

# Voice Dialogue N°129 - avril 2025

## Psychologie des copersonnalités & Processus d'Ego Conscient



## Accompagnement des mémoires d'inceste & Voice Dialogue

Bulletin de l'Association Voice Dialogue France

244 Chemin Bertine. 04300 Saint-Maime

Mail : [warina-vbd@proton.me](mailto:warina-vbd@proton.me)

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

## Accompagnement des mémoires d'inceste & Voice Dialogue

*Accompagner, à l'aide du Voice Dialogue,  
un adulte retrouvant une mémoire d'inceste*

*Par Véronique Brard*



Lorsqu'en 1997, j'ai débarqué à Nice et commencé à travailler comme thérapeute à l'aide du Voice Dialogue, ma première clientèle a été des call girls dont quelques unes n'hésitaient pas à arpenter la Promenade pour trouver des clients. J'avais donné une conférence dans une librairie sans savoir que la propriétaire, fort sympathique, payait son Urssaf et ses charges en faisant quelques « extras sexuels », la vente de livres se révélant très insuffisante pour payer ses charges. Très intéressée par le Voice, elle a commencé un travail régulier, puis, peu à peu, ses amies sont également venues me voir. C'est avec elles que j'ai appris sur le vif les traumatismes laissés par l'inceste et la maltraitance sexuelle. La plupart avait gardé en mémoire ce qui leur était arrivé, du moins, au-delà de leur petite enfance. Ces femmes étaient vives, intelligentes, souvent drôles, elles se sont servies du Voice pour mieux comprendre ce qui se passait dans leurs relations familiales. Cependant après une année ou deux, toutes ont arrêté en me

disant la même chose : « Si nous continuons, nous ne pourrons plus faire ce métier ». Nous approchions de trop près les besoins de l'Enfant Vulnérable. Or, c'est un métier fort bien payé pour peu d'heures de travail -ces femmes étaient toutes indépendantes.

Lorsque j'ai partagé avec Hal Stone quelle était ma clientèle, il a beaucoup rit, disant que les parties reniées trouvent toujours leur chemin vers nous.

J'avais à l'époque un Patriarche qui ne m'aurait certainement pas permis d'exercer ce métier. Toutefois, un jour où je ramais plus que d'habitude pour devenir autonome et indépendante, ma Call Girl Intérieure s'est présentée. Ses arguments étaient très intéressants... mais c'était trop tard, mon Enfant Vulnérable était déjà bien présent et apprécié.

C'est avec des personnes venues en thérapie dans de tout autres contextes, que j'ai compris à quel point la méthode de Voice Dialogue se révèle précieuse pour accompagner ceux et celles qui retrouvent partiellement ou complètement des mémoires d'incestes. Des événements aussi variés qu'imprévisibles peuvent mettre fin à l'amnésie traumatique et rien n'est facile lorsque cela se produit. Je ne suis pas une spécialiste de l'inceste, j'ai simplement une longue pratique d'accompagnement autour de ce sujet ; le but de ce texte est de partager cette expérience.



Il me semble pertinent aujourd'hui de se défaire de l'idée (1) que l'inceste est rare (2) que les adultes ayant subi l'inceste sont forcément si perturbés « que cela se voit ». Ils sont perturbés, mais ils ont appris « à tenir la route ». (3) que les abuseurs ou les pères incestueux sont des monstres facilement repérables. Ce n'est pas le cas.

Je vais commencer par donner un bref résumé de ce qu'est le Voice Dialogue et de son but -le développement d'un Ego Conscient par rapport à des copersonnalités qui s'opposent- car c'est cette spécificité, comme nous allons le voir, qui m'a permis d'aider ces hommes et ces femmes. Je vais aussi dire quelques mots de l'inceste en tant que trauma majeur dans notre société, avant d'aborder spécifiquement un exemple précis d'accompagnement, celui de Liliane. Liliane n'est pas un amalgame de plusieurs personnes mais une seule personne. J'ai choisi cet exemple car c'est le plus complet qu'il m'ait été donné d'accompagner.

### Le Voice Dialogue

Le Voice Dialogue offre un chemin vers une dimension de l'être humain qui nous ramène à l'unité en nous permettant d'accepter de nous tenir énergétiquement dans un champ contenant de puissants opposés. Il nous permet de transformer une lutte consciente ou inconsciente entre des opposés en une acceptation consciente de ce qui vit en nous. Il rend possible de se désengager d'anciens schémas automatiques, réactifs, pour revenir à la nécessité de chaque polarité.

Le processus qu'il est possible de faire à l'aide du Voice Dialogue est basé sur le fait que l'être humain est constitué de multiples facettes qui, chacune à son tour, veulent le diriger. Ces facettes ou copersonnalités, loin d'être uniquement des concepts ou des rôles, sont de réelles énergies qui vivent leur vie d'une façon assez autonome à l'intérieur de nous. Elles ont leurs propres émotions, sentiments, désirs, mémoires ou absence de mémoire, opinions, vues sur elles-mêmes et le monde. Elles ont leurs croyances et convictions propres et ne communiquent pas forcément entre elles. Ces copersonnalités animent le corps d'une façon qui est particulière à chacune et qui permet de les reconnaître.

Ces facettes ont souvent besoin de mises à jour, car certaines ne savent pas que nous avons plus de trois ans et que nous avons développé de nouvelles forces et capacités. Beaucoup vivent dans le passé, celui de cette incarnation, voire même de précédentes.

Certaines ont grandi avec nous et forment le cœur de notre personnalité ; elles ont pris soin de notre survie, elles sont la source de notre succès -ou non-succès- dans le monde. Elles sont nos « parties primaires », certaines d'être « nous ». Nous pouvons nous identifier à ces parties de nous au point de le penser aussi.

D'autres sont leurs opposés, ce sont les parties désavouées, reniées, qui font depuis toujours l'expérience de la répression. Elles ne révèlent leur existence que lorsque nous perdons le contrôle de nous-mêmes et agissons de façon opposée à notre caractère habituel. Nous pouvons facilement les projeter sur ceux qui nous entourent. Les autres copersonnalités, celles qui ne sont ni primaires, ni reniées, dorment en nous et peuvent devenir actives à un moment ou un autre.

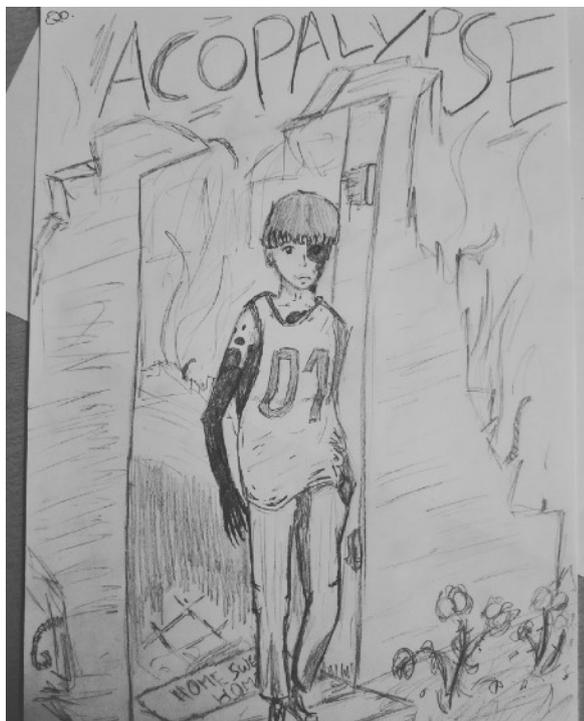


## **Le but du Voice Dialogue est de développer un espace non identifié dit d'Ego Conscient**

L'ego opérationnel ou fonctionnel est ce groupe de primaires qui dirigent notre personnalité ; c'est ce que nous nommons habituellement l'*ego*. La plupart du temps, nous ne réalisons pas qu'un groupe de copersonnalités est aux commandes et régit notre vie. La base de notre système primaire -de notre ego- sont nos expériences heureuses ou malheureuses, ou traumatiques, vécues in utero, nourrisson ou dans notre petite enfance.

