

*Les éléments de base du Voice Dialogue,
des relations et de la Psychologie des co-personnalités*

ORIGINES ET DÉVELOPPEMENT

Hal Stone, Ph.D. & Sidra Stone, Ph.D.

Traduction : Véronique Brard.
(www.voice-dialogue-france.fr)

Table des matières

INTRODUCTION

Les premières influences

LE PREMIER ÉLÉMENT

Le Voice Dialogue en tant que méthodologie :

Le commencement de l'aventure partagée

LE SECOND ÉLÉMENT

La Psychologie des co-personnalités :

Le commencement de la théorie

LE TROISIÈME ÉLÉMENT

Un modèle particulier pour devenir plus conscient :

Une nouvelle approche de la conscience

LE QUATRIÈME ÉLÉMENT

La théorie du lien automatique

Les co-personnalités et la relation

LE CINQUIÈME ÉLÉMENT

La Psychologie de l'Ego Conscient :

Une approche psycho-spirituelle
et énergétique de la conscience

LE SIXIÈME ÉLÉMENT

Les lois énergétiques au sein d'une relation :

Apprendre à jouer de notre instrument

LE SEPTIÈME ÉLÉMENT

Devenir partenaires :

Apprendre de la relation,
l'utiliser comme une médecine et un guide

LE HUITIÈME ÉLÉMENT

Rêves, fantasmes et intelligence de l'inconscient :

Accéder à notre Enseignant Intérieur

Les éléments de base du Voice Dialogue, des relations, et de la Psychologie des co-personnalités

LEURS ORIGINES ET DEVELOPPEMENT

par Hal Stone, Ph.D. & Sidra Stone, Ph.D.

L'histoire change selon la personne qui la raconte. Et, tandis que notre voyage se continue, nous regardons nos vies avec des points de vue et des yeux différents, au fur et à mesure que nous intégrons de plus en plus de co-personnalités. Ce qui semble important à un moment paraît l'être beaucoup moins plus tard, ce qui semble de moindre importance peut prendre avec le temps une importance beaucoup plus grande.



Hal & Sidra Stone dans les premières années :

Nous allons respectivement vers nos 70 et 80 ans ; nous avons décidé que c'était le bon moment pour revenir sur le passé et pour raconter les origines et le développement du *Voice Dialogue* et de la Psychologie des co-personnalités tels que nous les voyons.

Nous souhaitons honorer ceux que nous savons avoir directement contribué à notre travail, clarifier certaines erreurs fréquentes et raconter, du mieux que nous le pouvons, l'histoire de ces moments où de nouveaux éléments ont été ajoutés aux anciens, ou encore ceux où notre façon de penser a changé.

Tout d'abord, nous aimerions dire deux mots sur notre vision du processus créatif : pour nous, les influences extérieures et intérieures se mêlent d'une façon inextricable.

Nous avons vécu des vies riches et complexes dont nous avons toujours examiné ensemble les éléments et événements. Du monde extérieur sont venus des informations et des enseignements de sources multiples et différentes, et de nombreuses expériences tant professionnelles que personnelles qui nous ont profondément marqués. Du monde intérieur sont venus nos rêves, nos expériences transpersonnelles, les moments soudains de clarté qui apparaissaient comme des cadeaux

provenant de sources transcendant notre expérience personnelle.

Tout cela a été digéré par chacun de nous, procurant le matériel brut à partir duquel nous avons créé, et continuons de développer, le *Voice Dialogue* et la Psychologie des co-personnalités et continuons. Lorsqu'une idée ou un concept émergent, nous ne pouvions jamais dire exactement d'où cela vient.

Historiquement, les gens ont réagi au *Voice Dialogue* en disant : « C'est une technique de Gestalt » ou « C'est de la psychosynthèse ». Mais en fait, le travail de Hal en Gestalt n'a commencé qu'une fois le *Voice Dialogue* établi, et si Sidra a eu très tôt quelques contacts avec la Gestalt, son expérience en est restée extrêmement limitée. De même pour la psychosynthèse : nous sommes tous les deux fascinés par son utilisation des images, mais ni l'un ni l'autre ne l'avons suffisamment approfondie pour connaître sa conception des différentes co-personnalités. Nous n'avons pas non plus été particulièrement influencés par le Psychodrame ou l'Analyse Transactionnelle, n'ayant eu connaissance de l'une et de l'autre qu'à travers quelques publications de vulgarisation.

Nous avons toujours honoré ces différentes approches et leurs éventuels points communs avec le *Voice Dialogue*, toutes font partie de la culture générale psychologique de la fin des années soixante-dix. En même temps, nous sommes conscients du fait que notre processus créatif personnel a pris ses racines dans un ensemble d'expériences uniques, très différentes pour l'un et pour l'autre.

Les racines de notre travail viennent de bien plus loin qu'une possible influence de ces nouvelles écoles de pensée. Nous venons de

deux contextes extrêmement différents, certains pourraient même dire opposés.

Les influences précoces - Hal

J'ai reçu une formation d'analyste jungien et je suis devenu finalement le président de la Society for Analytical Psychology de Los Angeles en 1968. J'ai étudié au Jung Institute pendant plusieurs mois en 1957, j'ai même eu l'opportunité de rencontrer Jung lui-même pour une séance individuelle. Ces expériences m'ont profondément façonné et ont, dans une certaine mesure, eu une influence continue sur ma vie et mon travail.

Mon expérience avec la communauté jungienne et cette formation initiale m'ont permis d'entrer profondément dans la compréhension des rêves, des mythes, des contes de fées et de la psychologie des profondeurs ; c'est leur grand cadeau. Mais j'étais conscient que quelque chose manquait. Je ne me percevais pas comme un adulte. J'explique cela en détail dans la série de cinq CD enregistrés en 2006.

Ainsi, finalement, en 1970, j'ai quitté la communauté jungienne et arrêté la pratique psychanalytique traditionnelle. C'était deux ans avant de rencontrer Sidra. Cette expérience, telle que je l'ai vécue, marquait la fin de ma vie personnelle et de ma vie professionnelle telles que je les connaissais ; j'entrais dans une nouvelle vie, complètement inconnue et non définie.

J'ai trouvé nécessaire, en 1970, de me séparer de cette organisation professionnelle, mais je réalise maintenant que j'aurais eu à me séparer de n'importe quel cadre. J'avais besoin de flotter librement, de n'être lié à aucune forme

professionnelle extérieure. C'était l'unique moyen d'aller vers un processus créatif entièrement nouveau, processus qui m'a mené à celui que je suis aujourd'hui.

Toutefois, j'ai eu beaucoup de chance de découvrir la psychologie jungienne, et je reste infiniment reconnaissant envers mes collègues, mes clients, et Jung lui-même pour son esprit d'innovation. Mon inconscient s'est ouvert lors de ma toute première séance d'analyse ; cette ouverture m'a permis d'accéder à la vie de l'esprit et a mis en route un processus de rêves absolument étonnant qui m'a toujours aidé à maintenir une certaine forme de clarté objective. Dès la première séance, je me suis senti « chez moi » avec les manifestations symboliques de la vie psychique, et j'ai pu me séparer du désert aride de mon Mental Rationnel.

Ma première rencontre avec le *Voice Dialogue*, ou avec l'idée de parler aux co-personnalités, a eu lieu vers la fin des années soixante. J'aimerais vous raconter une histoire qui n'a pas directement trait au *Voice Dialogue*, mais qui concerne une expérience clinique importante. Elle a amené chez moi une transformation professionnelle qui, dans mon esprit, est absolument liée à l'origine de nos travaux.

Vers la fin des années soixante, un couple est venu me consulter au sujet de son fils, nous l'appellerons Jimmy. Ils vivaient en Californie du Sud et leur fils avait passé l'année précédente dans un centre résidentiel de la côte Est spécialisé dans le traitement d'enfants perturbés ou difficiles. Jimmy avait des problèmes avec l'école, et l'on pensait qu'il ne pourrait pas suivre un parcours scolaire classique. Il avait 11 ans lorsque ses parents sont venus me voir. Ils étaient très inquiets. Ils

venaient de recevoir une lettre de l'école les informant qu'en raison de son comportement, l'établissement avait procédé à une évaluation psychologique complète du jeune garçon et avait diagnostiqué une schizophrénie ; les spécialistes recommandaient fortement de le placer comme pensionnaire dans un centre californien proche du domicile familial et géré par un groupe psychanalytique.

Les parents avaient déménagé de la côte Est l'année précédente et se réjouissaient de reprendre leur fils à la maison. Ils étaient très perturbés par cette lettre et venaient voir si je pouvais les aider. Je leur ai dit que je voulais bien rencontrer Jimmy s'ils pouvaient l'amener à Los Angeles, et que je ferais une autre évaluation. Je ne pouvais rien leur promettre de plus. Je leur ai demandé de me fournir toutes les données médicales dont ils disposaient avant la séance.

Deux ou trois semaines plus tard, Jimmy est entré dans mon bureau. C'était un enfant curieux de tout, intéressé par tout ce qu'il voyait. Sur mon bureau se trouvait une haute pile de rapports psychologiques et psychiatriques, de notes, tests et évaluations diverses. Tous allaient dans le sens d'un diagnostic de schizophrénie. On y trouvait la description de la façon dont l'attitude de Jimmy avait commencé à se dégrader au cours de l'année précédente jusqu'à laisser place à un comportement complètement perturbé.

Assis en face de Jimmy, je me sentais pris dans un énorme conflit, car mon ressenti était totalement différent : il était tout à fait positif. L'enfant me plaisait, j'avais l'impression qu'il avait une très bonne attitude ; cependant, tous les rapports venus d'une très bonne école et d'une équipe extrêmement qualifiée aboutis-

saient à un diagnostic de schizophrénie. Il était facile de converser avec Jimmy. Il m'a parlé de la philosophie de son école : la base du fonctionnement de cette dernière était de ne jamais laisser un enfant seul et de toujours le tenir occupé. Pour eux, laisser un enfant seul, c'était lui permettre de s'effondrer dans son propre imaginaire, dans ses fantaisies, ce qui pouvait être dommageable pour lui. J'ai réalisé que Jimmy était un jeune plein d'imagination et que la routine de l'école pouvait être inadaptée à sa nature profonde. Au cours de notre entretien, je lui ai demandé s'il se souvenait de ses rêves. Il m'a répondu qu'il en avait justement fait un la nuit précédente. Voici le rêve :

« Je suis assis dans une chaise roulante, dans le hall de l'école. Mes parents me rendent visite avant de retourner en Californie. Je pleure et les supplie de ne pas partir, mais il leur semble qu'ils n'ont pas le choix. Ils se lèvent pour s'en aller et je me réveille en sanglotant car ils me laissent là. »

Le rêve m'a laissé abasourdi. Il était dans une chaise roulante ! Pourquoi ? Cela voulait-il dire qu'il était réellement infirme, comme l'indiquaient les rapports ? Pour quelle autre raison aurait-il été dans une chaise roulante ? Cependant, mon instinct me disait qu'il existait en lui une santé profonde incompatible avec le diagnostic. Je lui ai demandé de fermer les yeux, puis de retourner dans le rêve et dans la chaise roulante. Comme je m'y attendais, cela a été facile pour lui.

Après une demi-minute environ, je lui ai demandé pourquoi il était dans une chaise roulante. Qu'est-ce qui n'allait pas pour lui ? Pouvait-il me dire quelque chose de ce qu'il ressentait, assis là ?

Jimmy m'a apporté une réponse remarquable : « Je sens qu'il y a un aimant dans le dossier de la chaise, et cet aimant m'oblige à rester assis sur cette chaise. » J'ai dit plus haut combien son rêve m'avait abasourdi : sa réponse à ma question n'a fait que multiplier ma stupeur par dix. Soudain, tout était simple ! Tout prenait sens ! L'excitation que je ressentais a commencé à diminuer, et je me suis senti vraiment heureux de la tournure que prenaient les choses.

J'ai réalisé que Jimmy était un enfant extrêmement créatif, extrêmement doué, extrêmement imaginatif et qu'il n'était pas à sa place dans cette école. Je suis certain que la théorie appliquée dans cette école fonctionnait pour de nombreux enfants, mais pour un jeune comme celui-ci, c'était totalement contre-productif. C'était un enfant magique, et le monde de l'imaginaire était essentiel pour lui. Il avait été littéralement conduit à développer un comportement schizophrénique car c'était la seule issue possible. C'était un état induit artificiellement qui, je le pressentais, pouvait être modifié.

