfant Vulnérable, Florence pourra prendre en compte, dans sa réalité actuelle, ces deux parties d'elle-même. Même si elle doit négocier avec l'un et avec l'autre, c'est certainement un gage d'une meilleure réussite dans son entreprise. Il est à noter que notre partenaire est souvent la voix de l'une de nos parties reniée. Négocier avec lui revient à négocier avec cette voix que nous ne voulons pas toujours entendre.

2. L'énergie suit l'attention

L'énergie suit - non la pensée - mais notre attention. Là où nous mettons notre attention, là va notre énergie. C'est une loi simple souvent utilisée.

3. Le lien énergétique spontané est un double lien Parent / Enfant.

Nous sommes des êtres de lien. Notre façon naturelle d'entrer en lien avec l'autre se fait sur le modèle d'un double lien Parent / Enfant. C'est notre manière naturelle et normale d'entrer en lien. Nous sommes toujours à la fois dans le rôle de l'Enfant et dans celui du Parent, même



lorsqu'une analyse superficielle nous placerait davantage dans un pôle que dans l'autre. Ce lien énergétique est normalement dynamique, nous allons et venons librement entre ces deux positions selon les situations et les événements. Et surtout, de nombreuses autres copersonnalités entrent dans la danse. Ce lien peut cependant s'immobiliser : c'est ce que nous nommons l'ancrage. Nous nous réduisons alors à ces rôles Parent / Enfant. Agréable au début, cet ancrage va le plus souvent finir par devenir clairement inconfortable.

4. Les énergies entrent naturellement en résonance

Les énergies entrent en résonance les unes avec les autres. C'est ce qui permet la facilitation. Lors d'une séance de *Voice Dialogue*, le facilitateur va résonner avec l'énergie du facilité et ainsi pouvoir aller dans la même énergie. Le facilitateur s'aligne sur l'énergie présente chez le facilité et, de cette place, étire la copersonnalité.

5. L'énergie est naturellement inductive.

Les énergies entre en résonance et s'induisent les unes les autres. Cette loi de résonance et d'induction est aisée à expérimenter : si une personne commence à rire dans un groupe, bientôt tout le groupe va se mettre à rire. Si une personne commence à critiquer, elle peut aussi entraîner tout le groupe avec elle. Nous vivons constamment ces sortes d'inductions énergétiques sans que notre conscience y prête attention.

Le praticien en *Voice Dialogue* va se servir consciemment de cette capacité d'induction pour maintenir ou soutenir une énergie qui s'est manifestée dans la séance ou pour induire un opposé à celle-ci chez le facilité, lorsque c'est nécessaire.

6. Les énergies opposées s'attirent, se polarisent et se jugent.

Des énergies qui s'attirent dans un premier temps, peuvent très rapidement se polariser et susciter ou nourrir des ancrages très négatifs. Ces énergies opposées vont alors se repousser et s'accentuer l'une l'autre. C'est la raison de tant de conflits. *Un parent ordonné va se polariser avec son enfant plus chaotique et plus le parent va être identifié à sa partie ordre et structure, plus l'enfant va se réfugier dans une polarité désordonnée.*

Le père banquier aura au moins un fils pour qui l'argent n'a aucune importance, ce qui provoquera des querelles sans fin. L'énergie que nous avons reniée chez nous, nous ne supportons pas de la voir s'exprimer chez nos enfants ; or ce que le parent a renié, l'un au moins de ses enfants doit l'exprimer !

Ces polarisations sont des sources de souffrance dans la famille, dans le couple, dans la vie professionnelle : l'un sera personnel, l'autre impersonnel, l'un sera extraverti, l'autre introverti, l'un sera tourné vers le devoir, l'autre vers le plaisir, l'un sera responsable et l'autre le sera moins, l'un sera actif, l'autre aimera se reposer, etc.

7. Toute énergie reniée est projetée.

La projection est une façon de jeter un pont vers l'autre pour entrer en communication avec lui. C'est un fonctionnement normal et positif. Cependant, lorsque c'est une énergie reniée qui est systématiquement projetée sur l'autre, cela pose de nombreux problèmes, y compris au niveau social, ou politique, comme nous pouvons tous nous en rendre compte. Au niveau personnel, lorsque cette projection automatique devient trop coûteuse, il est temps de reprendre l'énergie portée par l'autre, personne ou objet.

Laura a renié son Enfant Vulnérable ; dans la vie, elle se sent toujours entourée par des personnes très vulnérables qu'elles doit aider. Pourquoi ? Parce que ces personnes portent non seulement leur vulnérabilité normale, mais aussi celle que Laura a renié et projette sur elles. C'est ainsi que le piège se referme : Laura est forte, les autres vulnérables et Laura est « obligée » de venir à leur secours.