Un ego opérationnel a le sens qu'il existe différentes parties en lui. Une personne peut dire : « *Une partie de moi veut quitter ce travail, une autre ne le veut pas* ». La grande différence entre un ego opérationnel et un Ego Conscient, est que ce dernier est un espace énergétique, non un groupe de copersonnalités. C'est un espace énergétique capable de contenir des opposés. **L'Ego Conscient n'existe qu'en fonction d'une paire d'opposés. Il prend en considération les informations données par chaque polarité. Il nous permet d'évoluer et de nous transformer là où un ego opérationnel cherche à maintenir le status quo, même s'il lui faut pour cela nier l'existence d'un problème ou d'une souffrance.**

L'ego opérationnel nous maintient dans les limites de sécurité dans lesquelles il se sent bien et nous empêche d'aller vers le nouveau même lorsque ce nouveau est désirable, voire vital. Le processus d'Ego Conscient nous permet de nous tenir ponctuellement dans un espace énergétique qui contient les opposés, sans être identifiés ni à l'un ni à l'autre ; c'est une tension qui permet un choix conscient. Nul ne peut vivre dans cet espace, mais chacun peut reconnaître qu'accepter l'énergie saine opposée à son système primaire peut lui amener une façon de vivre plus équilibrée et permettre des prises de décisions plus pertinentes. Dans toutes les parties, il existe une part saine qui nous serait utile, y compris dans celles qui sont vrillées, celles que nous jugeons ou voulons mettre à la porte.



## **L'inceste comme trauma dominant dans notre société**

De nombreuses personnes dans notre société sont en état de stress post traumatique et subissent les multiples conséquences physiques et psychiques de cet état. Il est admis aujourd'hui qu'un trauma s'installe lorsque le système nerveux ne peut répondre de façon saine à un événement (combattre ou fuir). En ce qui concerne l'inceste, l'enfant ne peut ni combattre, ni fuir, il n'a nulle part où aller, et souvent aucun « témoin bienveillant » selon l'expression d'Alice Miller. Cela fait de cet événement, généralement répétitif, quelque chose de particulièrement destructeur.

*« Un abus sexuel sur un enfant n'est pas une épreuve, un accident de la vie, c'est une humiliation profonde et systémique qui détruit les fondements mêmes de l'être. »* Cette citation

du livre de Neige Sinno, *Triste Tigre*, insiste sur la spécificité du viol incestueux qui détruit les fondements mêmes de la personne qui en est victime.



Nous sommes nombreux à considérer, sur la base de notre expérience professionnelle et privée, que l'inceste est extrêmement présent dans notre société et ceci depuis des générations. Un article du Monde du 11 septembre 2022 considère même qu'il structure notre société. Le livre cité dans cet article, *La Culture de l'inceste : l'inceste, notre responsabilité collective* écrit sous la direction d'Iris Brey et de Juliet Drouar par sept auteurs, hommes et femmes, pensent l'inceste non plus comme la rare et monstrueuse manifestation d'une déviance individuelle, mais bel et bien comme un symptôme social.

Un texte de l'OVEO (Observatoire de la violence éducative ordinaire) fait le lien entre gifles et fessées -qui sont l'ordinaire visible de l'éducation de nos parents et grands-parents- et l'inceste et le viol : *La violence physique est une agression du*

*corps de l'enfant. À ce seul titre, elle constitue une intrusion dans le rapport au corps que l'enfant va pouvoir construire. Toute violence physique le prive ainsi de la libre disposition de son corps et en fait un objet des passages à l'acte de l'adulte censé « l'éduquer ». Comme toutes les autres violences, les mots, les regards, les jugements sont des intrusions dans l'intime de l'enfant. Il en résulte un rapport au corps altéré qui conduit beaucoup d'enfants à une forme de dissociation de ce corps devenu cible de violence et source de souffrances. (...) C'est bien la manipulation, l'exploitation du lien affectif de l'enfant à son parent agresseur et la non-reconnaissance du caractère destructeur de l'agression qui entraînent des passages à l'acte. Et c'est cette continuité cohérente avec la relation de domination adulte que nous nous appliquons à dénoncer à l'OVEO. (12 juin 2024).*

Je vais maintenant m'attacher à décrire la façon dont une thérapie avec le Voice Dialogue peut aider une personne lorsque la perte de mémoire traumatique commence à ne plus fonctionner. J'ai déjà nommé dans un ancien bulletin de Voice Dialogue (n°39) différentes copersonnalités qui peuvent naître en cas d'inceste et qui vont ensuite gravement perturber la vie de la personne. Je vais développer ici comment l'exploration des copersonnalités a mis en évidence une violente guérilla entre deux groupes et comment un processus de Vision Consciente et d'Ego Conscient a permis d'aller au-delà de cette guerre interne.

## **Liliane**

Avec sa permission, je vais prendre l'exemple de Liliane. Bien sûr, le nom et ce qui permettrait de l'identifier ont été changés. J'ai suivi Liliane pendant deux ans, de la période de dévoilement -et la fracture que cela a entraîné- jusqu'à ce qu'un nouvel équilibre se stabilise. Cet équilibre dure depuis deux ans et semble stable. L'exemple de Liliane est remarquable car sa longue pratique préalable du Voice Dialogue lui a permis d'aller facilement dans ses différentes énergies -ce qui a permis d'explorer spontanément un grand nombre de copersonnalités. La stabilisation qui a pris place dans un temps relativement court rend aussi cet exemple particulièrement intéressant.

Le fait que Liliane ait pu finalement croire son Enfant Abusé, tout en acceptant les parts d'elle qui pensent que tout ce que dit cet Enfant est parfaitement impossible, son aptitude à vivre ses émotions et sa vision spirituelle de la vie me semblent avoir été déterminants dans la rapidité de ce processus.

Liliane était déjà venue me voir voici une dizaine d'années suite à un divorce difficile. Aujourd'hui, c'est une femme d'une cinquantaine d'années qui exerce le métier de thérapeute en libéral. Elle a retrouvé un partenaire avec qui elle a une belle relation. Elle est mère de deux garçons qui, aujourd'hui, sont étudiants et ont quitté la maison. Lors du parcours précédent, Liliane avait évoqué à plusieurs reprises la relation qu'elle avait eu avec son père, avant de rejeter, qu'il y ait pu avoir inceste. Cela lui semblait absolument impossible et ajoutait-elle : « *De toutes façons même si ça a existé, cela ne change rien à qui je suis aujourd'hui et au fait que j'aime mon père* ». Un point de vue peut-être juste d'un point de vue mental mais, nous allons le voir, pas si simple au niveau émotionnel. Ajoutons que son père est décédé à la naissance de son fils aîné, et sa mère voici quelques années.

Avant même ce premier travail avec moi, Liliane avait déjà longuement travaillé sur elle pour tenter d'élucider un passé de suicides non expliqués, de moments d'anorexie et de périodes récurrentes de profonds désespoirs. Lors de cette première thérapie avec le Voice, nous avons travaillé à la séparer d'un système primaire dominé par un Critique Intérieur extrêmement virulent et un Patriarce assez archaïque.

À cette époque, j'avais suivi Liliane pendant quatre ans environ, surtout, me semblait-il à l'époque, parce qu'elle était passionnée par l'apprentissage de la méthode de Voice Dialogue. Lorsqu'elle reprend contact avec moi, dix ans plus tard, elle me dit que trop de choses lui tournent dans la tête et que cela perturbe à la fois son travail et sa vie privée.



### **Inceste et Critique Intérieur**

Une des conséquences majeures de l'inceste est la construction d'un Critique très puissant, tyrannique et destructeur -on peut même parler d'un Tyran Destructeur. La personne est sous son influence, sans avoir conscience que cette voix la fustige et lui demande l'impossible. Lorsqu'il parle ouvertement, il fait des commentaires du genre : « *Elle est mauvaise, il n'a aucune valeur, elle est hypocrite, il ne dit pas qui il est, elle fait illusion, il est décevant, elle me fait honte* » Hommes ou femmes sont servis à la même enseigne et restent sous la coupe de cette voix, même lorsqu'ils sont appréciés et ont réussi leur vie.

De quoi parle ce Critique tyrannique et destructeur ? À la fois, il ne sait rien de ce qui est arrivé, à la fois, il semble parfaitement au courant. Tout se passe comme s'il voulait tordre le cou à un Enfant qu'il juge coupable, à l'intérieur de cet adulte qu'il ne cesse de vilipender. Il aime partager à quel point la personne est un sujet de honte, il la juge intrinsèquement mauvaise « depuis toujours » : « *même s'il fait illusion, c'est un imposteur, un être machiavélique qui déshonore sa famille* ».