Je lui ai dit que s'il était retenu dans cette chaise par un aimant, il me semblait qu'il devait pouvoir faire quelque chose pour casser le pouvoir de cet aimant. Nous l'avons fait ensemble. D'abord, il a donc cassé le pouvoir de l'aimant grâce à son imagination, puis il s'est réellement levé de la chaise de mon bureau (exactement comme s'il s'était agi du fauteuil roulant) et il a marché autour de la pièce. Tout ceci a été fait en utilisant de simples méthodes d'imagination active ! Après cinq ou dix minutes, nous sommes allés dans mon atelier, où il a commencé à jouer avec des jeux de sable et de peintures.

Je l'ai reçu pour une douzaine de séances environ, puis il a été prêt à arrêter notre travail et a commencé à aller à l'école publique près de son domicile, en Californie du Sud.

Je l'ai revu pour deux séances lorsqu'il est entré au lycée ; il désirait simplement parler des différents problèmes qu'il y rencontrait. J'ai eu de ses nouvelles indirectement, et je peux vous dire que finalement, Jimmy s'est dirigé vers l'industrie du cinéma et qu'il y poursuit une belle carrière.

Environ un mois plus tard, j'ai reçu un coup de téléphone du docteur Hedda Bolgar. Hedda était une femme charmante et de plus, une thérapeute et une analyste douée ; elle était directrice du département de psychologie du Mount Sinai Hospital à Los Angeles. Elle était aussi affiliée au groupe psychanalytique responsable de l'école où devait aller Jimmy. Ce groupe était assez stupéfait de savoir que l'enfant suivait à présent l'école publique et ne comprenait pas comment c'était possible. Ils ont contacté Hedda et lui ont demandé de me parler afin de connaître le fin mot de l'histoire. Je lui ai répondu que le mieux serait sans doute de se rencontrer en personne et de déjeuner ensemble.

Hedda a toujours été une personne remarquable, ouverte aux nouvelles idées et aux nouvelles possibilités. Lorsque nous nous sommes rencontrés et que nous avons partagé ce qui s'est passé avec Jimmy, elle a vraiment compris, en profondeur, le processus. Peu après, elle m'a appelé et m'a invité à devenir consultant au département de psychologie du Mount Sinai Hospital, puis plus tard au département de psychiatrie. Cela a été le commencement de quelques merveilleuses années où j'ai travaillé dans ces deux

départements avec Hedda, d'autres praticiens enseignants et des étudiants en formation.

Environ un an plus tard, Hedda m'a parlé d'une démonstration clinique conduite par un professeur de l'U.C. de Santa Barbara. Elle l'avait observé en train de travailler avec un client en utilisant différentes chaises pour différentes co-personnalités présentes chez ce patient... J'étais fasciné par sa description. J'ai contacté le professeur pour lui poser des questions sur sa démonstration : il m'a dit qu'il ne portait pas grand intérêt à ce genre de travail et que si quelqu'un d'autre désirait l'explorer plus en profondeur, cela ne lui posait aucun problème. Ce qu'il avait fait ne portait aucun nom, même si cela pouvait ressembler à la façon de travailler d'un praticien en Gestalt ; lui-même, cependant, n'avait aucune connexion avec la Gestalt.



Hal 1977 50 ans

J'ai alors commencé à jouer avec cette idée, utilisant à la maison ma fille Judith, mon fils Joshua (maintenant décédé) puis ma femme, Thea, comme sujets.

Nous nous facilitons les uns les autres et c'était amusant, parfois important, mais ce n'est pas allé beaucoup plus loin. En moins d'une année, cette idée a semblé mourir de sa belle mort. Elle n'a ressuscité qu'environ deux ans plus tard, lorsque j'ai rencontré Sidra.

Les influences précoces - Sidra

Mes plus anciennes influences professionnelles remontent au début des années cinquante, lorsque j'étudiais au Barnard College. À cette époque, j'étais une comportementaliste engagée, pratiquement une « Skinner groupie ». Mes amis et moi étions fascinés par le conditionnement opérant précoce comme explication du comportement humain, et nous ne loupions pas une seule conférence de Skinner lorsqu'il venait à New York. Notre enseignant préféré en psychologie avait organisé un séminaire spécial pour les quatre d'entre nous qui montraient le plus d'intérêt pour ce travail. Nous y avons examiné les liens possibles entre la pensée des psychanalystes freudiens de l'époque et celle de Skinner. J'étais intriguée par l'idée qu'un psychologue puisse casser un comportement complexe en ses différentes parties constituantes et voir ensuite comment chaque partie travaillait d'une façon finalement logique et prévisible. C'était l'un des domaines où ma fascination à comprendre comment les choses fonctionnaient était active. Dans la même ligne, j'avais sérieusement envisagé de devenir physicienne. Je retrouve cette influence précoce de la pensée de Skinner dans ma façon de considérer le développement des co-personnalités primaires :

pour moi, elles émergent, au moins en partie, du conditionnement opérant. Je recherche toujours en quoi ces co-personnalités sont le résultat d'une adaptation, et comment elles ont fait pour protéger la personne de leur mieux et lui amener de l'amour. Ainsi, en tant qu'ancienne adepte de Skinner, je respecte profondément les co-personnalités primaires. L'autre influence majeure précoce est celle qu'ont eue sur moi deux écrivains : Hermann Hesse et Nikos Kazantzakis. En tant que femme, dans les années cinquante, je n'étais pas très à l'aise avec la façon dont les institutions de psychologie et de psychiatrie considéraient la femme. À cette époque, je ne savais pas nommer ce qui n'allait pas, mais je ressentais qu'il était très important et beaucoup plus sûr de tenir mes enseignants à distance et de rester impersonnelle. Hesse et Kazantzakis ont été des hommes dont la vie a été profondément engagée dans l'évolution de la conscience ; leurs écrits, pour moi, laissent entrevoir des vérités universelles. Tous leurs livres explorent la lutte entre des forces opposées en chacun de nous, ce que Hal nomme « la tension des opposés ». Chacun a ses propres polarités passionnées : Hesse a d'abord travaillé avec l'opposition entre l'intellectuel et le romantique, tandis que Kazantzakis s'intéressait à la tension entre le terrien et le spirituel.

Tous deux ont été influencés par Henri Bergson; leur vision du monde est fondée sur l'existence d'un « élan vital », une impulsion créative et évolutive existant chez chacun, une force puissante qui nous pousse vers une évolution constante et une plus grande conscience. J'ai reçu ce concept comme une vérité, il est devenu une part de ma vision de la

vie. J'en reconnais des échos dans ce que nous nommons maintenant « l'intelligence intérieure » ou « l'intelligence de l'univers ». De tous les livres que j'ai lus, *Le loup des steppes* de Hermann Hesse est le livre qui a eu le plus fort impact sur moi. Il m'a initiée aux différentes co-personnalités, au « Théâtre Magique ». Grâce aux portes ouvertes par ce livre, j'ai pu commencer à voir ma propre série de tumultueux caractères intérieurs. Une fois que j'ai eu jeté un regard sur mon propre Théâtre Magique, ma vision de la vie et des gens a définitivement changé. Je n'ai plus jamais pensé à moi ou à quelqu'un d'autre comme à une seule entité. À partir de cet instant, j'ai été fascinée par les différentes personnalités que je pouvais voir en moi-même et en ceux qui m'entouraient. J'ai adoré cette expérience ! Cette citation résume ce que je ressentais :

« Harry était fait non de deux mais d'une centaine ou d'un millier de co-personnalités différentes. Sa vie oscillait, comme celle de chacun, non simplement entre deux pôles, comme le corps et l'esprit, le saint et le pêcheur, mais entre des milliers de pôles différents. Chaque ego, loin d'être une unité, est au plus haut point, un monde multiple, un ciel plein de constellations, un chaos de formes, d'états, d'étapes, d'héritages et de potentialités propres. En tant que corps chacun est seul, en tant qu'âme, jamais. »

Le loup des steppes, Hermann Hesse. Il est intéressant de savoir que Hesse a été profondément influencé par Jung ; c'est ce qui a rendu possible, je pense, les croisements entre le contexte jungien de Hal et ma propre pensée. Kazantzakis, quant à lui, était un Crétois de naissance et un Grec de cœur. Tout

comme la pensée de la plupart des jungiens, sa pensée ne s'éloignait jamais beaucoup des anciens dieux et déesses. Il savait l'importance de les honorer tous et toutes, j'ai toujours ressenti cette connaissance comme une sorte d'étayage sous-jacent à tous ses écrits. Son livre le plus important, *The Odyssey, A Modern Sequel*, a été comme une bible pour moi, m'accompagnant au cours de mes propres vagabondages intellectuels et spirituels.

Dans ces années-là, mon voyage était un voyage extérieur. J'ai intensément voyagé et j'étais particulièrement intéressée par les cultures anciennes. J'ai visité les sites sacrés de la Grèce, honoré les dieux et les déesses en visitant leurs lieux de pèlerinage. Hal a rendu visite à Jung ; j'ai été m'incliner, en Crète, sur le tombeau de celui qui a été mon professeur, Nikos Kazantzakis. Ainsi, de ces contextes différents - de ces opposés portés par chacun de nous - quelque chose de nouveau est venu et a pu naître.



Sidra 1977 40 ans

LE PREMIER ÉLÉMENT

le Voice Dialogue en tant que méthodologie

LE COMMENCEMENT DE L'AVENTURE PARTAGÉE

Au début de l'année 1972, Sidra a lu un article d'Assagioli sur l'imagerie guidée. Cela l'a fascinée, et elle a décidé de la mettre en pratique dans son travail de psychothérapeute. Cela a eu un succès incroyable, et c'était différent de tout ce qu'elle avait fait jusqu'ici. Une nouvelle profondeur, une sorte d'universalité devenait disponible ; quelque chose, dont jusqu'ici, elle n'avait fait l'expérience qu'au contact de grandes oeuvres d'art ou de grandes oeuvres littéraires. Les gens faisaient de très belles expériences avec cette méthode ; elle voulait en apprendre davantage et, surtout, elle voulait expérimenter l'un de ces « voyages ». Elle a demandé à l'une de ses amies, le docteur Jean Holroyd, directrice du programme interne de psychologie à UCLA, de lui dire où elle pouvait en apprendre davantage sur cette technique. Hal enseignait ce travail, qui avait été au cœur de sa formation d'analyste jungien, et avait récemment fait une démonstration très remarquée à UCLA. Jean avait vu cette démonstration, elle a recommandé à Sidra de contacter Hal pour suivre quelques séances de formation.

C'était en février 1972, Sidra est venue rencontrer Hal, lui disant clairement qu'elle n'était pas intéressée par des séances de psychothérapie personnelle ni par quoi que ce soit qui pourrait changer sa vie, mais qu'elle voulait simplement suivre quelques séances de formation à l'imagerie guidée afin de pouvoir être plus efficace lorsqu'elle utiliserait cette méthode. Dans les premières séances, Sidra est

allée très profondément dans le royaume de l'imagination créative. Sa première expérience a été une initiation aux anciens mystères des déesses. On peut dire que c'est dans ces profondeurs que nous nous sommes rencontrés. Presque immédiatement, il est devenu clair que l'exploration qui prenait place était une exploration conjointe, non une exploration mentor/étudiante, et que Hal ne pouvait continuer que sur cette base. Dans les abysses de cette sorte de travail, il ne pouvait exister qu'une égalité entre nous. Nous avons commencé à partager nos rêves en plus de nos visualisations, et au cours de l'une de ces séances, nous avons abordé la vulnérabilité que tous deux ressentions et qui n'était familière ni pour l'un ni pour l'autre.