Brigitte ayant renié son Voleur et son Agressif a perpétuellement peur que les ouvriers qui viennent faire des réparations chez elle soient des voleurs ou des personnes agressives. Ces ouvriers portent leur propre dose d'agressivité et de malhonnêteté, actives ou non actives, celle de tout être humain, ni plus ni moins, mais Brigitte projetant, en plus, sa propre agressivité et malhonnêteté totalement reniées sur eux, ces ouvriers deviennent terrifiants.

Ce que nous projetons sur l'autre le transforme en personne attractive ou repoussante. Il en est de même pour les objets qui deviennent aussi une source d'attraction ou de répulsion. *Fabien, comptable respecté et respectable, tombe amoureux d'une vieille Jeep, symbole de son aventurier renié. Au grand désespoir de sa femme, cette Jeep, symbole d'une part de lui qui n'a pas de place dans sa vie, devient tellement importante qu'il va passer une grande partie de son temps libre et des sommes d'argent déraisonnables pour la remettre en état. Lucie, matérialiste et fière de l'être, va dépenser une fortune pour acheter un cristal vu dans une vitrine. Il faut qu'elle possède ce cristal symbole d'une spiritualité à laquelle son Rationnel ne veut pas ouvrir la porte.*

8. L'énergie est neutre en terme de valeur.

Le fait d'expérimenter une énergie comme bonne ou mauvaise dépend de notre interprétation ; en elle-même, l'énergie n'est ni bonne ni mauvaise. La laisser agir a cependant des conséquences. Comme tout sur terre est polarisé, les conséquences seront à la fois positives (elles iront dans la direction désirée) et négatives (elles iront dans la direction opposée au but désiré). Arnaud Desjardins disait : «*Vous pouvez tuer mais choisissez aussi les années de prison qui vont avec.*»

9. Nous ne pouvons voir que ce qui est dans notre conscience.

C'est une loi un peu difficile à accepter et pourtant souvent confirmée. C'est ainsi, par exemple, que les populations des pays où ont accosté les Conquistadors ne pouvaient pas voir les navires qui s'approchaient : que des masses aussi imposantes puissent flotter sur l'eau n'était pas possible pour eux ; ils ne les ont vu que lorsqu'ils ont été très proches du rivage. Seul les Chamans ont vu ces bateaux s'approcher.

La connaissance de cette règle est précieuse pour comprendre pourquoi notre connaissance mentale est extrêmement partielle. Nos sens ordinaires qui informent notre Mental ne perçoivent *que* ce qui est déjà dans notre conscience. Autrement dit, si un fait n'est pas intellectuellement possible pour nous, nous ne le voyons pas.



III. Les lois qui servent la conscience et notre réalisation

1. La psyché remet en scène certains événements du passé en vue de les guérir

Il existe une intelligence à l'oeuvre dans le fonctionnement de la psyché. Nous nous « embauchons » les uns les autres pour rejouer certaines scènes de notre passé qui demandent à être vues et guéries. Le but de ce jeu semble bien la conscience et la guérison. *Lorsqu'un adulte, par exemple, a été un enfant maltraité, ces persécuteurs - réels ou perçus comme tels - ont été ingérés ; ils font aujourd'hui partie de l'énergie du Persécuteur Intérieur. Celui-ci va agir dans la personnalité et dans la vie de la personne de la même façon que ceux du passé agissaient. Cette remise en scène du jeu Victime / Persécuteur vécu durant l'enfance va se continuer jusqu'à ce que les souffrances de l'enfance soient vues et prises en considération. Cela peut être un jeu extérieur ou un jeu intérieur. C'est, en fait, un mouvement spontané vers davantage de conscience.*

2. Nous attirons ce que nous renions, et épousons ce qui nous manque.

Nous attirons de façon répétitive dans notre vie nos énergies reniées pour le pire ou le meilleur. Les énergies reniées, en nous, semble agir comme une sorte de trou noir qui attire vers elles une énergie de même nature. Toute femme généreuse et altruiste épousera un « égoïste parfait »... C'est une loi énergétique : nous épousons ce que nous renions... Ce qui manque dans notre personnalité, nous allons le chercher chez l'autre, et voici dressée la scène de bien des drames ! *C'est la cinquième fois que Patrice se sépare d'une compagne. Une fois de plus cette compagne portée aux nues voici quelque mois se révèle invivable. Patrice est un homme responsable et raisonnable qui a totalement renié son Enfant Joueur, l'Artiste, les parties innocentes et le plaisir de vivre sous toutes ses formes. Il tombe régulièrement amoureux d'une femme qui porte ces qualités-là à l'extrême pour s'apercevoir après quelques temps qu'il lui est impossible de vivre avec quelqu'un qui ne se soucie jamais d'argent, ni de conventions, ni de devoirs, « qui ne pense qu'à s'amuser ».*