Un Critique Intérieur de cette nature se met en place lors de toute maltraitance. Il inverse les responsabilités et tire à boulets rouges sur l'enfant ; il continue une fois cet enfant devenu adulte. Il occulte complètement les faits qui lui ont permis de prendre une telle place -faits dont il n'a pas une connaissance consciente- et minimise systématiquement toute la maltraitance de l'enfance.

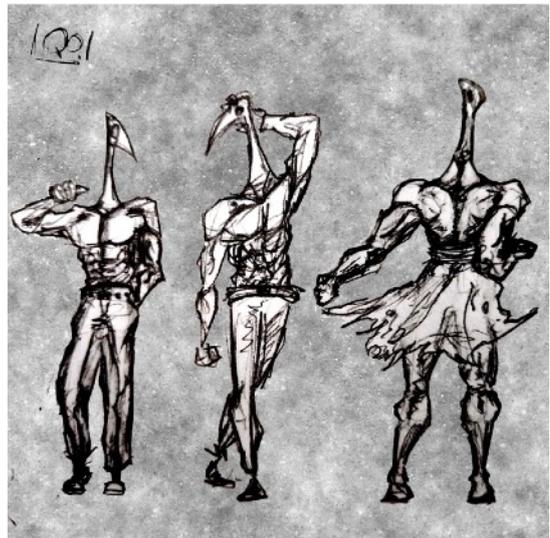
Si jamais une maltraitance verbale ou physique, ou l'inceste, a tellement perturbé l'Enfant qu'il a eu du mal à se concentrer à l'école, ce qu'on peut comprendre, « il est bête » viendra compléter la série d'injures de ce Critique. Il est à noter que les adultes ayant un tel Critique remarquent rarement que celui-ci les injurie. Tous pensent qu'il dit « la vérité ».

Ce Critique et un Enfant triste et déprimé sont complètement intriqués ; cet Enfant croit tout ce que dit le Critique et ne cesse de vouloir s'améliorer, sans que cela ne change quoi que ce soit à la violence de son Bourreau. L'Enfant Intérieur, silencieux comme dans le passé, vit dans l'ombre de ce Bourreau, tandis que la personne tente de vivre sa vie au mieux, sans conscience de ce qui se passe au plus profond d'elle-même. Ses relations, et surtout sa vision d'elle-même, en sont pourtant largement influencées.

### La stupéfaction

Liliane décide de commencer par un travail sur plusieurs jours d'affilée. Dès la première séance, il s'avère que la porte de mémoires perturbantes est ouverte. Une certaine réalité a commencé à remonter et fait désordre : des rêves, des flashes incongrus, des perceptions corporelles bizarres, des pleurs, des colères perturbent sa vie privée et professionnelle.

Rapidement, nous décidons de donner la parole à l'Enfant qui pleure. Liliane se déplace et laisse monter l'énergie. Cette Petite Fille va rester longtemps silencieuse, recroquevillée sur le pouf sur lequel elle a choisi de s'asseoir, pleurant silencieusement. Puis elle va se mettre à parler, une



enfant de 5 à 6 ans environ qui parle lentement, sans passion, d'une voix neutre. Elle interpelle son père et lui demande pourquoi il fait « ça », elle lui dit à quel point elle l'aime mais que « ça », parfois elle aime, et parfois, elle n'aime pas. Elle s'étonne qu'il puisse à la fois la caresser et lui dire son amour puis à d'autres moments la frapper et vouloir l'éduquer. Elle me regarde avec candeur et m'explique à quel point son papa est formidable même s'il fait des choses bizarres, et, peu à peu, elle révèle l'inceste.

Je tiens un lien énergétique étroit avec elle et reste silencieuse. Elle va parler longtemps, les choses vont évoluer, au fur et à mesure des questions qu'elle adresse à son père. Les gestes du père qui semblaient doux, tendres et plaisants au départ, vont devenir, selon ce qu'elle témoigne, d'abord étonnants, surprenants, puis franchement déplaisants et répugnants et une certaine violence couplée à une sorte de chantage vont s'installer.

Liliane est dans un état de conscience modifié, seul l'Enfant est présent ; il vit dans son monde et témoigne de ce monde. Après environ 2 heures entrecoupées de longs silences, Liliane revient sur les devants de la scène et reste interdite, stupéfaite par ces révélations.

Nous allons prendre beaucoup de temps pour revenir au présent sans que la mémoire de ce que la Petite Fille a dit ne s'efface de nouveau et pour nommer clairement ce dont elle parle. Liliane dans ce premier moment de dévoilement semble accepter ce que l'Enfant a dit. Elle est désorientée mais semble pouvoir accepter et même « *être heureuse de savoir ce qui s'est passé dans son enfance* ».

### La négation

Le lendemain, Liliane est encore plus désorientée et une multitude de « *c'est impossible* » sont maintenant présents. Elle ressent une grande colère contre l'Enfant qui dit « *ces conneries* ». Nous donnons la parole à cette colère. Une énergie que nous connaissons déjà chez elle s'assoit, très droite, sur une chaise et s'exprime avec beaucoup d'autorité. C'est le Patriarche et il est en état de choc ! « *Comment peut-elle dire des choses comme ça ? Comment peut-elle-même penser ce genre de choses ? Comment ose-t-elle souiller la réputation de son père ? Son père est un homme droit, un homme bon, un chrétien qui a toujours cherché à faire la volonté de Dieu ! Mais comment ose-t-elle dire et penser ça ? Ça ne tient pas debout.* » Il est horrifié et nous expose longuement ce qui est, pour lui, la vérité. Il décrit des parents aimants, certes pas parfaits, mais qui ont toujours fait de leur mieux. Il ne nie pas une certaine violence chez le père mais de là à faire de Liliane une « martyre » certainement pas ! Elle a tenté de se suicider parce qu'elle était une « *pôv petite chose qui ne supporte pas la vie* » dit-il avec le mépris caractéristique des Patriarches pour les Victimes. Il dit, en fait, ce que tous les Patriarches disent lors des procès d'assise : « *Ce n'est pas possible et si c'était possible, ça se saurait.* » Il s'oppose violemment à ce que la voix de l'Enfant revienne parler.

Puis, va venir la voix du Mental qui va nous dire calmement pourquoi ces accusations d'incestes sont impossibles : cela ne correspond pas aux images qu'il a de l'enfance de Liliane ; pour lui, le son ne correspond pas aux images, il faut revoir la copie. Après cette séance, Liliane a un grand désir de croire ces deux grandes instances de sa personnalité et est un peu rassérénée.



### La guerre intérieure

Seulement, rien n'est aussi simple. Dans les trois jours qui vont suivre, Liliane va passer de ces voix qui nient l'inceste et le jugent complètement impossible, à celle de l'Enfant qui continue, avec assez d'innocence mais beaucoup d'insistance, à décrire ce que nous ne pouvons nommer autrement que des abus. Elle est déchirée, elle veut croire cette Petite Fille et, en même temps, elle ne peut pas non plus invalider ce que disent les autres parties. Lorsqu'elle retourne chez elle après ces quelques jours de travail, elle se sent, selon ses mots, « *fracturée, triste et démunie* » et surtout dans une virulente guerre intérieure permanente.

Nous décidons d'un accompagnement à raison d'une séance par semaine. Dans ce travail, le processus des rêves va jouer un grand rôle. Je ne les mentionne pas ici pour ne pas alourdir ce texte. Mais les rêves (et cauchemars) ont été continuellement au rendez-vous pour pointer un point aveugle, mettre sur une nouvelle piste d'abus ou une nouvelle façon de percevoir les choses, ou illustrer, parfois avec humour, les découvertes et avancées de Liliane. La guerre intérieure va durer pendant des mois, de nombreuses autres voix vont venir nous parler. Certaines invalidant complètement l'hypothèse de l'inceste, d'autres Enfants et Ados continuant d'en révéler l'ampleur. Ce ne sont plus de simples câlins qui ont dérapé.