Pendant cette discussion, Hal a suggéré que Sidra se déplace et devienne la vulnérabilité plutôt que de simplement parler d'elle. C'est à ce moment-là que la technique de parler aux co-personnalités a été ressuscitée. Le terme *Voice Dialogue* n'existait pas encore, il est venu plus tard. Avec cette expérience, le jeu auquel Hal jouait en famille quelques années auparavant est devenu très différent : c'était la naissance de la méthode du *Voice Dialogue*. C'est ainsi que Sidra se souvient de cette première expérience :

Hal m'a demandé de me déplacer et de devenir la vulnérabilité. Je savais que c'était juste. J'avais confiance en lui. J'avais tellement confiance en lui que je me suis levée du divan où j'étais assise pour m'asseoir par terre, sur le plancher, et poser ma tête sur la table basse. Dans un silence complet, je me suis permis d'entrer dans ma vulnérabilité, je suis littéralement devenue quelqu'un d'autre. Je suis devenue une enfant très jeune et j'ai

expérimenté le monde d'une toute nouvelle façon. Tout était parfaitement tranquille. Il me semblait que le « je » qui était assis là avait été caché dans une profonde caverne durant ma vie entière et que c'était la première fois qu'il se sentait suffisamment en sécurité pour sortir. Le monde autour de moi était différent, mes perceptions étaient plus fines, les couleurs et les sons étaient différents, je pouvais sentir l'énergie de Hal qui maintenait un espace pour moi (même s'il allait se passer des années avant que nous n'en découvriions plus à propos de l'énergétique au sein des relations). Tout cela m'était complètement étranger ; j'avais l'habitude d'expérimenter le monde d'une façon rationnelle, raisonnable et parfaitement contrôlée. J'ai senti que j'étais finalement entrée dans le Théâtre Magique dont parlait Hermann Hesse !

Hal a été lui aussi stupéfait par cette expérience. Il a pu sentir qu'il était en présence d'un enfant et que le mieux était de ne rien dire. C'était un enfant préverbal - l'enfant était réel, les co-personnalités étaient réelles.

Lorsque Sidra a quitté sa position et est retournée s'asseoir sur le divan - revenant à ce que nous appellerons plus tard un Ego Conscient - nous sommes tous deux restés silencieux, réalisant que quelque chose de capital venait de se produire.

Hal a dû attendre une semaine avant que Sidra ait la possibilité de faciliter, à son tour, son Enfant. Son expérience a été extrêmement profonde. Little Harry, un élément inconnu de sa vie, s'est levé à partir de cet instant. Dorénavant, l'exploration ne concernait plus seulement deux personnes, nous étions quatre : Sidra et Lisa, Hal et Little Harry ; chacun avait son histoire et ses propres idées.

Ainsi le travail a commencé avec celui que nous avons nommé l'Enfant Intérieur - à notre connaissance, nous sommes les premiers à avoir utilisé ce terme. Ce travail a émergé d'une relation où un amour profond était en train de se développer, absolument pas d'un contexte thérapeutique. Ces Enfants, les nôtres, étaient réels, et le travail continu que nous avons fait avec eux nous a montré un chemin pour élargir et approfondir notre co-exploration. Nous n'étions pas seulement stupéfaits de ce qui était arrivé, nous étions aussi très passionnés. Si ces Enfants Intérieurs étaient réels, qui d'autre l'était ? Car après tout, le long du couloir du Théâtre Magique, de nombreuses portes existent ! Nous avons continué, et nous avons rencontré une myriade de co-personnalités qui ont commencé à émerger et à devenir conscientes.

Les années suivantes, nous avons poursuivi ces explorations. Au départ, il n'existait pratiquement ni théorie, ni processus d'Ego Conscient. Nous étions simplement deux explorateurs profondément amoureux l'un de l'autre qui n'imaginaient absolument pas où tout cela allait les mener. Nous savions juste que tout ce qui se passait était créatif, original, d'une grande richesse, et que cela nous permettait d'approfondir notre relation à chaque étape du chemin. Nous avons continué à utiliser la visualisation et à partager nos rêves, mais dans ces premiers temps, ce qui nous a le plus enthousiasmés et complètement captivés a été ce processus de dialogue. La théorie est venue plus tard.

Notre travail relationnel a commencé avec une expérience très puissante venue au début de ces explorations. Dans l'une de ses premières visualisations, Sidra a vu un ancien bateau

minoen voguer sur des mers mythiques. Nous étions tous deux sur ce bateau, qui avait sur ses voiles un blason : un œil d'or - l'œil de Dieu qui veillait sur nous et protégeait notre voyage. Dans cette visualisation, il nous était dit que nous avions débuté un voyage qui n'aurait pas de fin. Cela signifiait que rien n'était certain ni prévisible. Il ne nous était pas permis de nous installer dans une demeure permanente, ni de passer plus d'une nuit à la fois à terre. Notre voyage de couple a réellement commencé à ce moment-là - un voyage où notre relation est devenue notre enseignant.

Nous ne voulons pas ici discuter de notre travail en détail, nous désirons juste vous dire la façon dont il a évolué et quels en sont - selon nous - les éléments principaux. Pour en apprendre davantage nous vous suggérons les deux livres de base : *Accueillir tous nos 'je'* et *Les relations, source de croissance*.



Collaboration dans le début des années 1983

LE SECOND ÉLÉMENT

La psychologie des co-personnalités

LE COMMENCEMENT DE LA THÉORIE

Il est difficile de se rappeler quand et comment les considérations théoriques sont venues se mêler à cet intense travail personnel. Nous étions l'un et l'autre des psychologues, avec une pratique de psychothérapeutes. Certains événements ont eu lieu, des changements se sont mis en place extrêmement rapidement, et assez naturellement, nous avons commencé à organiser notre pensée autour de ce qui se passait. *Ce que nous avons réalisé en premier, c'est que ces co-personnalités à l'intérieur de nous se comportaient comme de réelles personnes et qu'elles devaient être traitées avec le plus grand respect.* Lorsqu'elles se sentaient jugées ou manipulées, elles se retiraient. Il est aussi devenu clair très vite que pour qu'une co-personnalité reste en présence d'un facilitateur, ce dernier doit rester totalement présent : la co-personnalité demande une forte connexion énergétique, une connexion capable de la retenir. C'était bien avant que nous ne développions d'une manière beaucoup plus sophistiquée l'énergétique du *Voice Dialogue*, mais c'était le commencement.

Co-personnalités primaires et reniées

Très tôt dans notre exploration, nous avons commencé à voir que nous étions faits de co-personnalités primaires - un groupe de co-personnalités qui définit notre personnalité. (Nous nous sommes demandé si nous devions utiliser le terme *dominantes* ou *primaires*, et nous avons choisi *primaires*.) Cela nous a

semblé très évident. Pourquoi ne l'avions-nous pas remarqué plus tôt ? Qui nous pensons être est réellement un groupe de co-personnalités auquel nous sommes identifiés, et ces co-personnalités deviennent la persona que nous présentons au monde.

Lorsque nous avons continué notre travail l'un avec l'autre, l'étape suivante nous a semblé assez naturelle et évidente. Lorsque nous nous identifions à une co-personnalité primaire, alors, sur l'autre versant, égal et opposé, se tient son contraire. Il s'agit de ce que nous avons nommé la co-personnalité reniée. C'est Nathaniel Branden, qui, le premier, a inventé ce terme de « disowned self » (co-personnalité reniée). Toutefois, lorsqu'il en parlait, il faisait référence aux émotions reniées chez les personnes identifiées au mental et n'ayant pratiquement qu'une approche rationnelle de la vie. Nous avons parlé à Nathaniel, et il a été d'accord pour que nous utilisions ce terme. Nous lui sommes reconnaissants de sa gentillesse, car ces deux termes, co-personnalités primaires et co-personnalités reniées, vont remarquablement bien ensemble.

En quelques années, ces idées se sont très facilement définies et installées. Dans les premiers temps, nous avons identifié le Protecteur-Contrôleur comme la co-personnalité primaire la plus importante, celle qui détermine les règles de base, celle qui est la gardienne des grilles de la porte d'entrée de notre monde intérieur. Nous considérons ce Protecteur-Contrôleur comme une co-personnalité qui récoltait et organisait les informations sur le monde autour de nous pour pouvoir le comprendre, qui nous protégeait, et qui contrôlait à la fois notre comportement et notre environnement.

Cela nous a pris un certain temps avant de réaliser que c'était un terme générique, car toute co-personnalité primaire, à sa manière, est un Protecteur et un Contrôleur. Chacune a sa façon propre de se représenter le monde, chacune obéit à son propre ensemble de règles. Le Protecteur-Contrôleur est une dénomination encore utilisée par de nombreux enseignants, c'est une bonne co-personnalité dont on peut se servir pour débiter un processus de *Voice Dialogue*. Elle nous donne une image de ce à quoi les cliniciens se réfèrent lorsqu'ils parlent de la structure défensive de base de la personnalité. Cependant, nous ne pensons pas en termes de défenses, au contraire, nous pensons aux co-personnalités primaires en termes d'adaptabilité et de créativité ; nous honorons leurs tentatives de contribuer au bien-être de la personne. Nous les voyons comme des co-personnalités essentielles qui permettent à la personne de survivre, de s'accomplir et de se relier aux autres (même de façon limitée). En conséquence, nous leur accordons toujours le plus grand respect.

Travailler avec les opposés

Après le premier enthousiasme suscité par l'exploration des co-personnalités individuelles, après l'émergence des idées de co-personnalités primaires et reniées, nous avons commencé à travailler de plus en plus avec les opposés. C'est arrivé peu à peu ; dans les premiers temps, nous aimions nous concentrer sur une seule co-personnalité. Nous passions beaucoup de temps à travailler avec l'Enfant Intérieur, le Critique Intérieur, le Parent Responsable, l'Observateur Mental et le Protecteur-Contrôleur. Nous aimions aussi beaucoup

parler avec les co-personnalités reniées. Elles étaient plus audacieuses, plus entreprenantes, souvent très intenses, et en général irrévérencieuses. *Nous avons cependant commencé à comprendre que le véritable cadeau de ce travail n'était pas simplement de parler avec ces co-personnalités : c'était de pouvoir travailler directement avec des opposés. Là était le point essentiel.*

Il semblait important de savoir se séparer de la co-personnalité primaire, puis de parler avec la co-personnalité reniée, et enfin d'apprendre à se tenir entre les opposés en ressentant clairement les deux dans le même instant. Travailler avec les opposés, voilà ce qui était important. Ce changement d'optique nous a pris du temps, car parler à toutes ces voix, spécialement aux co-personnalités reniées, nous donnait beaucoup de plaisir. Mais avec le temps, nous avons accordé de plus en plus d'importance au travail avec les opposés. *Cependant, quelque chose manquait - nous avions à présent besoin de concevoir un modèle de conscience qui puisse contenir tout ceci.*

LE TROISIÈME ÉLÉMENT

Un modèle particulier de la conscience UNE NOUVELLE DÉFINITION DE LA CONSCIENCE

Les anciennes formes et définitions de la conscience ne fonctionnaient pas vraiment pour nous. Nous savions qu'il nous fallait quelque chose de nouveau, mais nous n'étions pas très sûrs de ce qu'il nous manquait. Tous deux, nous nous souvenons très bien du jour où nous roulions à travers une vallée verte et plate, cherchant à haute voix ce qui pouvait

bien se trouver derrière les co-personnalités qui prenaient en charge nos vies... cherchant aussi ce que nous pouvions faire pour amener la dimension spirituelle dans ce travail. Nous avons parlé et parlé, mais aucune réponse n'est venue. Cela devait attendre.

Finalement, nous avons réfléchi au terme « ego ». L'ego a toujours été considéré comme l'agent directeur de la personnalité ; c'est un excellent terme, un de ceux qui ont une longue histoire. Il est souvent décrit comme l'agent exécutif de la psyché. Il est le « je » auquel nous nous référons lorsque nous parlons de nous-mêmes. Ce que nous avons commencé à réaliser, c'est que ce tout-puissant ego est, en fait, un groupe de co-personnalités primaires qui conduit nos vies et régit notre personnalité à notre insu. Ce groupe peut être constitué d'un Mental Rationnel, d'un Actif, d'un Gentil, d'un Parent Responsable, d'un Indépendant, d'un Rebelle ; il est tout ce que nous pensons être, il est composé de toutes les co-personnalités qui dirigent notre vie. *Nous avons décidé de nommer ce groupe de co-personnalités (soit l'ego traditionnel) « l'ego fonctionnel ».* Puis, il nous a fallu trouver un nom pour décrire ce qui se passe au cours du Voice Dialogue, lorsque nous nous séparons d'une co-personnalité primaire et retournons au siège du centre. *Cet espace du centre n'est plus, alors, occupé par l'ego fonctionnel - l'ego traditionnel. Le nouveau terme que nous avons utilisé est Ego Conscient.* Nous avons découvert que ce processus d'Ego Conscient évolue et devient de plus en plus puissant au fur et à mesure que le travail se poursuit. Il est devenu de plus en plus clair pour nous que l'ego fonctionnel reste toujours présent mais que, peu à peu, au fur et à mesure que nous nous séparons davantage

des co-personnalités primaires et intégrons nos co-personnalités reniées, il s'incline devant le pouvoir de l'Ego Conscient. Une nouvelle façon de considérer la conscience a commencé à émerger.