Ces sortes de répétitions ne sont pas des fatalités. Elles indiquent simplement qu'une partie primaire domine notre vie et que nous avons absolument besoin de son ou ses opposés. Patrice a besoin de fantaisie, de davantage de plaisir dans sa vie et cette partie-là frappe à sa porte. Se décaler de sa partie primaire Rationnelle et se réconcilier avec sa partie Enfant Joueur ou Artiste ou celles tournées davantage vers le plaisir sortira Patrick de cette attraction fatale pour des femmes qui incarnent ces copersonnalités.

Un homme très rationnel tombera amoureux d'une femme artiste totalement irrationnelle. Une femme très responsable ne pourra pas résister à un homme hédoniste. Le père de famille extrêmement sérieux sera attiré par une Aphrodite qui vit sa sexualité librement, etc... Ce que nous avons renié nous manque. Cette partie manquante chez nous, nous ne pouvons pas lui résister lorsque nous la rencontrons chez l'autre. Elle est aussi celle que nous allons, par la suite, juger et rejeter... C'est la loi suivante.

3. Ce que nous détestons et jugeons - ou surestimons - est une énergie reniée.

« Les individus et les objets que nous rejetons, haïssons et jugeons sont des représentations directes de nos copersonnalités reniées. En corollaire, chaque personne que nous jugeons, détestons, rejetons ou estimons à l'excès est notre enseignant potentiel, pour peu que nous sachions prendre du recul et voir comment notre réaction prend racine dans une primaire qui réagit à une ou des copersonnalités reniées. » Hal Stone.

C'est tout le drame des couples : nous tombons amoureux de ce qui nous manque pour ensuite, lorsque la vulnérabilité se réveille, revenir à notre système primaire et repousser cette partie-même dont nous sommes tombés amoureux. Nous voulons alors que l'autre change et nous ressemble. En fait, toute vie de couple nous donne l'opportunité de voir et d'accueillir, lorsque c'est possible, une ou plusieurs parties reniées.

La vie nous met encore et encore en présence de gens que nous jugeons, que nous détestons, qui nous irritent, jusqu'à ce que nous finissions par réaliser qu'ils sont les reflets de ce qui est renié en nous. De façon semblable, l'univers nous amène à rencontrer des individus que nous trouvons merveilleux et irrésistibles, des personnes face auxquelles nous nous sentons inadéquats, inférieurs et sans valeur, et ce, jusqu'à ce que nous réalisons que ces individus ne font que nous montrer certains aspects de nous-mêmes que nous avons reniés.

4. Sous tout jugement se tient une vulnérabilité.

Le jugement est un mouvement énergétique défensif de l'ego fonctionnel qui rencontre sa partie reniée et se sent en danger. *Cécile a enterré sa sexualité pour plaire à ses parents. Autant son père que sa mère lui ont enseigné qu'être sexuelle, vouloir séduire, voire même vouloir l'attention de l'autre sexe, c'est être « une moins que rien ». Elle a donc développé une partie primaire très réservée, non aguichante, non sexuelle et même assez peu sensuelle. Cécile va à une soirée avec son compagnon Jérôme. Là, se trouve Marine habillée de la robe la plus sexy qui soit ; visiblement Marine adore séduire et flirter avec les hommes. La partie primaire de Cécile est horrifiée ! Le jugement arrive plus rapide que la lumière : « Mais quelle traînée, cette fille ! »*

Le jugement peut être prononcé ou non, accepté ou combattu. Il est automatique et protège une vulnérabilité non consciente : la partie réservée de Cécile doit continuer le travail fait par les parents et juger la part Aphrodite de Cécile dont Marine est le miroir. Cette partie réservée doit continuer de confirmer que la séduction et le flirt sont immoraux... sinon cette

Aphrodite reniée va commencer à bouger chez Cécile, induite par celle de Marine. La Petite Fille de Cécile va alors se sentir angoissée - se souvenant des jugements et de la honte infligés autrefois lorsque cette Aphrodite pointait son nez. Le jugement vient au secours de Cécile. Il maintient le système primaire en place et l'Enfant est rassurée : Cécile est quelqu'un de bien.