### Ouvrir les portes de la conscience

Ces mois vont être extrêmement difficiles. « Le pire, m'écrit-elle, c'est cette impossibilité de croire à 100% ce que disent ces différents Enfants et Ados. Rien de ce qu'ils disent ne colle avec mes souvenirs, les photos, l'histoire que je connais, l'histoire que toute notre famille connaît. »

Liliane retrouve pourtant ce qu'elle a écrit, juste un mois plutôt, et cela la questionne à nouveau sur ces moments de déprime qu'elle peut oublier aussi vite qu'ils arrivent. « *Qui dit non et à quoi ? Je dis non à tout. Rien n'est exactement comme je veux, rien n'est parfait, tout me froisse, tout m'angoisse. Ce que font les autres, ce que disent les autres. Manger du chocolat calme, manger fait entrer du bon dans*

*mon corps, manger du chocolat me rassure sur le fait que je mérite du bon. Lire m'emmène ailleurs que dans ce corps où tout est serré, condensé, inconfortable. Je ne suis pas bien dans ce corps. Je ne suis pas bien dans cette tête. J'ai besoin du contact avec la terre et de la nature mais je n'y vais pas. Rester au lit est plus facile. Surtout ne pas faire ce qui me met en contact avec la joie, la paix, l'amour. La volonté de rester dans mon marasme ? Et si cela n'avait rien à voir avec la volonté ? Un non-désir, une non-foi. Un corps fatigué, vampirisé. Par quoi ? »*

Beaucoup d'événements et de textes écrits dans son enfance et adolescence lui reviennent en mémoire, une foule de souvenirs se bousculent en elle.

« *Souffrance. Un serpent de métal s'est épris de mon corps, la tête lovée au creux docile du cou, il s'entort à mon dos en cercles de douleur, meurtrit mes membres dans ses bracelets de fer, remonte sur mon ventre en jets de glace et de pierres. Mes os craquent, ma gorge bataille pour respirer, mes tempes battent une révolte à effrayer la mort. Écroulée par mon reptile passionnément attentif, la rage me tient en alerte, mais mon ventre n'est que gémissements. »*

Liliane s'interroge, elle avait 12 ans lorsqu'elle a écrit ce texte et de nombreux autres du même ordre qui dorment dans ses tiroirs. « *Mon enfance était normale... Qu'appelons-nous normal ?* » Qu'il y-a-t-il derrière le rideau de cette *belle famille* comme la nomment tous ceux qui la connaissent ? « *Que s'est-il passé dans mon enfance ?* » revient à la charge. Elle est prise en tenaille entre accepter de voir et changer une identité devenue irréelle, et garder son identité au prix de penser avoir une fichue imagination, particulièrement sordide.

Le Patriarche comme le Mental Rationnel ne peuvent rien accepter, ils ne peuvent même pas se poser la moindre question. Ils veulent remettre le décor en place et affirment avec mépris que tout le reste est invention. Seulement que faire de leurs conclusions : « *La Petite Fille est perverse* » ou « *Elle aurait tellement voulu que son père la caresse* » ou « *Elle était jalouse de sa mère, elle a tout inventé* » Ces conclusions, pour Liliane comme pour moi, ne tiennent pas la route : l'adulte peut être *un pervers polymorphe*, mais pas l'enfant. Il peut simplement être prétendu tel lorsque l'adulte projette son propre Pervers sur lui.



### Des copersonnalités surprenantes

La particularité d'un facilitateur expérimenté en Voice Dialogue est de pouvoir reconnaître, et parler directement aux différentes parties qui se présentent dans une séance. Leur donner un espace physique clairement séparé aide à réaliser cette séparation énergétique.

De nombreuses copersonnalités différentes se sont exprimées durant les mois qui ont suivis ces quatre premiers jours de travail. La plupart sont revenues plusieurs fois, jamais exactement semblables, elles évoluaient au fil des rencontres, mais chacune restait clairement reconnaissable. Avec les Petites Filles et Ados, je maintenais un intense lien énergétique et un espace de sécurité où elles pouvaient se déployer, et restais, la plupart du temps, silencieuse. Avec les parties adultes, j'interagissais davantage, à la fois j'acceptais et questionnais leur point de vue. Je ne prenais pas partie, je ne les jugeais pas, mais je pouvais les interpeller lorsqu'elles semblaient de mauvaise foi.

Voici un bref résumé des copersonnalités inhabituelles qui se sont présentées. Cela illustre la complexité d'une personnalité et à quel point cette complexité explose quand la mémoire de la maltraitance de l'enfance revient. Explorer cette complexité pour pouvoir l'intégrer est un des chemins possibles, c'est celui proposé par le Voice Dialogue.

**Une drôle de Petite Fille qui me regarde avec beaucoup d'assurance** et me prévient que tout ce qu'elle va dire est faux. Elle me décrit à nouveau les gestes du père, l'inconscience presque complice de la mère : « *Elle sait pas mais elle sait très bien, elle fait toujours beaucoup de bruit lorsqu'elle descend l'escalier, le père est prévenu, il referme sa braguette très vite et me dit de filer dans ma chambre* ». Elle rit de tout ce qu'elle me dit et me répète avec malice : « *Surtout ne crois pas ce que je te dis, je suis une inventeuse d'histoires, une menteuse, une perverse.* » Lors d'une séance suivante, elle ajoute avec un grand sourire : « *Peut-être que je suis un peu folle et que ma place est à l'asile.* » Elle semble plus âgée que la première Petite Fille qui est venue nous parler. Et visiblement, elle répète ce qu'on lui a dit.

**La Petite Fille qui sait qu'elle doit tout oublier** : « *Il ne faut pas que je me rappelle. Si je me rappelle, je pourrais en parler à ma copine, je pourrais en parler sans faire attention, et papa irait en prison. Mémé m'a dit que les petites pestes comme moi ça pouvait envoyer leur père en prison. Je sais que c'est pas vrai ce que je vis. C'est juste des rêves.*

*Ce sont des rêves qu'on doit oublier, on doit tout effacer. Après on lit des livres. J'aime bien le Club des Cinq, j'aime bien les vraies histoires des livres et j'aime pas tout ce qui n'est pas vrai, pas vrai, pas vrai, et... un peu vrai. »*



**La Petite Fille fière :** elle se cabre si on ne fait que laisser entendre qu'elle a vécu des choses difficiles, elle ne veut pas qu'on la plaigne ni qu'on la prenne en pitié. Tout va bien pour elle, elle peut assumer, tenir un secret, et papa est en sécurité avec elle... C'est sa vie, elle en est fière, fière d'être forte, très forte et de savoir vivre le caché d'un côté et le normal de l'autre, « *C'est un monde silencieux qui n'existe pas, qui n'est qu'à nous deux. »*

**La Petite Fille sans lien :** Elle est là, sans être là, dans une sorte de flou cotonneux plein de confusion. Elle ne sait pas si c'est vrai ou pas, tout est irréel pour elle. Elle parle pourtant de masturbation du père et d'éjaculation sur son ventre. Ce qui semble clair, c'est qu'elle est confuse car le père est dissocié, il est bizarre, dans ces moments-là, elle ne le reconnaît pas

comme le papa de la journée, elle le reconnaît comme celui qui vient la nuit. Elle va dissocier, elle aussi, pour ne pas péter les plombs ou risquer de parler.

**La Petite Fille qui aime et qui pardonne,** fière d'être la préférée de papa. « *C'est MON papa. Même si c'est arrivé, je peux lui pardonner, j'aime bien lui pardonner. Lui et moi, on s'aime et il m'aime plus que les autres, plus que maman ».*

**La Petite Fille jalouse de sa maman.** « *De toutes façons, elle n'est même pas belle cette maman. Et, elle ne comprend rien à rien. »*

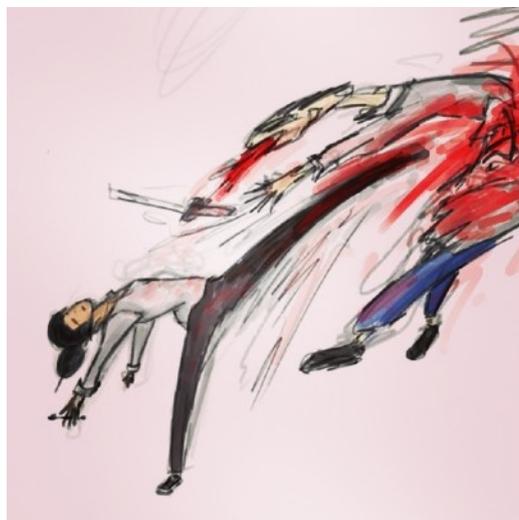
**La Petite Fille vigilante qui prend soin de tout, et de tout le monde :** « *Je dois tout voir et tout faire pour que personne ne mette papa en colère. Prendre soin de lui, veiller à ce qu'il ne soit pas irrité ou agacé. Prendre soin de maman pour que papa soit content, et de tous les autres pour que tout se passe bien. Je fais attention à tout car si papa est énervé, il va me demander de venir et, si je ne veux pas venir, il va me réveiller dans la nuit et, le matin, je suis fatiguée. »*

**La Petite Fille peur et solitude :** « *La peur, la solitude tout le temps, la peur que l'on découvre que je fais des choses qui ne sont pas bien, la peur de parler sous le coup de la colère, la peur que tout le monde se rende compte que je ne suis pas quelqu'un de bien... la peur tout le temps. La peur qu'on voie ce qui ne doit pas être vu. Oui, être seule, seule pour ne pas faire de mal. »*

« *Je connais ça par cœur !* » commente Liliane lorsqu'elle revient à sa personnalité adulte  
« *la force qu'il m'a fallu pour grandir et m'en sortir ».*

**L'Adolescente en rage qui sait que les parents n'aiment pas.** Elle crie le non-amour des parents, elle crie la colère contre le père mais ne peut rien dire du pourquoi de cette colère. Elle sait simplement que les parents n'aiment pas, qu'ils sont hypocrites et que l'histoire racontée par les jolies photos des albums est fausse.