Selon notre expérience, trois éléments existent dans le processus de conscience. *Le premier est la Vision Consciente.* Il est connu depuis très longtemps. C'est ce que les personnes qui méditent nomment l'état de témoin, celui qui nous donne la possibilité de prendre du recul et de voir l'ensemble du tableau. Ce témoin n'agit pas. Il n'est pas attaché aux résultats.

Nous avons commencé à identifier le second élément comme l'expérience réelle des co-personnalités, l'expérience de la vie elle-même. La Vision Consciente ne fait pas l'expérience, elle témoigne. Sans l'expérience, la Vision Consciente nous isole de la vie. Sans la Vision Consciente, l'expérience nous enferme dans le règne animal. Ces deux éléments sont essentiels au processus de devenir conscient.

Puis, est venu le petit dernier. Quelqu'un doit vivre nos vies, conduire notre voiture (psychologique). Quelqu'un doit utiliser le trésor de la vision consciente et celui de l'expérience, et pour nous, ce quelqu'un est l'Ego Conscient ou plus précisément, le processus d'Ego Conscient. En effet, nous avons réalisé que ce processus est une dynamique, un perpétuel mouvement qui se transforme continuellement. Il n'existe rien qui pourrait être vu comme un Ego Conscient.

Finalement, au fil du temps, nous en sommes venus à considérer la conscience elle-même comme un processus sans fin, résultant des processus d'évolution distincts et individuels de ses trois composants.

Honorer les co-personnalités primaires

Nous avons beaucoup appris en explorant les co-personnalités primaires au cours des premières années, et cet apprentissage ne s'est jamais arrêté. Dès le départ, nous avons compris une chose fondamentale qui nous a été très utile : *Nous devons toujours honorer les parties primaires.* C'est probablement la recommandation la plus importante que nous puissions faire à ceux qui pratiquent le *Voice Dialogue*. Les parties primaires sont les alliées du facilitateur : tout comme lui, elles ont à cœur les intérêts et le bien-être du client. Il doit donc exister un mutuel respect et une profonde compréhension entre les parties primaires et le facilitateur.

Ce que nous avons compris, dans les premiers temps de notre pratique du *Voice Dialogue*, s'est par la suite approfondi et élargi pour englober toutes les situations de la vie. Nous devons, en permanence, nous entendre avec les gens et, essentiellement, nous devons nous entendre avec leurs parties primaires. Comprendre cela peut nous éviter beaucoup de désagrément.

Nous travaillions ensemble depuis peu de temps lorsque nous avons été invités à une réunion où un psychologue plutôt traditionnel nous a interrogés sur notre travail. N'ayant pas encore suffisamment compris à quel point il est important d'honorer les co-personnalités primaires dans le « monde réel » nous avons partagé nos idées et notre travail d'une façon très ouverte. Ce psychologue est devenu très critique et agressif. Tout en continuant à nous poser des questions sur les bases empiriques de notre travail, il voulait savoir exactement quelles sortes d'expériences nous avions créées

et mettions en pratique. Il nous a accusés d'inventer ces co-personnalités et nous a plus ou moins taxés d'escroquerie. Cette expérience a été extrêmement déplaisante.

Nous apprenons vite, aussi avons-nous appris à être plus prudents et à explorer la nature des parties primaires de nos interlocuteurs avant de partager avec eux nos idées et nos sentiments. Nous avons fait de notre mieux pour ne pas partager notre travail avec des personnes qui n'y étaient pas prêtes. Comme nous l'avons souvent dit, « nous n'allons que là où les portes sont ouvertes ». Cette expérience nous a rendus plus attentifs. Nous avons commencé à trier les invitations et, avant de nous exprimer dans un nouveau groupe, nous avons tenté de déterminer, autant que possible, la nature de la partie primaire dominante de ce groupe particulier, de ce centre ou de cette clinique. Cette sorte de sensibilité est particulièrement importante lorsque nous travaillons avec d'autres cultures. Il est important de connaître les règles, d'utiliser un langage et des concepts qui ne polarisent pas les parties primaires. Cette attention portée aux parties primaires de notre environnement nous a évité bien des situations désagréables, aussi bien dans le domaine professionnel que privé.

LE QUATRIÈME ÉLÉMENT

La théorie des liens relationnels automatiques LES CO-PERSONNALITÉS ET LA RELATION

Nous vous avons donné une version très brève de la structure théorique de notre travail. Vous trouverez des informations plus détaillées dans nos autres livres. Dans cet ouvrage, nous essayons de vous donner une vue d'ensemble

de notre travail et de la façon dont il s'est développé. Une personne qui a travaillé avec nous à la fin des années soixante-dix ou des années quatre-vingt ne pourra avoir qu'une idée très limitée de ce que nous faisons aujourd'hui. Tout comme l'inconscient, nous ne trouvons aucun plaisir à l'immobilité ! Lorsque des idées nouvelles émergent, lorsque la méthodologie change, nous accompagnons ce changement. Parfois, nous ne sommes pas conscients de ce changement, les choses évoluent naturellement. Cela perturbe bon nombre de gens, nous le savons, mais en ce qui nous concerne, il est passionnant de voir notre travail évoluer et d'intégrer ce que chacun amène dans ce processus.

Nous nous sommes rencontrés en 1972, puis mariés en 1977. Le propos de ce livre n'est pas de parler de notre vie privée, mais nous sommes heureux de vous dire qu'entre ceux de Sidra et ceux de Hal, nous avons élevé cinq enfants. Le travail personnel que nous avons accompli ensemble nous a énormément aidés à comprendre notre rôle de parents et de beaux-parents. Il y a eu aussi ces années où Sidra était directrice de Hamburger Home, un centre de traitement résidentiel pour adolescentes en difficulté, et où Hal était directeur du Center for the Healing Arts. Nos vies professionnelles étaient alors complètement séparées, mais notre travail personnel commun et l'évolution de notre pensée restaient les piliers de nos vies. Ces cinq premières années de travail commun sur nous-mêmes ont clarifié notre relation et rendu notre mariage possible. Nous utilisons le *Voice Dialogue* dans nos pratiques professionnelles respectives, et Hal commençait à l'enseigner au Center. Il devenait de plus en plus clair qu'au sein d'une relation, les co-

personnalités de l'un étaient constamment en interaction avec celles de l'autre.

Lorsque nous nous sommes mariés, cependant, certaines interactions entre nous sont devenues très difficiles. D'anciens schémas resurgissaient brusquement avec le nouveau partenaire, un partenaire pourtant complètement différent du précédent. Nous nous appelions l'un l'autre par les noms de nos précédents conjoints. Nous nous retrouvions en train de nous critiquer mutuellement, souvent précisément pour ce qui nous avait attirés l'un vers l'autre au début de notre relation. Chacun de nous devenait littéralement une autre personne, une personne critique, fermée et sans humour. En arrière-plan existait un vague sentiment de trahison, d'abandon et de désespoir.

Que se passait-il ? Le mariage signait-il la fin de l'amour ? Il devait exister un moyen de comprendre ces interactions douloureuses qui nous divisaient et de les empêcher d'agir de façon automatique. Nous voulions retrouver notre relation telle qu'elle était auparavant. Nous comprenions que les co-personnalités avec lesquelles nous avons travaillé les années précédentes avaient quelque chose à voir avec ces situations. Il était évident qu'un ensemble de co-personnalités avait pris en charge notre relation. Il n'existait plus de « nous », il n'existait plus de lien, et les enfants vulnérables qui, depuis le départ, faisaient partie de notre relation, ne se montraient plus.

Une toute nouvelle exploration a alors commencé. Elle a duré trois mois, trois mois remarquables. Nous avons regardé les co-personnalités qui avaient pris le dessus dans notre relation et nous avons essayé de comprendre ce qui se passait. Nous avons écrit noir sur blanc et fait des diagrammes de chaque

interaction négative entre nous. Nous l'avons fait encore et encore, jusqu'à ce qu'un schéma commence à émerger. Nous avons compris que ces interactions négatives suivaient un schéma de base très simple qui se répétait.

Hal était en colère après Sidra et, tout d'un coup, ce n'était plus Hal, mais un Père Froid et Critique qui s'exprimait. Une Fille Victime et sur la défensive lui répondait... Puis, en un clin d'œil, arrivait la Mère Critique, en retrait, glaciale, et même si Hal devenait un Fils Blessé et Vulnérable en face de cette Mère Cruelle, le Père Critique continuait à attaquer. Quatre co-personnalités, (ou quatre jeux de co-personnalités), étaient toujours impliquées. Nous continuions de jouer encore et encore le même scénario, mais à présent, nous commençons à en voir le schéma. Nous recherchions toutes les co-personnalités impliquées dans ces interactions. Certaines étaient moins visibles que d'autres, mais elles étaient toujours toutes présentes.

Nous avons nommé ce schéma le « lien automatique » (bonding pattern, « bond » étant le lien mère / enfant à la naissance), reconnaissant qu'il s'agissait essentiellement d'une interaction parent / enfant. Nous avons aussi ressenti que c'était une façon d'honorer cette façon normale de se relier à l'autre, par rapport à d'autres qui sont pathologiques. Au cours de ces premières années, nous avons considéré ces schémas comme étant principalement une interaction entre des co-personnalités puissantes et des co-personnalités qui n'ont aucun pouvoir. Avec le temps, notre perspective s'est clarifiée : la nature parent / enfant de l'interaction est devenue de plus en plus claire, et nous en sommes venus à

considérer *ces liens automatiques comme la position par défaut existant dans toute relation*. Nous avons découvert d'autres constantes dans ces interactions : *tous les liens automatiques venaient de la négation ou du déni de la vulnérabilité*. Cela pouvait prendre de nombreuses formes, mais c'était toujours le cas. Lorsque nos interactions devenaient négatives, nous pouvions toujours retrouver le moment où nous avions perdu le contact avec notre vulnérabilité profonde (ou ce que nous nommons l'Enfant Intérieur). Quelque chose était intervenu qui l'avait blessé ou effrayé, et nous n'y avions pas fait attention : nous avions au contraire réagi d'une façon apparemment beaucoup plus adulte. Nous avions, en fait, nié notre Enfant Vulnérable. Si nous pouvions maintenir le contact avec cet Enfant (ou avec notre vulnérabilité) et nous occuper de la situation directement, ces schémas négatifs perdaient de leur pouvoir et n'étaient plus nécessaires.

La seconde constante que nous avons découverte est un truisme que nous avons déjà identifié dès nos premières expériences avec les co-personnalités : *tout ce que nous jugeons correspond à l'une de nos parties reniées*. Dans les interactions négatives, ou liens automatiques négatifs, nos jugements flambaient et prenaient toute la place.

Nous les avons soigneusement observés. Peu à peu, il est devenu clair que lorsque nous réagissions négativement envers l'autre, c'était parce ce dernier incarnait nos parties reniées.

Si nous l'admettions, cela pouvait devenir un support dans notre recherche sur nous-mêmes, et nous pouvions aider d'autres couples à reconnaître ce phénomène au sein de leur relation.

C'était presque douloureux à réaliser. Nous avions espéré ne plus en être là. D'un autre côté, nos jugements étaient si drôles, c'était tellement gratifiant de pouvoir clouer l'autre au mur avec des critiques intelligentes et parfaitement fondées ! C'était tellement bon de se sentir absolument juste et dans son bon droit. Cependant, si nos jugements reflètent nos parties reniées, alors, en quoi est-ce drôle ? Comment penser avoir raison en plein milieu d'une « danse où j'ai raison » lorsque nous sommes pleinement conscients du fait que nous ne faisons qu'attaquer nos propres parties reniées ?