Le jugement protège tout le système primaire et la vulnérabilité reste inconnue. Tous nos jugements sont automatiques tant que nous n'avons pas accepté, au moins dans leur essence, les copersonnalités opposées à notre système primaire. Nos jugements participent ainsi à l'éveil de notre conscience en nous donnant des indications précieuses sur les énergies que nous avons reniées.

5. Nous sommes partiellement co-créateurs de nos mondes

La vie qui est la nôtre dépend beaucoup des copersonnalités qui dominent dans notre personnalité. En regardant notre vie, nous pouvons en déduire quelles sont les copersonnalités actives et quelles sont celles qui nous manquent. Si quelque chose ne nous convient pas, nous pouvons nous décaler, nous désidentifier, de ces copersonnalités et de leurs croyances qui sont à l'origine de certains de nos comportements ou de la façon dont nous vivons les événements.

La Conscience se manifeste dans ce monde sous forme de matière. Notre propre conscience colore et influence cette manifestation. Nous sommes partiellement co-créateurs de notre vie, avec 7,8 milliards d'autres êtres humains. Nous co-créons nos mondes individuels et le monde dans des va-et-vients continus entre notre conscience et celle de l'univers, selon le physicien Nassim Haramein - et de nombreuses autres personnes.

6. Nous pouvons développer des copersonnalités en lien avec l'âme et capables de transcendance

Dans notre société actuelle, plus personne ne nous parle de l'âme. Notre équilibre psychique dépend pourtant de l'accès à la transcendance et à l'âme, même si chacun a son idée particulière de ce que ce mot désigne. Nous avons, en nous, des copersonnalités dont le rôle est de nous mettre en contact avec l'âme ou avec nos guides. Elles peuvent être éveillées et développées.

7. La Vision Consciente : un espace psychique qui permet la transformation

Vouloir se transformer ne fonctionne pas très bien. Ouvrir un espace de conscience dans lequel cette transformation va se faire, d'une façon un peu organique, comme une plante qui pousse lorsqu'elle a du soleil et de l'eau, est ce qui est déterminant. C'est l'espace paisible, ni rationnel, ni émotionnel, de la Vision Consciente. Elle voit ce qui est là sans aucun jugement, sans aucune tension, sans aucun but, et nous donne le sens d'être conscient d'être un être conscient dans un univers aimant et conscient. C'est l'état de Témoin recherché dans la méditation qui peut être systématiquement développé dans la vie ordinaire.

Conclusion

Les jeux énergétiques, résonance, induction, polarisation, projection, ancrage et jugements sont naturels et automatiques. Notre psyché est une structure énergétique intelligente et active. On peut la considérer comme une interface entre le corps et l'âme. Elle est, avec le corps et grâce à l'ego, son outil exécutif, notre outil de manifestation. Cet ego, au départ très automatique, peut être éveillé.

Pourtant, nous, êtres humains dotés d'une psyché, connaissons fort peu les différentes lois qui la régissent. Ce qui laisse toute liberté aux différents Critiques Intérieurs, comme aux critiques extérieurs, de nous fustiger pour des comportements qui ne peuvent pas, en fait, être différents.

Cette ignorance des lois psycho-énergétiques nous met dans une tension inutile. Nous pouvons refouler ou nier nos jugements, nous ne pouvons pas empêcher une partie primaire de juger son opposé. Ce qui est possible et souhaitable est de nous décaler de cette primaire qui juge !

La compréhension de ces lois permet une voie de transformation qui est organique et aimante. Nous ne pouvons pas nous transformer à coup de volonté, de résolutions et de discipline, nous devons y ajouter, la bonté, la souplesse, la bienveillance envers nous-mêmes. La compréhension de la façon dont s'est construit notre personnalité et des raisons de nos difficultés permet d'abord de nous accepter comme nous sommes, ensuite d'aller vers davantage d'équilibre. Seul l'amour transforme... surtout lorsqu'il s'allie à la connaissance. Nous pouvons créer un espace pour la transformation, dans l'acceptation de ce que nous sommes aujourd'hui.

Le rôle de la Vision Consciente est de créer cet espace, sans tension ni volonté, simplement par une prise de conscience paisible. La Vision Consciente engendre un processus d'Ego Conscient qui nous permet d'intégrer de plus en plus d'opposés. Nous pouvons nous relier à l'autre à partir de cet ego de plus en plus conscient, ce qui va nourrir notre besoin de partage et de liens, et alléger et enrichir notre vie.