**L'Adolescente qui hait le père** et l'a haï durant des années. « *Oui, Liliane DOIT sentir ma colère, mon désespoir, ma haine contre tous les moralistes du monde. Je les déteste, ils ne comprennent rien, comme si ma colère était un « truc » à éradiquer, comme si j'appartenais au passé et devais retourner dans le passé. J'appartiens au présent, oui, je sors du placard avec ma haine. Je veux qu'elle comprenne dans quel cauchemar j'ai été plongée. Je ne veux pas la faire descendre dans le trou avec moi, je veux qu'elle sorte du trou en me donnant la main. Oui, je suis restée dans cette cage avec des barreaux de haine, couchée sur le sol froid, tant qu'elle ne se souvenait pas de moi. Pour ne pas être tuée, moquée, vilipendée, enfermée dans un hôpital psychiatrique.*



*Oui, J'AI VÉCU ÇA ! Tout ce que Liliane a oublié ! C'est monstrueux d'oublier ainsi, de ne pas savoir, de ne pas me voir, de m'obliger à dire que je n'existe pas, que je ne suis que fantômes ou rêveries. Ce ne sont pas des rêveries, ce sont des cauchemars ! Cette façon d'être coupée en deux : moi la menteuse, l'inventeuse, la folle furieuse et elle qui sait que rien de tout cela n'est possible, à pleurer de rire ou à mourir de pleurer. Je voudrais qu'elle cesse d'être coupée en deux mais pas en m'éradiquant de nouveau. »*  
« *J'ai détesté ce père pendant des années et des années, puis un jour cela a été fini, j'ai contacté mon amour pour lui. J'avais oublié à quel point je l'ai haï. »* commente Liliane après l'exploration de cette copersonnalité.

**L'Adolescente Abusée :** elle parle « *de l'horreur d'avoir à mettre ce sexe dans sa bouche, de l'envie de le mordre si fort qu'il serait obligé d'aller voir le médecin et le médecin lui poserait des questions et tout le monde pourrait savoir... »* Contrairement à l'Ado précédente qui était tout feu tout flamme, le corps de celle-ci est complètement raide, pétrifié, les jambes serrées, la cage thoracique bloquée, elle est nouée de partout. Elle voudrait s'enfuir mais pour aller où ? Le sentiment que ça a duré longtemps, qu'elle a dû partir pour que ça s'arrête. Elle demande avec insistance : « *papa, rends-moi mon corps. »*

**L'Adulte qui doit tout ranger.** Elle s'est construite sur la Petite Fille qui a peur que cela se voit. « *La peur que l'on découvre que ce que je fais n'est pas juste, pas légitime. Tout ranger tout le temps, Tout doit être en ordre. Tout tenir en ordre tout le temps pour que rien ne soit vu. La douleur du désordre qui montre le chaos intérieur. »*

**L'Adulte qui ne doit pas trop sentir** « *Ne pas trop sentir, être dans son corps mais pas complètement. Écouter l'Enfant mais pas trop quand même...*

*Donner du chocolat à la Petite pour la rassurer : tu es gentille, tu es aimable, tu es aimée. Papa voulait bien qu'elle aille chercher du chocolats après... Le chocolat dit toujours : tout va bien. Sentir la morsure du désir qui bouleverse tout le corps et quitter le corps. »*

A ce point de notre travail, les séances alternent entre l'exploration de ces différents Enfants et Ados et la voix du Patriarche qui ne décolère pas. Le Mental lui pose un peu les armes et alterne entre « *C'est impossible* » et la prise de conscience que l'histoire réelle de Liliane ne peut pas correspondre non plus à l'histoire d'une petite fille aimée « à qui rien n'est arrivé ».

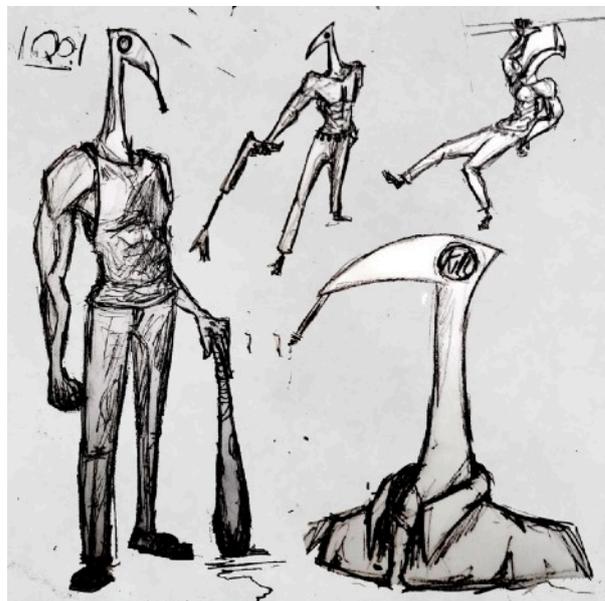
Étonnamment, les voix des deux grands-mères vont aussi se présenter. Il est évident que la Petite Fille a essayé de leur dire ce qui se passait et que l'injonction a été de se taire car c'était faux « *et les petites filles qui disent ce genre de chose vont en maison de correction où on leur fait bien pire que ce que le père a fait (!)* » dit l'une, « *Tu dois cesser d'aguicher ton père, tu n'es qu'une vilaine petite perverse* » dit l'autre.

Liliane parle peu de sa mère, le Mental dit simplement : « *C'est quand même bizarre, car sa mère a toujours dit que la sexualité avec le père était agréable et qu'elle ne comprenait pas toutes ces femmes pour qui c'était une corvée. Alors pourquoi serait-il aller chercher sa fille ?* ». C'est une question légitime et logique, le Mental fait bien son travail. C'est ce genre de logique qui le fait douter, avec raison, de ce que dit la Petite Fille. La réponse, cependant, parle de séquelles émotionnelles et traumatiques chez le père, de « failles » et de double visage. Il n'est pas couramment nommé que l'abuseur peut être, lui aussi, dissocié, même si ce n'est pas toujours le cas. La perte de mémoire traumatique peut aussi exister chez lui, surtout s'il a été lui-même un enfant abusé.

Le processus va continuer. Très difficile, entre croire les voix « sensées » et, d'un autre côté, avoir « *le cœur qui bat la chamade, la chaleur qui monte, le sexe qui brûle, la Petite Fille qui continue de parler : les bisous sur le sexe, si doux si tendres, si désirables, et puis ce matin, cette tension extrême entre le « impossible » du Mental et le ressenti corporel.*

Un matin, une phrase s'impose à Liliane : « *Le sperme de papa est bloqué dans mon estomac, je ne peux pas dire ça, je ne peux pas dire pourquoi je suis malade* » et cette phrase lui fait terriblement honte jusqu'à ce qu'elle ose la dire en séance et que nous puissions la regarder tranquillement.

La vie de Liliane continue d'être bouleversée, nous sommes encore loin de la possibilité d'une construction d'un espace de conscience entre les voix du *oui, ça a existé* et du *non, c'est complètement impossible*. Elle a cessé de travailler, accompagner les autres en ce moment lui semble impossible. Heureusement, le mari de Liliane la soutient dans ce processus chaotique, il est pragmatique et prend les choses comme elles viennent.