Nous avons eu quelques échanges assez sauvages et (rétrospectivement) plutôt drôles, tandis que nous nous approchions de plus en plus de cette théorie des liens automatiques. Un jour, vers 11 heures du soir, nous étions encore en train de discuter d'un lien automatique particulier quand Sidra a fini par dire qu'elle était épuisée. Elle est allée se coucher. Hal a continué à travailler sur le schéma, ruminant ses jugements, furieux parce que Sidra lui avait dit qu'il n'était pas dans un Ego Conscient. Après dix minutes, il est arrivé comme une tornade dans la chambre à coucher et, avec beaucoup de grâce et de dignité, a hurlé : « Moi aussi, je suis dans mon Ego Conscient ! » Nous avons tous deux éclaté de rire et cela a marqué la fin de ce schéma-là. Le chemin de co-exploration de la conscience ressemble parfois au chemin du serpent !

Notre enthousiasme, à cette époque, était sans limites. Ce qui émergeait était complètement nouveau, absolument utile dans la vie quotidienne.

C'était une manière élégante, simple et précise de regarder ce qui se passait dans une relation,

cela semblait d'un équilibre et d'une fiabilité mathématiques. Plus tard, nous en sommes venus à voir dans cette découverte une sorte de technique de la relation.

Notre enthousiasme a atteint son summum lorsque nous avons réalisé que cette théorie des liens automatiques nous donnait un moyen extrêmement créatif et non pathologique d'aborder le transfert. Les mêmes principes étaient à l'œuvre : la seule différence était que nous nommions ce mécanisme « transfert » lorsque nous étions payés, et « lien automatique » lorsque nous ne l'étions pas. Finalement, nous avons établi ce que nous avons nommé « La Psychologie du Transfert ».



Hal et Sidra enseignant en Hollande en 1987

Les retours positifs de la découverte des liens automatiques ont été immédiats. Nous nous sentions mieux. Les sentiments d'amour et d'intimité revenaient. Bien sûr, nous avons dû perdre l'habitude de ce si délicieux et si séduisant sentiment d'avoir raison, mais nous étions beaucoup plus heureux l'un avec l'autre. Il existe un grand sentiment de bonheur lorsqu'on se libère d'un lien automatique négatif. Cette découverte a complètement métamorphosé notre manière de travailler avec

les couples, transformant un cauchemar en joie. Le fait d'enseigner aux gens les liens automatiques puis de travailler avec les co-personnalités a créé un incroyable chemin de transformation ; nous l'avons utilisé pour nous-mêmes avec une efficacité toujours plus grande. Nous n'avons commencé à prêter attention aux liens automatiques positifs que beaucoup plus tard, nous avons compris alors à quel point ils préparaient la scène pour l'apparition du lien automatique négatif.

LE CINQUIÈME ÉLÉMENT

La Psychologie de l'Ego Conscient

UNE APPROCHE ÉNERGÉTIQUE

ET PSYCHO-SPIRITUELLE DE LA CONSCIENCE

La théorie des liens automatiques et cette nouvelle vision de la conscience nous ont donné un modèle qui, à l'usage, semblait efficace ; nous avons même pensé à renommer notre travail la *Psychologie de l'Ego Conscient*. Il était de plus en plus évident pour nous que le cœur du travail ne consistait pas à parler aux co-personnalités. C'était important, mais pas autant que le développement d'un processus d'Ego Conscient. Ce dernier était vraiment la clé pour accéder à la transformation que nous recherchions.

Nous avons observé que les gens peuvent travailler toute leur vie avec les co-personnalités, mais que tant qu'il n'existe pas de réelle désidentification du système primaire, les transformations effectuées se perdent facilement. *Nous avons observé que, sans processus d'Ego Conscient, le système primaire reprend le contrôle automatiquement. Ce processus d'Ego Conscient se développe entre*

n'importe quelle paire d'opposés. Les paires d'opposés les plus courants sont pouvoir et vulnérabilité, faire et ne rien faire, raisonner et ressentir, contrôler et laisser faire.

Il existe une multitude d'opposés, le processus d'Ego Conscient émerge d'un seul couple d'opposés à la fois. Lorsqu'il existe une clarté dans un domaine, cela ne signifie pas que cette clarté existe dans les autres domaines. Nous avons connu, par exemple, des personnes qui avaient développé un Ego Conscient et étaient capables de maintenir la tension des opposés entre le mental et les sentiments, mais n'avaient pas d'Ego Conscient lorsqu'il était question de spiritualité. Ces mêmes personnes, qui peuvent faire un excellent travail en embrassant à la fois leur mental et leurs sentiments, peuvent être totalement identifiées à la spiritualité et rejeter les co-personnalités ordinaires ou instinctives.

Pour développer un processus d'Ego Conscient par rapport à la spiritualité, une personne identifiée au spirituel devra faire un travail qui la séparera de sa co-personnalité spirituelle. Il pourra alors exister un Ego Conscient qui sera capable de voir et de faire l'expérience de cette co-personnalité sans y être identifié. Cette séparation peut s'avérer très difficile.

Nous avons découvert également une co-personnalité réellement fascinante que nous nommons « l'Actif Spirituel » et qui dirige la vie de beaucoup de chercheurs spirituels. Une fois séparée de cet Actif Spirituel (ou Chercheur Spirituel), la personne devra relever le défi de découvrir et d'intégrer la co-personnalité spirituelle non concernée par l'effort, la co-personnalité ordinaire et les co-personnalités instinctives.

À l'inverse, une personne identifiée à une partie primaire rationnelle et mentale qui rejette la spiritualité devra apprendre à se décrocher de son Mental Rationnel, pour qu'un processus d'Ego Conscient puisse commencer à identifier ce Mental Rationnel comme une co-personnalité - ou un système - et s'en séparer. Cela libérera un espace qui permettra aux co-personnalités spirituelles d'émerger et d'être intégrées. À ce moment-là, nous aurons un Ego Conscient qui se tiendra entre les règles les plus terrestres, les expériences liées au Mental, et les royaumes lumineux et expériences du monde de l'Esprit.

À certains moments, il nous a semblé gérer un tribunal prononçant des divorces. Dans ce cadre, nous aidions les personnes à apprendre à se séparer de leurs co-personnalités primaires. Lorsqu'une personne divorce de sa co-personnalité primaire, l'Ego Conscient apprend comment utiliser cette énergie d'une manière consciente. Rien n'est perdu ! La co-personnalité primaire commence simplement à agir sous l'égide de l'Ego Conscient, qui a en sa possession toutes les informations et les données venues de cette co-personnalité, et en plus, celles venues de la co-personnalité opposée ou du groupe de co-personnalités opposées.

Nous avons essayé de vous présenter ce processus continu dans lequel nous avons été plongés depuis le début de notre travail. L'attention que nous avons accordée à l'Ego Conscient a radicalement changé la nature du processus de *Voice Dialogue*. Quel que soit le travail que nous pouvons faire avec les co-personnalités, l'essentiel est de savoir comment aider l'Ego Conscient dans son processus d'évolution.

C'est cette transformation qui a permis à cette théorie et cette pratique d'évoluer vers quelque chose de plus large. Ce travail est maintenant devenu une philosophie de vie, mais il reste un système que tout un chacun peut intégrer à son propre travail sur lui-même, il n'est opposé à aucun autre système psycho-spirituel.

L'importance du processus d'Ego Conscient

Nous espérons que tous les facilitateurs et enseignants vont développer une compréhension de base du processus d'Ego Conscient. Si cette compréhension est là, les applications de la Psychologie des co-personnalités et l'utilisation actuelle du Voice Dialogue seront beaucoup plus efficaces. Activer délibérément une co-personnalité ou un système énergétique est un aspect très passionnant de la Psychologie des co-personnalités, mais nous ne considérons pas cela comme du *Voice Dialogue*. Pour nous, le *Voice Dialogue*, en plus du travail direct avec les co-personnalités, inclut l'expérience des opposés et le processus d'Ego Conscient.

Nous avons finalement décidé, voici plusieurs années, de ne pas renommer officiellement notre travail Psychologie de l'Ego Conscient. Le *Voice Dialogue* et la Psychologie des co-personnalités étaient à présent tellement connus que nous avons décidé de laisser les choses en l'état. Notre sentiment est qu'il existe une progression de l'utilisation des termes *processus d'Ego Conscient* ou *Psychologie de l'Ego Conscient* parmi les praticiens et enseignants, et qu'éventuellement cette modification se fera d'elle-même.

L'Ego Conscient et la spiritualité

On nous demande souvent : *Quelle relation existe-t-il entre l'Ego Conscient et la spiritualité ?* ou *Quelle est, selon vous, la place du Voice Dialogue dans la spiritualité ?* Nous aimerions répondre ici à ces questions.

Pour nous, il est important de comprendre que la spiritualité a deux composants qui doivent être considérés séparément. L'un est en rapport avec les règles ; l'autre avec les expériences transcendantales, l'expérience de Dieu, de l'intelligence de l'univers ou du transpersonnel - peu importe quel nom exprime le mieux cette expérience qui transcende la conscience ordinaire ou les mots qui peuvent la décrire. Généralement, dans le développement des institutions religieuses, il existe au départ une expérience transcendante ; puis vient un ensemble de règles développées pour que cette expérience puisse être reproduite par les autres. Ces règles, habituellement, deviennent de plus en plus nombreuses et puissantes avec le temps et en arrivent, éventuellement, à occulter l'expérience de départ.

Pour nous, l'expérience transcendante est un réel et magnifique cadeau. Qui, en nous, reçoit ce cadeau et ce qu'il en sera fait, sont des éléments qui peuvent varier. Lorsqu'une co-personnalité reçoit ce cadeau - supposons que ce soit une co-personnalité spirituelle - elle va, la plupart du temps, développer à partir de cette expérience un ensemble de règles et d'attentes. Elle va juger les co-personnalités différentes et se polariser contre tout ce qui ne répondra à pas ses attentes et tous ceux qui ne suivront pas ses règles. Nous le constatons à la façon dont évoluent de nombreuses institutions spirituelles ou religieuses. L'expérience de

départ est kidnappée par la co-personnalité primaire du groupe spirituel qui la protège et exclut tout ce qui peut la détruire. Seule l'énergie de cette co-personnalité particulière est considérée comme bonne, c'est devant elle et ses règles que chacun doit s'incliner. Nous savons qu'il y a beaucoup à gagner par cette sorte de lâcher prise ; c'est le composant de base de la relation maître / disciple. Le disciple s'incline devant le maître et, ce faisant, peut recevoir le cadeau de l'expérience transcendante.

L'Ego Conscient, quant à lui, s'incline devant toutes les énergies ou co-personnalités. C'est très différent du fait de s'incliner uniquement devant l'énergie spirituelle : cela veut dire que l'Ego Conscient s'engage à écouter, voir et ressentir toutes les différentes co-personnalités. Il n'en exclut aucune. Lorsqu'une co-personnalité commence à dominer, un processus d'Ego Conscient permet de trouver son opposé et de prendre aussi ses idées en considération. En un sens, ce processus transforme la personne en un chef d'orchestre qui accueille tous les instruments et les utilise tous pour chanter le chant de l'âme.

Apprendre à s'incliner devant toutes les co-personnalités demande un travail permanent avec nos jugements négatifs envers les personnes (ou les objets), pour aider ce processus à constamment évoluer vers plus de clarté. Lorsque nous nous apercevons que nous jugeons quelque chose ou quelqu'un, nous savons que nous sommes dans une co-personnalité primaire : les jugements viennent des co-personnalités.

Vous pouvez vous demander : « Mais comment savoir si je suis dans un processus d'Ego Conscient ? Comment savoir si j'agis bien à

partir d'un Ego Conscient ? N'est-il pas possible de se laisser tromper par le Mental, qui adore agir comme s'il était Dieu, ou par toute autre partie primaire ? » La réponse est que nous ne pouvons pas le savoir. Nous ne savons pas si un Ego Conscient est présent ou non, sauf à certains instants précis et assez brefs. Si votre co-personnalité responsable vient juste d'être facilitée, par exemple, et que vous avez pu ressentir la séparation d'avec cette énergie, tout ce que vous pouvez dire est qu'à cet instant précis, vous êtes dans un processus d'Ego Conscient par rapport à la responsabilité. À ce moment-là, vous avez un certain niveau de compréhension de cette co-personnalité responsable, et vous en êtes quelque peu séparé.

Et voici une seconde réponse : lorsque nous sommes convaincus d'agir à partir d'un Ego Conscient, alors ce n'est pas le cas. Nous sommes probablement identifiés à une co-personnalité spirituelle, un Mental Rationnel ou une co-personnalité de contrôle. Toutes sont très sûres d'elles, toutes aiment se faire passer pour l'Ego Conscient.