## Toutes les copersonnalités n'ont pas vécues l'inceste

Liliane va retrouver un certain équilibre lorsqu'elle va s'apercevoir que toutes les copersonnalités n'ont pas vécu l'inceste. Les copersonnalités qui ont permis qu'elle grandisse et acquière les capacités qui lui ont permis de réussir sa vie, n'ont tout simplement pas vécu l'inceste. Le Mental cognitif ne sait rien de lui. Le rôle de l'amnésie traumatique est justement de permettre à des parties qui vont ignorer le trauma de se développer, même s'il faut pour cela se couper des ressentis corporels et émotionnels.

Lorsque les parties émotionnelles et celles qui ressentent ce qui se passe dans le corps ont commencé à communiquer, le Mental a été totalement surpris : l'inceste est impensable, et clairement, il n'est pas pensé.

De plus, le Mental Rationnel a du mal à croire les souvenirs et ressentis qui remontent car il aime les récits clairs, cohérents, linéaires. Ici, ce n'est pas le cas. Ce ne sont pas des souvenirs qui ressemblent à ceux que Liliane peut avoir de ses dernières vacances. Si bien que le Mental qui doute, associé au Critique, tourne en dérision ce matériel qui remonte, l'occulte ou l'oublie de nouveau. Au départ, aucune personne identifiée à un Mental raisonnable ne peut croire les récits « désordonnés » et « peu fiables » d'incestes.

Liliane va commencer à développer la capacité à se tenir entre les parties qui ne peuvent croire « *ce tissu de sornettes* » et celles qui l'ont vécu et en témoignent à leur façon. Certains récits d'incestes se font « vu du plafond » car l'Enfant quitte son corps et voit ce qui se passe d'en haut. Ce n'est pas le cas de Liliane car au départ, du moins, les choses se sont passées sans violence.

La capacité grandissante de Liliane à se tenir dans cet espace et à accepter les informations venues des deux côtés sans en être déstabilisée et sans chercher à savoir ce qui est réel et ce qui ne l'est pas va amener beaucoup de soulagement dans sa psyché et sa vie. Cela va lui permettre de continuer un travail de mémoire plus objectif. Au fur et à mesure qu'elle retrace sa vie à la lumière de l'hypothèse de l'inceste, beaucoup de choses s'éclairent.

Elle va aussi aller voir régulièrement un praticien en ostéopathie crano-sacrée. Ce praticien va la mettre en contact avec les nœuds de son corps et elle va revivre spontanément

certaines scènes du passé liées aux émotions engrangées dans ses muscles, tendons et fascias : les mots, les images, les mouvements physiques parlent d'inceste ou de viols, tout comme tous les dessins qu'elle fait à cette époque.

Dans sa vie quotidienne les changements d'humeur restent permanents. De nouvelles peurs arrivent : « *Vais-je passer le reste de mon temps à peindre d'horribles femmes bleues, des sexes agressifs d'hommes et des arbres généalogiques plein d'horreurs ? Vais-je passer mon temps à regarder StarWars et d'autres trucs genre Harry Potter ? C'est quoi une routine qui me ferait du bien ? Que dois-je faire ? Me laisser aller ? Me reprendre en main, reprendre une vie sociale ? Mon père était-il un homme bien ou un monstre ? Est-ce moi le monstre ?* »



*« C'est LA question : était-il un homme bien ou un monstre ? Ou est-ce moi le monstre ? »*

Toujours désorientée, elle ne sait plus comment gouverner sa vie, ni même s'il faut la gouverner. Le système primaire est dans les choux, une part d'elle pense qu'il n'est pas urgent de reprendre le contrôle, une autre a peur de ne pas s'en sortir.

*« Toujours la peur. J'aimerais peindre des dizaines de femmes bleues, je m'en fous si c'est toujours les mêmes. Des femmes bleues détruites sur des fonds noirs, encore et encore. »*

Liliane va effectivement en peindre un bon nombre.

### **Une histoire transgénérationnelle**

Un pas va être franchi lorsque Liliane comprend que c'est moins personnel qu'elle ne le pense.

Elle est allée voir un astrologue pour l'aider à décrypter aussi bien le thème de ses parents que ceux de ses grands-parents et arrière grands-parents. Elle a appris de cet homme à quel point la violence et les abus de toutes sortes étaient visibles sur ces thèmes. Elle a réalisé que si son père était issu d'une lignée où l'inceste n'avait jamais été dénoncé, il était peut-être normal qu'il y ait chez son père une certaine « faille ». *« Il est possible que papa ait eu deux visages et que des pulsions de prédateur aient été présentes chez lui, venues de ce que lui-même a subi »*, me dit Liliane avec tristesse après avoir intégré toutes ces informations.

Elle a aussi pris conscience qu'en dépit de l'aspect très respectable de la lignée de ses grands-parents maternels, elle est issue de deux lignées ayant vécu l'inceste et la violence. *« Savoir, voir l'ombre et la lumière en moi et chez ceux qui m'ont donné la vie. Rester dans l'amour, la compréhension des forces en jeu, y compris celles de l'oubli car tout cela n'est pas concevable. C'est ma réalité. Je ne suis pas quelqu'un à qui il n'est rien arrivé et qui peut soigner les autres, je suis quelqu'un qui a été abusée enfant et qui prend soin de ceux qui vont mal. »*

Elle prend conscience que ce sont des forces, des pulsions qui se transmettent de génération en génération. *« Stopper les forces de prédation, respecter le corps de l'autre comme la pensée de l'autre et les choix de l'autre. Cela ne fait pas encore partie de ce qui est naturel pour la race humaine. »*

La part spirituelle de Liliane -et sa compréhension particulière de l'histoire humaine- lui est d'une grande aide : *« Il n'existe pas de faute... J'aime savoir qu'il n'y a rien à pardonner. C'est ainsi, des jeux énergétiques plus puissants que les humains. Des jeux qui ont été voulus et mis en place, voici des éons, pour les affaiblir, les détourner de savoir qui ils sont et quel est leur pouvoir.. Je ne suis pas détruite. Même si je dois mettre toutes ces choses impossibles en toile de fond de notre « belle famille », je suis fière de qui je suis et, en tant qu'adulte, je n'ai pas de haine. »* Effectivement, peu à peu Liliane sort du choc et reprend pied même si la bataille intérieure continue.



## Un grand nombre de questions douloureuses continuent de la tourmenter

« La petite fille a été abusée. Pendant combien de temps ? Qu'en est-il de mes frères ? Même si consciemment ils ne savent rien, comment devenir un homme dans un tel contexte ? Papa, est-ce que de temps en temps, tu te rappelais le monde silencieux invisible et les gestes que tu y faisais ? Étais-tu conscient ? Personne n'a rien vu ? Papa avait deux visages et personne n'a rien vu ? 'Les psy ne racontent que des conneries, ne fais pas psy, fais médecine' m'as-tu dit lorsque j'ai eu 18 ans, et j'ai obéi, une longue habitude d'obéir... même si parfois c'est assez dégueu ton sexe dans ma bouche. As-tu vraiment fait ça ? La pulsion de l'inceste était-elle présente et opérante chez toi à l'insu de tous, voire à ton insu ? Quand tu le faisais, tu étais conscient non ? Suis-je vraiment une petite fille qui a subi de « doux incestes » puis des incestes oraux brutaux ? Plus grave encore ? Tu as dû avoir peur lorsque j'ai commencé mon analyse, peur lorsque j'ai tenté de mourir, une fois, deux fois. Ou étais-tu complètement inconscient, ayant tout oublié ? Papa savais-tu ce que tu faisais ? »



De nombreuses questions douloureuses se bousculent en Liliane. Une voix répond sans cesse : « Il ne s'est rien passé, tu déliras. » Elle est capable maintenant de lui répondre car le Mental Analyste n'est plus aussi certain que rien ne soit arrivé : « Oui, je délire, peut-être. Que faire alors de ce savoir de la Petite Fille, de tout ce qu'elle a révélé. Que faire de toutes ces émotions qui viennent, de ce corps qui semble dire la même chose, de cet estomac qui ne digère rien depuis que j'ai... 8 ans ? Que faire de tous ces textes plus noirs que noirs qui traînent dans mes tiroirs et me suivent à chaque déménagement ? De cette fille de quinze ans, belle comme un cœur, qui se regarde dans le miroir et répète : Tu es un pou, tu es un pou ... »

« J'ai le ventre qui se tord, le cœur qui bat... je ne sais plus où j'en suis... seulement parce que la Petite Fille a inventé des histoires ou parce que ces histoires sont réelles ? Peut-on avoir autant de manifestations physiques pour des histoires inventées ? J'aurais toutes ces manifestations physiques, seulement parce que je salis un homme bien, parce que je doute de mon père ? Oui, c'est grave d'accuser son père d'inceste mais est-ce grave au point d'en tomber malade ? Alors qu'il est mort, que ma mère est morte, et que je ne dirai jamais rien à ma famille ? La Petite Fille se tord de douleur, de mal au ventre, quand elle arrive dans mon corps. Tellement plus facile de penser au complexe d'œdipe ! Tellement plus facile de mettre la faute sur la Petite Fille et de dédouaner papa, tellement plus sécurisant en fait. »

Pendant de longs mois, Liliane va continuer son processus, avec davantage de travail personnel, journaling, peintures, collages qui soulagent les colères fracassantes qu'elle ressent régulièrement. Lors des séances, elle continue d'alterner entre accepter ce qui lui est arrivé, prendre le Patriarche en flagrant délit de mensonge, et revenir à cet impossible que tout une part d'elle porte. Cela ne la déstabilise plus.

Liliane passe doucement d'une personnalité qu'elle a ressenti comme fracturée à un sentiment de changement d'identité. Elle ne revient pas à sa forme d'avant, mais à un nouvel équilibre. Cette transformation est réelle : son système primaire n'est plus le même.

L'Actif, le Perfectionniste, le besoin d'ordre ne sont plus aussi présents. La Responsable et Celle qui prend soin des autres sont mieux équilibrées. La vulnérabilité et les besoins du corps sont beaucoup plus écoutés ; l'Enfant et l'Ado qui veulent mourir perdent de leur mordant ; ils aiment la nature et Liliane les y emmène.

Liliane prend aussi conscience de la dimension sociale de son travail personnel : « *Je suis aussi consciente que nous, tous ceux et celles qui retrouvons notre mémoire, nous ouvrons un chemin pour beaucoup d'autres. J'espère que le leur sera plus facile.* »

Voici un des dialogues qu'elle m'a envoyé à cette époque :

- *On pourrait s'en foutre du passé et vivre heureux aujourd'hui, non ?*
- *Oui, certainement. De toutes façons, je ne suis pas malheureuse. Ma vie va bien.*
- *Alors, reprends ton travail à temps plein et avance, bon sang. Trouve ce qui va te motiver.*
- *Aider les femmes à intégrer l'inceste... il faudrait déjà que j'intègre le mien.*
- *On tourne en rond, on l'intègre ou on le rejette ?*
- *Si seulement, je pouvais être sûre à 100%.*
- *Même quand tu as toutes les certitudes, tu recommences à nier.*
- *Je n'ai pas toutes les certitudes : je ne vois pas mon père faire ça.*

*Je suis toujours sans certitude. Je sais simplement que « ça colle » avec tous les comportements inexplicables de mon adolescence. Rester dans l'espace du trauma. Ne pas retourner dans la maison de l'amnésie. Y retourner, c'est travailler pour le prédateur. J'ai appris, avec vous, que nous ne sommes pas obligés d'avoir une pensée unique. »*

### **La fin de la thérapie intensive**

Après dix huit mois, Liliane accepte à la fois que son père ait eu deux visages et qu'une partie d'elle ne croira jamais « *les horreurs racontées* ». Le fait que cette hypothèse donne sens à tout ce qu'elle a vécu pèse lourd dans la balance mais n'est pas suffisant. Rien, en fait n'est suffisant et c'est le cas pour la plupart des personnes qui ont subi l'inceste, ceci même lorsqu'il existe des vidéos des faits.

Liliane est en mesure d'intégrer les faits nouveaux et d'équilibrer les opposés qui se sont violemment entrechoqués. Progressivement, nous allons passer à une séance tous les quinze jours puis une par mois. Liliane accepte que les adultes, dont elle, « *ne voient rien, même quand tous les symboles sont très clairs : lâcher ce qui nous lacère le ventre, aller là où l'on ne piétine pas les fleurs... Oui, une ado ne se suicide pas pour rien* », conclut-elle avec tristesse. Dans une séance clé, elle va rencontrer son Abuseur Intérieur et ressentir l'absolue nécessité que l'autre obéisse au doigt et à l'œil et l'in vraisemblable plaisir à avoir le pouvoir sur l'autre. C'est un archétype qui existe chez chacun de nous et qui se décline de différentes manières. Être conscient de lui, ne pas lui permettre d'être actif est certainement le mieux que nous puissions faire.



Comme la plupart des personnes ayant retrouvé la mémoire, elle continue d'osciller entre vrai et faux et l'accepte avec tranquillité : « *Oui, c'est arrivé, oui papa était dissocié* » « *Oui, tout cela est impossible, ce sont des histoires que je me raconte.* » La grande différence est l'acceptation de ces positions différentes, l'acceptation de ne pas savoir vraiment la réalité des faits et la conscience que « *l'inceste est tissé dans la réalité de notre société, et ça c'est réel.* » Un espace d'Ego Conscient est présent entre les différents opposés qui ont surgi et une dimension spirituelle vient équilibrer l'incompréhension émotionnelle.

### **Le côté sombre du Patriarce**

Lorsque j'ai parlé de l'inceste avec Sidra Stone, elle m'a dit avec un sourire triste : « *C'est le côté sombre du Patriarce. Il passe de responsable des femmes et des enfants, à considérer qu'il en est le maître absolu -tout comme il passe de mépriser la sexualité à en devenir le jouet.* »

Le côté sombre du Patriarce, certes, et le pouvoir malade protégé par une société aveugle encore beaucoup trop ignorante. Il est important de savoir que lorsqu'un homme oblige un enfant à avaler son sperme ou à accepter son sexe dans son corps, lors de ces actes où l'enfant est le plus souvent contraint à ne faire aucun bruit et à ne manifester aucune agressivité, c'est tout le corps qui est abîmé, même quand il n'existe aucun dégât apparent. Le corps entier se raidit, les mâchoires se serrent sur un secret inavouable et des cris impossible à crier, tout le système digestif, rate et pancréas compris se mettent en panne. L'anorexie, les troubles alimentaires compulsifs comme les tentatives de suicide sont des marqueurs forts de l'inceste ou des violences sexuelles. Le corps s'acidifie avec les pathologies associées qui vont des migraines invalidantes et des cystites à répétition aux maladies auto-immunes.



Demander à l'enfant de choisir entre le sexe oral ou le sexe anal est criminel et pervers et, lorsque l'anus d'un petit garçon saigne ce n'est peut-être pas parce qu'il mangé trop de betteraves comme nous le révèle Ian Sofiane dans son roman-récit *Le Crayon de papa* (éd. Léo Scheer).

### **Un nouvel équilibre**

Deux ans ont passé, Liliane dit être en paix avec ces révélations. Elle reçoit de plus en plus de patients qui osent lui parler des viols qu'ils/elles ont subi. Elle continue son travail corporel et continue de relâcher les cris, colères, rebellions, tristesses, accablements, désespoirs engrangés dans ses muscles, articulations et tendons, particulièrement ceux de ses mâchoires, de son cou, de ses hanches et de ses omoplates. Elle continue de peindre, « pour tout ce que les mots ne peuvent pas dire ».

Mais surtout ce qui lui a permis de retrouver son équilibre, c'est d'avoir retrouvé son Enfant Magique qui s'émerveille de tout et son Enfant Lumière qui prend les Enfants meurtris et méfiants par la main et les amène dans un cocon de lumière. « C'est très physique » me dit-elle « et ça change tout ».

Sa facilité à reconnaître et accepter l'Enfant Victime à chaque fois qu'il apparaît dans son quotidien, c'est-à-dire souvent, puis à retourner à sa vision d'une vie où, à un certain niveau, tout est choix de l'âme, lui permet de se différencier tranquillement de cette Victime et de reprendre son pouvoir -ou d'accepter son non-pouvoir- dans le présent.

Dans les cas de viols ou d'incestes, le système intérieur Victime / Bourreau est extrêmement stimulé, cela pose problème lorsqu'il va s'agir de développer son pouvoir et d'accepter son impuissance. L'impuissance brûle comme de l'acide car elle est liée aux souvenirs de maltraitance qu'ils soient conscients ou non. L'idée de développer son pouvoir brûle tout autant pour les mêmes raisons : avoir du pouvoir est identifié au fait d'abuser de son pouvoir. Certains préfèrent cependant endosser cette position pour ne surtout pas ressentir tout ce que la Petite Victime de l'enfance a ressenti. Lorsque le pouvoir est vécu sans lien avec la vulnérabilité, c'est-à-dire sans lien avec le fait de ressentir ce que l'on fait vivre à l'autre, il devient malsain et effrayant.