Avec un processus d'Ego Conscient, nous nous inclinons devant les différents dieux et déesses de la lumière et de l'obscurité, du ciel et de la terre, du bien et du mal, du corps et de l'esprit, du connu et de l'inconnu. Nous cherchons à embrasser les paires d'opposés. Nous sommes dans le « et » plutôt que le « soit / ou ». Ce processus représente vraiment la Voie du Milieu.

Lorsque ce processus est actif, nous nous inclinons aussi devant l'Intelligence de l'Univers. Cette intelligence peut se manifester de bien des façons. Elle n'est jamais personnelle, même si pour certains d'entre

nous, elle peut intervenir au sein de nos relations personnelles. D'autres peuvent la percevoir très clairement dans leur processus de rêves. Pour d'autres encore, elle peut se manifester à travers la méditation ou les pratiques spirituelles. Pour de nombreux scientifiques, elle est présente dans le principe d'organisation à l'œuvre dans le monde physique et, à plus grande échelle, dans les galaxies. Dans tous les cas, un processus d'Ego Conscient nous amène à nous incliner devant la réalité de cette Intelligence et la façon dont chacun peut la percevoir à l'œuvre dans son univers personnel.

Il nous amène également à nous incliner devant la manière dont cette Intelligence opère au sein des relations humaines, avec l'idée que tout un chacun, dans notre vie, est un enseignant potentiel pour nous. Nous comprenons que les réactions des autres à notre égard doivent être prises au sérieux. Et nous apprenons aussi à utiliser nos propres jugements négatifs sur les autres comme un mécanisme utile pour découvrir nos co-personnalités reniées.

Le processus d'Ego Conscient est une expression du processus de conscience psycho-spirituel. Notre travail est d'embrasser le monde de l'Esprit dans toute sa gloire d'un côté, et de l'autre, le monde de la matière physique, de l'émotionnel, de la passion, des réalités psychologiques et mentales. *Pour nous, il est important de ne pas confondre spiritualité et conscience. Un processus de conscience englobe la spiritualité, tandis que la spiritualité n'implique pas forcément un processus de conscience. La spiritualité n'inclut que rarement la matière et les énergies instinctives. C'est pourquoi tant de personnes, dans la tradition spirituelle, perdent le contact*

avec leurs corps et leurs instincts. *Un processus d'Ego Conscient nous demande de faire un travail complet : spirituel, relationnel, matériel. En ce qui nous concerne, nous devons dire que nous y avons passé notre vie, et que cela a été et reste un plaisir.*

Visiter de nombreux mondes

Le *Voice Dialogue* et le processus d'Ego Conscient sont utilisés de bien des manières différentes dans le monde, et avec toutes sortes de clients. Les consultants en entreprises ont trouvé un moyen d'utiliser la technique du *Voice Dialogue*, les concepts de la Psychologie des co-personnalités et les liens automatiques dans le monde du travail, avec des personnes qui ne sont pas du tout intéressées par tout ce qui concerne la conscience. Ils ont traduit le langage que nous utilisons ici pour que ce travail fonctionne dans des cadres de référence différents et des groupes de co-personnalités différents. Les consultants en entreprises peuvent par exemple parler « d'habitudes », de « traditions », de « stratégies familiales » et de « potentiel créatif inexploré » plutôt que de co-personnalités primaires ou reniées. Ils n'aiment pas beaucoup utiliser le terme « Ego Conscient » car ce type de langage n'est pas vraiment acceptable dans un milieu professionnel. Aussi improvisent-ils, certains très brillamment, et nombre d'entre eux ont rencontré un grand succès.

Une de nos plus anciennes enseignantes porte toute son attention sur ce que nous nommons « l'énergie d'être », car cela lui semble extrêmement important. Certains utilisent cette « énergie d'être » comme un véhicule pour mettre en route les énergies spirituelles.

D'autres enseignants se sont spécialisés dans le travail avec les co-personnalités impliquées dans l'addiction. Dans le champ de la médecine occidentale, certains commencent à faire des recherches sur les aspects neurobiologiques de la conscience, de la méditation et des co-personnalités.

Dans un domaine complètement différent, ce travail a prouvé son efficacité dans la formation des acteurs. Là aussi, des termes différents sont utilisés. Il existe même un professeur de tango extrêmement connu qui utilise la composante énergétique de notre travail pour former les danseurs qui se destinent à la compétition. Il existe des milliers de façons de travailler avec les co-personnalités, et nous sommes très heureux de voir la créativité et la diversité se développer.



Hal et Sidra enseignant en France en 1989

Le Body Dialogue :

Le travail de Judith Tamar Stone

Nous voulons présenter ici le travail de Judith Tamar Stone, la fille de Hal, qui a ajouté une dimension entièrement nouvelle à nos recherches. Lorsqu'elle avait une vingtaine

d'années, Judith travaillait à Blue Cross et était extrêmement engagée dans sa carrière professionnelle. Celle-ci a été brutalement interrompue lorsqu'elle a développé une maladie invalidante diagnostiquée comme une arthrite rhumatoïde. Ses symptômes étaient tellement graves qu'elle a dû abandonner son travail et se consacrer à sa santé.

Judith a fait le choix, à cette époque, de ne pas suivre le traitement médical classique généralement prescrit dans ce genre de maladie. Elle a cherché un médecin ouvert à l'idée de rechercher d'autres modalités de soins : cela a été le point de départ d'un remarquable voyage d'exploration et de guérison qui, dans sa phase la plus active, a duré cinq ans mais qui, en fait, se poursuit encore aujourd'hui.

Tamar s'est ouverte à une psychothérapie continue, à différentes formes de médecine complémentaires et à certains aspects de la médecine traditionnelle orientale. Elle a embarqué chacun de nous dans son voyage, en particulier Hal, qui a beaucoup apprécié les soins de toutes les personnes découvertes par Tamar tout au long de ses explorations. Si Hal est encore avec nous aujourd'hui, il est bien possible que ce soit grâce aux constants conseils et recommandations que Tamar lui a prodigués au cours de ces années.

Peu à peu, grâce à cette profonde expérience et au fur et à mesure de son processus de guérison, Tamar a commencé à développer un lien très particulier et très différent avec son corps. Il est devenu plus présent, plus réel pour elle qu'il ne l'est pour la plupart d'entre nous, qui ne passons pas autant de temps en contact avec lui. Elle a commencé à ne plus s'identifier à la psychologie professionnelle classique et à

utiliser le *Voice Dialogue* comme un outil privilégié dans ce voyage de guérison. Au fil des années, elle est devenue l'une de nos enseignantes les plus expérimentées en *Voice Dialogue*.

Ce que Tamar a développé est un aspect absolument nouveau et différent du *Voice Dialogue*, elle l'a nommé le *Body Dialogue*. Dans son expérience personnelle de la maladie, elle a réalisé que le corps a sa propre voix. Elle a également découvert que de nombreuses parties du corps sont capables de parler et de donner leurs propres informations et directives très ciblées. De manière encore plus significative, elle a commencé à entrer en résonance avec le fait que le corps physique porte sa propre intelligence, et que cette intelligence du corps peut être activée et donner à chacun des enseignements remarquables. Cette façon de travailler avec le corps s'est développée peu à peu, et nous la considérons comme une contribution importante au *Voice Dialogue* et à la Psychologie des co-personnalités.

LE SIXIÈME ÉLÉMENT

L'énergétique au sein de la relation

APPRENDRE À JOUER DE SON PROPRE INSTRUMENT

Dans cette aventure à deux, tandis que nous développons ce travail, nous avons souvent vécu de grands moments. L'un des plus intenses et des plus satisfaisants a certainement été le développement des fondements énergétiques du *Voice Dialogue* et de la Psychologie des co-personnalités. C'est William Brugh Joy qui a initié Hal au monde énergétique, en 1974, lors de sa première apparition publique à la

conférence d'été du Center for the Healing Arts. Cela a été un moment réellement fécond dans le monde de la conscience ; un nombre important d'étudiants se sont réunis autour de Brugh et ce dernier leur a parlé des champs énergétiques autour du corps, puis leur a montré comment travailler avec ces champs.

À cette époque, l'énergétique était liée à la notion de soins. Hal ne désirait pas devenir un guérisseur, mais grâce à Brugh, il a pris conscience des champs énergétiques et, au cours des années suivantes, il a développé son propre style de travail énergétique qu'il a nommé le nettoyage du champ énergétique. Ce nettoyage énergétique a toujours été important dans nos vies privées et professionnelles ; il nous a aidés à traverser des défis physiques difficiles, tant à la maison que, plus important encore, lors de nos voyages. Ce n'est qu'après notre rencontre que nous avons commencé à comprendre que ces champs énergétiques jouaient un rôle dans la relation.

Au début de notre exploration, nous avons remarqué qu'il existait une différence dans la façon dont nous percevions certaines co-personnalités. Être avec un Enfant Vulnérable ou un Parent Aimant, c'était comme se trouver dans une pièce avec une machine nous envoyant une énergie de douce chaleur aisément perceptible, de plus, un lien palpable existait entre cette co-personnalité et nous. Nous avons appelé ces co-personnalités « les énergies personnelles ».

Faciliter le Mental était complètement différent. Ce dernier, en général, ne dégageait aucune énergie et nous ne ressentions pas de lien. Nous avons appelé ce genre de co-personnalités « les énergies impersonnelles ». Les premières étaient chaudes et en lien ; les

secondes froides, avec des frontières claires et nettes. Elles représentaient deux manières différentes de rencontrer le monde. *Nous avons prêté de plus en plus d'attention à ce que nous avons appelé « l'énergétique » dans le Voice Dialogue : des co-personnalités différentes ont des vibrations différentes.*

Lorsque nous facilitons une énergie sensuelle (que nous nommons l'énergie d'Aphrodite), nous pouvons ressentir une sorte de frémissement à fleur de peau sur tout notre corps. Lorsque nous facilitons le Soi Supérieur, nous pouvons ressentir une forte sensation d'énergie au sommet de notre tête, au niveau du chakra couronne.

Tandis que Hal développait ces connaissances grâce son travail au Centre, Sidra semblait avoir une connexion absolument naturelle avec tout ce qui concernait ce domaine vibratoire. Nous avons commencé à comprendre que certaines de nos difficultés, lors de nos interactions, avaient pour base ces réalités énergétiques, vibratoires, dont nous n'avions pas pris conscience jusqu'à présent. La co-personnalité primaire de Sidra, dans ces années-là, était personnelle ; celle de Hal impersonnelle. Nous avons commencé à saisir que certains de nos jugements mutuels les plus terribles avaient pour base cette différence.

Au début, lorsque nous avons commencé à enseigner ensemble, c'était un réel problème. Sidra disait de Hal que si, lors de sa conférence, une personne assise au premier rang s'évanouissait et tombait de sa chaise, il ne le remarquerait même pas. Hal disait de Sidra que si, lors de sa conférence, une personne assise au dernier rang se levait pour aller aux toilettes, cela la perturberait, elle se sentirait abandonnée ou jugée.

Un jour, alors que nous donnions un cours, à la fin de la première heure, à la pause, Sidra a demandé à Hal s'il avait remarqué le couple dans la première rangée, juste en face de lui. Hal ne voyait pas de quoi Sidra pouvait parler. Elle lui a dit que ce couple semblait avoir certaines pratiques sadomasochistes : la fille portait un large collier de métal autour du cou et des bandes de métal autour des chevilles, dans lesquelles étaient soudés des anneaux métalliques servant aux pratiques de bondage. Hal était à peu près certain d'être le seul de la salle à ne pas les avoir remarqués ! Un autre jour, Sidra et Hal marchaient sur une plage, près de Santa Barbara. Ce dernier, dans une énergie totalement impersonnelle, était complètement absorbé par le sujet dont ils discutaient. Sidra s'est arrêtée de marcher, et avec un sourire, elle lui a demandé : « Hal, cela t'ennuierait de jeter un coup d'œil autour de toi et de regarder où nous sommes ? » À son grand étonnement, il se rendit compte qu'ils étaient au milieu d'une plage naturiste et que tout autour de lui se tenaient des adorateurs du soleil, entièrement nus ! Il n'y a pas que l'énergie impersonnelle qui diminue à ce point les perceptions, mais elle joue un grand rôle dans ce processus. Les énergies primaires de Hal étaient impersonnelles, elles n'étaient pas en connexion énergétique avec le monde qui l'entourait.