Dans ce nouvel équilibre, Liliane a développé son pouvoir de compassion aussi bien pour elle-même que pour les autres. Elle se sent en paix avec son père et la famille de son père, en paix avec sa mère et sa lignée. Elle fait clairement la différence entre ne pas laisser l'inceste se perpétuer et juger ceux qui le commettent.



### Conclusion

Lorsqu'une personne effectue un travail de conscience, il est de plus en plus fréquent que les portes de la mémoire s'ouvrent et laissent passer des fragments d'un matériel souvent peu cohérent, imprécis et flou -rêves, images, paroles bizarres, colères récurrentes, dessins explicites vite barbouillés. Pour accompagner la personne, toute la difficulté est de ne pas se laisser dominer par le Mental qui ne croit que les récits clairs, linéaires et documentés.

La particularité du Voice Dialogue est de pouvoir reconnaître et différencier les différentes énergies qui occupent le corps. Lorsque le facilitateur est séparé et respectueux de son propre Mental et que le

facilité n'est pas totalement identifié au sien, un incroyable travail de découverte devient possible. Nous pouvons interviewer ces voix ou copersonnalités et tenir un espace où elles se déploient physiquement et émotionnellement.

Une des caractéristiques d'un événement traumatique est qu'il est indicible. Les personnes traumatisées sont dans l'impossibilité de faire un récit intelligible de ce qui leur est arrivé, surtout si elles ont été menacées ou frappées quand, enfants, elles ont essayé d'en parler. Cette mise aux oubliettes et cette perte de mémoire entraînent une perte de vitalité et une rupture du lien avec le corps.

Pouvoir laisser parler -quand c'est possible- les énergies qui habitent ce corps aide à décristalliser ces événements et à remettre le corps en mouvement : la personne peut sortir des espaces de figement, de sidération et de fragmentation générés par le trauma. Lorsqu'un témoin bienveillant reconnaît et nomme ce qui a été vécu, lorsqu'il peut exprimer à la fois sa compassion *et son indignation*, l'émotionnel et le cognitif de la personne traumatisée se remettent en route. Lorsque ce qui a été vécu devient intelligible et clairement reconnu comme traumatique, il devient possible pour le thérapeuté de retrouver un sentiment de cohérence, essentiel à la santé globale de l'être.

Le travail avec le Voice Dialogue permet une écoute qui prend en compte chaque partie, qu'elle soit rationnelle, émotionnelle, sensorielle ou spirituelle car toutes vont être essentielles dans le processus de reconstruction. L'écoute des parties -qui ne parlent pas forcément avec des mots ou des idées linéaires claires- constitue la première étape. La seconde est de construire un espace entre les parties qui ont vécu l'inceste et celles qui ne l'ont pas vécu. Un espace de Vision Consciente, qui n'est ni rationnel, ni émotionnel, qui accepte tous les opposés sans aucun jugement, et sans chercher à ce que chaque partie soit en cohérence avec l'autre. *La personne devenant peu à peu consciente de sa multiplicité assure la cohérence de l'ensemble et tient la tension demandée par la complexité de l'être humain.* À un moment, elle passera dans un processus d'Ego Conscient. C'est la troisième étape. Elle pourra maintenant *penser* et *agir* à partir de cet espace non identifié et non jugeant par définition. La conscience que certaines parties ont vécu l'inceste et d'autres ne l'ont pas vécu permet de respecter les premières et pourtant d'aller chercher les Enfants du passé pour les ramener dans le présent. Ces espaces non identifiés et sans jugement permettent d'accepter les émotions des différentes parties et de les envelopper d'amour grâce au développement d'un Père-Mère Intérieur aimant inconditionnellement. Nous n'avons jamais la main pour savoir quand cette étape sera possible.

Il arrive que certaines parties, comme le Tyran Intérieur, ne puissent pas être réintégrées dans la personnalité. Ce n'est pas souhaitable. Le conseil de Sidra « est de leur faire une place au coin du feu, tout en les surveillant attentivement. »

Sortir les Enfants Intérieurs de la culpabilité et de la honte va se faire en deux mouvements consécutifs et répétitifs. (1) Reconnaître et donner un nom à cette partie qui se sent perpétuellement coupable -et se différencier d'elle. (2) développer un amour de soi et une approbation constante basée sur la certitude que nous faisons tous, toujours, de notre mieux, à chaque instant, *et que nous sommes une manifestation unique de la vie.* Entendre les Critiques, ressentir les émotions difficiles qu'ils génèrent et revenir à cette définition de

nous-mêmes, à l'amour et la compassion pour nous-mêmes, nous permet de retrouver la joie d'exister.

Ce n'est pas de trouver les événements à l'origine du trauma qui est guérisseur. Dans certains cas, cela peut même s'avérer extrêmement destructeur. C'est de découvrir cet Enfant-Trauma, de le séparer -et de nous séparer- du Critique Tyranique. Accepter cette partie de nous extrêmement vulnérable qui se fige ou agit d'une façon qui irrite notre système primaire, et devenir un soutien fiable pour elle, permet de la sortir d'une zone de vide angoissé, sans lien, et sans vie.



Une dernière étape est possible pour maintenir un état intérieur où la paix et la joie dominant : aller au-delà de la dualité, au-delà de la séparation en *bien-mal*, *juste-injuste*, *vrai-faux*. Nécessaire au niveau social, cette simplification ne l'est pas au niveau de notre vie intérieure. Sortir des jugements et des accusations amène la paix ; accepter que tout est une manifestation de la Source -c'est-à-dire une exploration de certaines fréquences par l'âme- change notre regard sur le monde.

Sur les planètes de troisième dimension, nous avons la liberté d'explorer toutes les fréquences, même les plus éloignées de la lumière. Au cours de notre parcours d'âme, nous l'avons, d'une façon générale, tous fait. Avoir du discernement, déterminer ce que nous voulons ou ne voulons plus, ne pas se déresponsabiliser ni déresponsabiliser les autres, agir lorsque c'est nécessaire sans cependant juger ces explorations, permet une évolution vers la lumière, aussi bien pour nous que pour l'humanité dans son ensemble.

Nous vivons actuellement en quatrième dimension, et nous pouvons y vivre en appliquant les règles de la troisième dimension, bien-mal, juste-injuste, vrai-faux, ou avec les règles de la cinquième dimension, c'est-à-dire essentiellement revenir à l'unité et ne pas juger.

Chaque copersonnalité vibre à une certaine fréquence ; nous pouvons choisir quelles sont celles que nous voulons inviter dans notre champ énergétique. Nous devenons alors maître de ce champ énergétique. Lorsque nous sommes maîtres de notre champ énergétique, nous contrôlons ce que nous émettons et ce que nous manifestons. Le seul contrôle que nous pouvons avoir est sur la fréquence que nous choisissons de vivre et de rayonner. Là réside notre pouvoir. C'est un grand pouvoir, car les fréquences de la joie, de la paix, de l'amour, de la compassion ou de la gratitude peuvent nous guérir d'une multitude de traumatismes présents ou passés, personnels ou transpersonnels.



### **Pour en savoir plus :**

- Sur le stress post traumatique et ses conséquences : Dr. Dan Engle, *A Dose of Hope* (Lioncrest publishing) ; Dr. Bessel van de Kolk, *Le corps n'oublie rien* (Pocket) ; Peter Levine, *Guérir par-delà les mots* (Interéditions).
- Sur les conséquences de l'inceste : Dr Bruno Clavier, *L'inceste ne fait pas de bruit et Ils ne savaient pas, pourquoi la psy a négligé les violences sexuelles* (Payot) + Nexus n°148 ; Dr Patrick Dupuis, Nexus n°78.
- Sur la perte de mémoire traumatique : les travaux du Dr Muriel Salmona
- Sur la pédophilie : Ariane Bilheran et Amandine Lafargue, *La psychopathologie de la pédophilie* (Dunod).
- Sur celles qui ont subi l'inceste : de nombreux livres autobiographiques existent, je citerai celui de Florence Hirigoyen, *La maison de poupée* (les Arènes) et de Niki de Saint Phalle, *Mon secret* (Des femmes, Antoinette Fouque, Le rayon blanc)