Au cours de ces dernières années, nous avons commencé à utiliser le mot « lien » ou « lien énergétique » pour parler de cette connexion énergétique. Lorsque nous sommes pris dans un lien automatique négatif, lorsque les jugements prennent le dessus, nous perdons le lien énergétique entre nous. Les choses semblent alors sans espoir. Puis, nous faisons

notre travail d'exploration et de communication. Hal peut découvrir qu'il n'a pas partagé certaines de ses réactions, Sidra peut découvrir qu'elle a beaucoup trop insisté. Peu importe : lorsque nous faisons notre travail d'exploration et de communication, nous retrouvons notre lien énergétique. Nous nous sentons de nouveau en lien. Nous redevenons de jeunes mariés ! C'est arrivé des centaines et des centaines de fois. Nous avons commencé à voir très clairement que ce n'est pas le mariage qui détruit l'amour et l'intimité. C'est le développement de liens automatiques négatifs et la perte du lien énergétique qui s'ensuit.

Cette perte du lien énergétique arrive continuellement. Les sentiments de Hal peuvent être blessés. Il se peut qu'il soit jaloux lorsque Sidra, à une fête, se lie énergétiquement avec d'autres hommes. Il ne partage pas cette jalousie, cette vulnérabilité avec elle (quelle que soit la forme que ce partage pourrait prendre) : son Enfant Intérieur disparaît. Lorsque cela arrive, il a l'habitude de plaisanter à propos de cet Enfant qui disparaît dans l'univers à des centaines d'années lumière de lui ! Ce que nous réalisons, c'est que dans ces moments-là, notre lien n'existe plus. Le lien est réel. Lorsqu'il manque, nous nous sentons très seuls, et la relation avec l'autre n'est plus supportable. Et il n'est pas si simple de retrouver ce que nous avons perdu si nous ne comprenons pas ce qu'il se passe.

Nous avons commencé à porter notre attention sur ce lien énergétique. Nous pouvons être reliés à notre chat ou à notre chien. Nous pouvons être reliés à notre enfant ou à notre travail, à notre ordinateur, à notre livre, à notre poste de télévision, à notre secrétaire ou à notre argent ; à nos soucis ou à notre liste de choses à

faire ; à l'alcool, à la drogue, à la nourriture, au sport. Nous pouvons même être liés à nos pratiques spirituelles ou à notre processus de conscience.

Dans le travail de couple, nous avons commencé à remarquer que si le lien principal ne se noue pas entre les deux conjoints, cela va entraîner des problèmes. Ce lien primaire peut alors se nouer avec l'un des enfants, créant une sorte de mariage psychologique entre le parent et cet enfant. Ceci arrive très fréquemment. Puis, lorsque les parents se séparent, lorsque l'homme (ou la femme) tombe amoureux d'une autre personne, survient une brusque rupture du lien entre le parent et l'enfant qui portait ce lien primaire jusqu'à l'arrivée du nouveau partenaire.

Cette conscience du lien donne une nouvelle dimension à notre perception des relations au sein de la famille et nous mène à une plus grande compréhension des intenses souffrances présentes dans les familles reconstituées, lorsqu'un nouveau partenaire est introduit dans le système familial.

Le travail énergétique est important dans deux domaines différents. D'abord, il est extrêmement important d'avoir conscience du fait que chaque co-personnalité peut être ressentie énergétiquement. Il est clair que l'efficacité de chaque facilitateur dépend de sa reconnaissance des différentes énergies et de sa capacité à les maintenir présentes.

Nous avons réalisé que les meilleurs facilitateurs travaillent à un niveau plus énergétique que verbal. Ils font plus attention à maintenir l'intégrité énergétique de la co-personnalité qu'à poser la « bonne » question. De plus, si le facilitateur est sensible à l'énergétique, s'il est capable de l'utiliser, il pourra aider une co-

personnalité à émerger grâce à un processus d'induction énergétique. Cela fonctionne comme un diapason : vous mettez ce dernier en route et vous le posez sur une caisse de résonance. Celui-ci va vibrer à la même fréquence, donnant la même note. Le facilitateur agit comme un diapason : il appelle une énergie spécifique en lui-même, et le sujet répond avec la même énergie.

De cette façon, lorsque c'est approprié, le facilitateur peut induire une énergie recherchée. Cette technique est particulièrement bienvenue pour aider une personne à apprendre à utiliser les énergies personnelles et impersonnelles.

C'est là tout un nouveau monde à explorer. Nous pouvons aussi enseigner à amener dans le corps, ou canaliser, deux énergies différentes. Là, de nouveau, c'est un nouvel univers qui se profile. Littéralement, nous apprenons aux gens à « jouer de leur propre instrument », à se servir de leurs propres champs vibratoires. Ce travail est particulièrement important, car c'est l'un des moyens de renforcer le processus d'Ego Conscient et d'aider chaque individu à avoir son propre pouvoir.

Le second domaine du travail énergétique concerne l'exploration et l'expérimentation du lien. Lorsque nous travaillons avec les liens automatiques, nous examinons ce qui se passe au niveau du lien et nous voyons combien cela mène à une meilleure compréhension de la dynamique du système familial.

À ce propos, Hal se souvient très bien d'une expérience avec Sidra qui l'a catapulté dans une nouvelle compréhension, une nouvelle appréciation du lien. Un bon nombre de liens automatiques négatifs qui existaient entre Sidra et lui étaient en rapport avec son sentiment d'être mis de côté lorsque Sidra était avec ses

enfants. Comme ses énergies de base étaient personnelles, le lien avec ses filles était très fort.

Un jour, ils se trouvaient seuls chez eux, dans le sud de la Californie ; c'était le lendemain du départ des enfants. Ils étaient assis à chaque bout du divan, la connexion énergétique entre eux était très forte. Ils pouvaient ressentir la vibration qui reliait leurs deux cœurs. Hal était un homme parfaitement heureux. Cela a duré environ cinq minutes et soudain, tout s'est arrêté. Hal a demandé à Sidra ce qu'il venait de se passer. Cette dernière lui a alors apporté une réponse tout à fait remarquable : elle lui a dit qu'elle était en train de faire une expérience. Elle voulait voir ce qui arriverait si elle visualisait sa fille dans la pièce d'à côté. Ce faisant, le lien entre eux deux s'est coupé et ses énergies sont allées automatiquement (ou inconsciemment) vers sa fille.

Pendant très longtemps, Hal a travaillé sur ses jugements à propos de la façon dont Sidra maternait ses enfants. Soudain, il a compris, à un niveau très profond, comment tout cela fonctionnait : quand une mère a des enfants, si l'un ou plusieurs d'entre eux sont près d'elle, son lien primaire bouge, il se noue avec les enfants. Peut-être pas à chaque fois, mais la plupart du temps. Ce que Hal a compris, c'est que la mère est équipée pour créer ce lien avec ses enfants. Ce n'est pas un choix conscient : pour être clairs, nous avons nommé ce lien « le lien inconscient ». Si Hal désirait avoir des moments de qualité avec Sidra, loin de ses enfants, il devait apprendre à aller vers elle avec ses besoins d'intimité et à les rendre clairs pour elle sans ressembler à une Victime Pleurnicheuse ni à un Père Critique et Tueur (il avait une ceinture noire troisième dan dans ces

deux domaines, mais cela ne lui était pas très utile !). Sidra pouvait alors devenir consciente de la direction que prenaient ses énergies et était capable de les gérer d'une façon plus consciente. Elle pouvait remettre en place son lien avec Hal, tout en maintenant simultanément son lien avec un enfant. Nous avons appelé cela « le lien conscient ».

Cet incident a été un point clé dans la vie de Hal, et comme nous pouvons l'espérer dans ce genre de processus relationnel, l'intéressant de l'histoire est que Sidra est devenue capable de regarder de manière efficace la question du lien avec ses enfants. Comme elle savait à présent ce qui arrivait, elle avait finalement un certain choix, et elle a pu commencer à contrôler ses énergies et à choisir vers qui les diriger.

Avec ce genre d'expériences, tout change, le travail comme la théorie. *Pour certaines personnes, le Voice Dialogue peut ressembler à une simple technique : posez les questions justes, et vous pourrez mettre en évidence une co-personnalité. Pour tous ceux qui ressentent l'énergétique qui sous-tend le Voice Dialogue, le travail devient quelque chose de très différent. Les facilitateurs expérimentés sont capables de travailler à un niveau de plus en plus profond au fur et à mesure qu'ils se sentent à l'aise avec la réalité énergétique présente, celle qui détermine au plus haut point ce qui arrive dans nos vies et dans nos relations.*

Ainsi a commencé la pratique qui nous a menés à aider les gens à développer la maîtrise de leur monde énergétique. Sidra a décrit ce processus comme le fait d'enseigner à chacun comment jouer de son propre instrument pour être capable de rencontrer le monde intérieur et le monde extérieur sur des niveaux toujours

plus subtils, et avec toujours plus de créativité. Avec l'âge, nous trouvons que cette capacité de danser avec les énergies est réellement l'un des plus beaux cadeaux qui puissent exister.

Récemment, Sidra a fait un rêve dans lequel trois femmes d'environ 95 ans venaient chez nous pour nous parler de la vieillesse. Ce qu'elles nous ont appris, au final, c'est que lorsque nous vieillissons, notre relation avec l'énergétique devient de plus en plus importante. Pour réaliser ce que nous avons à faire, il nous faut approfondir notre façon de gérer notre énergie et augmenter notre capacité à appeler les énergies qui nous sont nécessaires. C'est pourquoi le fait d'apprendre à jouer de son instrument énergétique est devenu une part essentielle du *Voice Dialogue* et de la Psychologie des co-personnalités. Nous n'avons pas écrit de livre particulier sur l'énergétique dans la relation mais elle est incluse dans notre livre *Vivre en couple : rester amants, devenir partenaires* et dans les CDs *Aware Ego et Partnering ; the art of conscious relationship*. Voir aussi le livre de Robert Stamboliev : *Les fondements énergétiques du Voice Dialogue*.



Centre de l'Australie 2002

LE SEPTIÈME ÉLÉMENT

Devenir partenaires

UTILISER LA RELATION COMME ENSEIGNANT, MÉDECINE, ET GUIDE

Ces dix dernières années, nous avons commencé à réfléchir au couple que nous formions et à la relation qui existait entre nous. C'était une relation de partenaires, c'est-à-dire une relation non hiérarchique. Le partenariat est une façon de vivre avec l'autre en dehors de toute hiérarchie. Cette façon de considérer la relation peut s'appliquer à toutes les relations, mais en tant que modèle à appliquer, elle présente un intérêt tout particulier pour la relation de couple. Au-delà du fait qu'elle soit non hiérarchique, nous regardons cette façon de vivre ensemble comme celle de deux personnes qui gèrent une entreprise à risques partagés (Joint Venture), au sens personnel et professionnel du terme.

En tant que membres d'une entreprise à risques partagés, et d'une aventure partagée, les deux personnes doivent s'en remettre, à un certain niveau, au processus psycho-spirituel dans leur vie personnelle tout comme dans leur vie de couple. Il est important de comprendre que cela ne revient pas à se remettre entre les mains de l'autre personne, mais à s'en remettre à la relation elle-même.

La capacité et la volonté de s'en remettre au processus relationnel entraînent certaines conséquences majeures. L'un d'entre eux est le suivant : votre partenaire devient votre enseignant, comme vous devenez le sien. Une autre façon de considérer le modèle du partenariat est de considérer la relation elle-même comme votre enseignant. De plus, graduellement, nous apprenons à intégrer les

co-personnalités reniées que nous portons l'un pour l'autre. Ceci demande du temps, mais en fin de compte, nous en venons à découvrir qu'en chacun de nous vit une introjection de notre partenaire. Sidra prend connaissance des configurations d'énergies qui, en elle, correspondent à Hal. Hal prend connaissance des configurations d'énergies qui, en lui, correspondent à Sidra. C'est un processus passionnant, qui permet une individuation consciente et continue des deux membres du couple, ainsi qu'une profonde et claire compréhension des liens automatiques.

Un processus d'apprentissage intensif et continu se met en route lorsque deux personnes apprennent les bases de la Psychologie des co-personnalités, du processus d'Ego Conscient, du modèle de conscience, du travail avec les schémas d'ancrage, de la compréhension des réalités énergétiques et de la relation au corps physique. Ils évoluent vers un approfondissement de leur relation qui les mène au contact de la dimension spirituelle, avec, souhaitons-le, une certaine connexion au processus de rêves qui peut être partagé au sein du couple.

Au fil du temps, nous avons vu à quel point le processus de rêves peut devenir un enseignant intérieur de plus en plus puissant, aussi bien pour nous-mêmes que pour notre couple.

Le concept d'entreprise à risques partagés a aussi d'autres conséquences importantes. Il implique que les décisions soient prises en accord avec chacun, pour chaque aspect de la vie de couple. Il n'y a rien de mal à ce que ce soit l'un des deux conjoints qui gère les finances, mais l'autre ne peut pas abdiquer sa responsabilité dans ce domaine. La personne qui ne s'en occupe pas ne doit pas devenir une Fille ou un Fils Inconscient simplement parce

que l'autre prend la plus grande responsabilité dans un domaine particulier.

Dans un partenariat, les deux personnes sont responsables, même si l'un peut avoir des compétences ou connaissances particulières sur l'un des aspects nécessaires à la vie sur terre.

Sous cet éclairage, la relation de couple à long terme peut être considérée comme étant, en partie, une sérieuse entreprise professionnelle, entreprise qui demande beaucoup de temps et d'énergie. Nous recommandons fortement la mise en place de réunions de travail pour gérer toutes les questions inhérentes à la vie de couple, et à la vie tout court. Cela peut sembler peu romantique, mais s'il n'existe pas de réunions régulières, tout ce que demande la vie quotidienne aura tendance à envahir tout l'espace disponible et à être géré de façon inconsciente.

Nous vivons la plupart du temps dans nos parties primaires. Cela change lorsque nous effectuons notre travail psycho-spirituel. Nous commençons à pouvoir choisir qui va vivre notre vie, ou, comme nous aimons à le dire, qui va conduire notre voiture psychologique. En tant que partenaires, nous devons décider à chaque instant qui effectuera telle ou telle tâche, et à quel moment cela devra être fait. Qui va appeler les amis pour la soirée ? Qui va porter le linge au pressing ?

Ce qui n'est pas décidé de façon consciente le sera de façon non consciente par la mise en route de la position par défaut. Nous faisons ici une analogie par rapport aux réglages par défaut des ordinateurs : ceux que nous utilisons sont programmés avec des centaines d'installations par défaut pour chacune de leurs applications. Ceci fonctionne très bien, mais ce sont des réglages génériques. Si vous désirez

utiliser votre ordinateur d'une façon plus personnelle, plus créative, plus artistique, vous devez apprendre à modifier ces réglages. Vous aurez alors de nombreuses et réelles possibilités de choix.

Si nous désirons avoir un lien plus créatif, plus imaginaire, plus sensuel l'un avec l'autre, nous avons besoin de gérer constamment nos décisions personnelles et professionnelles afin de déterminer ce qui appartient à chacun d'entre nous, et, à tout moment, de décider qui va faire quoi. De cette façon, nous ne vivons pas nos vies à travers les positions par défaut, autrement dit à travers nos parties primaires. Au contraire, nous sommes une équipe, travaillant ensemble pour soutenir le processus d'Ego Conscient de chacun d'entre nous. L'intégration progressive de ce que notre partenaire porte pour nous renforce largement notre capacité à prendre des décisions et à faire des choix conscients.

Le travail psychologique est essentiel pour découvrir qui dirige nos vies et qui est présent dans la relation. Le travail spirituel est essentiel car sans le sens d'une réalité spirituelle / Dieu / Intelligence supérieure, nos vies ne peuvent se déployer au-delà de nos considérations purement personnelles. Le travail avec la réalité énergétique est essentiel, car pour obtenir une relation vraiment satisfaisante, la connexion énergétique primaire doit s'établir et se maintenir entre les deux membres du couple.

Tout ceci est un processus continu. L'une des plus grandes et des plus agréables surprises que nous avons eues en prenant de l'âge est de voir que ce vrai partenariat dans le couple reste une source permanente de transformations, de créativité et d'intimité.

Le constant soutien de nos rêves reste étonnant : nous avons noué une relation quotidienne de plus en plus profonde avec le remarquable pouvoir de l'intelligence de la psyché, qui nous accompagne dans notre danse perpétuelle avec le monde des schémas d'ancrage, danse d'hier, d'aujourd'hui, de demain.



Collaboration récente

Coucher du soleil sur le porche arrière de notre maison

LE HUITIÈME ÉLÉMENT

Rêves, fantasmes et

l'intelligence de l'inconscient

ACCÉDER À L'ENSEIGNANT INTÉRIEUR

Comme nous l'avons mentionné plus haut dans ce livre, les rêves et la visualisation ont toujours joué un rôle important dans nos explorations. Au tout début, Sidra, en particulier, a été extrêmement impressionnée par une série de visions qui l'ont fait entrer dans certaines des eaux les plus profondes de son inconscient. Avec le temps, le travail de visualisation a pris moins d'importance, tandis que le *Voice Dialogue* et le processus de rêves en acquéraient davantage. Ces dernières

années, nous avons donné encore plus d'importance au processus de rêves, tant pour nous-mêmes que pour nos clients.

Nous aimons également travailler avec les fantasmes depuis que nous avons découvert combien les fantaisies diurnes constituent une mine d'informations sur ce qui se passe dans la vie des gens (nous inclus). Voici le premier fait dont nous sommes devenus conscients : lorsque les gens commencent à développer un processus d'Ego Conscient et deviennent capables de se tenir entre des opposés, la nature de leurs rêves change. Ils deviennent plus clairs, plus organisés. Nous l'avons toujours su, à un certain niveau, mais à présent, notre compréhension et notre appréciation de ce processus ont changé. Nous avons vu les gens commencer à décoder leurs propres rêves en relativement peu de temps, et cela dépend, dans une large mesure, de la force du processus d'Ego Conscient.

Le processus se poursuivant, nous avons constaté que cette intelligence de l'inconscient commençait à se manifester d'une façon encore plus puissante, le processus de rêves lui-même cherchant à nous guider. Nous avons déjà, au préalable, fait cette expérience dans nos propres vies, nous avons vu la façon dont l'inconscient s'organisait et semblait avoir son propre calendrier concernant notre développement.

Quelle est cette intelligence ? D'où vient-elle ? Que veut-elle de nous ? Comment se manifeste-t-elle dans nos vies ? Nous sommes devenus conscients du fait que l'ego du rêveur, ou la façon dont la personne apparaît dans ses propres rêves, nous donne une image de la façon dont les co-personnalités primaires agissent. Dans la majorité des rêves, du moins,

non dans tous. Occasionnellement, l'ego du rêveur peut représenter non pas le système primaire actuel (l'ego opérationnel), mais la co-personnalité reniée.

Nous nous sommes ensuite intéressés aux rêves ou fantaisies diurnes. Elles sont différentes des visualisations ou des imageries guidées. On ne les recherche pas délibérément comme les visualisations ; au contraire, elles viennent la plupart du temps sans même que la personne ne se rende compte qu'elle est, en fait, en train de rêver. Ces rêves diurnes sont comme une musique de fond, et personne ne sait qui a mis le CD en route. Par exemple, imaginez que vous êtes en train de conduire : quelqu'un vous double et vous fait une queue de poisson. Vous êtes en colère, vous commencez à parler silencieusement à ce conducteur et à exprimer mentalement votre indignation pour ce qu'il a fait. Cela peut continuer un long moment et vous déstabiliser complètement. Certaines personnes vont aller plus loin et imaginer qu'elles poursuivent l'autre personne, lui rentrent dedans avec leur voiture de façon délibérée et la blessent. D'autres ont juste de brefs instants de fureur ou des images fugitives de destruction. Dans ces rêves diurnes, le « je » du rêve donne généralement une image de notre partie reniée. Notre partie primaire peut être calme, contrôlée et rationnelle. La partie reniée qui émerge dans le rêve diurne est une énergie qui porte la rage, la colère et le ressentiment habituellement tenus sous contrôle.

C'est une découverte que nous avons faite en écoutant les rêves diurnes des gens et en les rendant conscients de ces rêves ; ils ont commencé alors à avoir une image de leurs co-personnalités reniées. Une fois l'image claire, il

existe une chance d'explorer ces co-personnalités. Dans notre exemple du conducteur, il existe une chance d'apprendre comment se tenir entre le contrôle et la rationalité du système primaire, qui continue à conduire tranquillement, et la part beaucoup moins civilisée de nous, la colère, la co-personnalité destructive qui peut être tellement terrifiante pour notre partie rationnelle et contrôlée.

Plutôt que d'essayer de nous transformer, ce qui est toujours assez problématique, ce qui semble requis est de nous en remettre à notre inconscient et d'apprendre à faire confiance à cette intelligence, de comprendre qu'elle est disponible pour nous, qu'elle a un plan et une direction. Ce n'est pas un abandon passif, comme celui d'un enfant qui abandonne toute responsabilité. Il s'agit plutôt de s'en remettre à une sorte de connaissance qui habituellement n'est pas disponible pour nous.

Les problèmes les plus importants de la vie peuvent difficilement être résolus par le seul esprit rationnel. Nous avons besoin du Mental, c'est vrai, mais il n'est que l'une de nos ressources.

La mise en route de cette intelligence n'a rien à voir avec une expérience d'illumination ou une expérience religieuse ; c'est un processus continu qui semble approfondir et clarifier le processus d'Ego Conscient. Elle veut nous aider à voir qui, en nous, mène nos vies, pour que nous puissions apprendre à prendre le dessus sur cette partie (ou co-personnalité) et vivre nos vies avec davantage de choix. Ce n'est pas le travail d'un jour, comme nous l'avons dit, c'est un processus qui n'a pas de fin !

Nous sommes bien conscients du fait que tout le monde ne se souvient pas de ses rêves, et nous ne pouvons qu'être reconnaissants de l'existence de si nombreuses approches différentes qui développent la conscience et peuvent être utilisées dans le voyage de croissance personnelle.

Mais nous ne pouvons nous empêcher d'être émerveillés par le constat suivant : très souvent, le fait de se tenir entre les opposés initie le processus de rêves ou approfondit un processus qui existe déjà. Tout cela mène vers un mouvement intérieur naturel et organique où l'inconscient lui-même devient notre guide, et graduellement, le lien avec notre guide extérieur perd de sa force. Son rôle change, il devient un consultant. Finalement, ce consultant lui-même ne devient plus nécessaire, et le Guide Intérieur prend complètement les rênes. Nous avons eu la grande satisfaction de voir cela se produire chez de plus en plus de personnes.

C'est ainsi que Hal a revisité ses racines jungiennes, et que le travail avec les rêves nocturnes et diurnes est devenu l'un des éléments de base du *Voice Dialogue* et de la Psychologie des co-personnalités.

Hal approche de ses 80 ans, Sidra de ses 70 ans. L'une de nos plus grandes surprises est la nature indéfectible de cette intelligence qui continue à se déployer et à nous apporter de nouvelles compréhensions sur des sujets aussi bien personnels que transpersonnels. Elle nous a aidés à nous préparer à vieillir, elle continue à nous soutenir, avec tous les défis et les cadeaux propres à cette période de la vie.

Dieu, la Grande Intelligence, l'élan vital, le Principe Organisateur de l'Univers, quelle que soit la manière dont vous aimez l'appeler, se

manifeste de bien des façons. Nous nous sentons privilégiés par le fait qu'il se soit manifesté dans le travail que nous partageons depuis trente-cinq ans. Et, tandis que nous observons les manifestations variées de cette intelligence tout autour de nous et en percevons les principes organisationnels, nous ne pouvons nous empêcher de penser que oui, Dieu est un grand mathématicien.

D'autres ont découvert cette mystérieuse organisation dans leur travail, que ce soit avec les mathématiques, le cosmos, le monde subatomique, « le champ », le corps physique, la structure cellulaire, ou à travers une grande variété de pratiques spirituelles, aussi bien anciennes que modernes. Pour nous, cette intelligence nous a trouvés comme nous l'avons trouvée, dans les profondeurs et l'infinie complexité et richesse des relations humaines.



© Albion 2007

Révision 2022 Véronique Brard

© Association Voice Dialogue France