

# **Voice Dialogue** N°136 - Fév. 2026

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

### **Le Mental Rationnel (1)**



**Bulletin de l'Association Voice Dialogue France**

Association Voice Dialogue France,  
244 Chemin de la Bertine. 04300 Saint-Maime  
Mail : [warina-vbd@proton.me](mailto:warina-vbd@proton.me)  
<https://www.voice-dialogue-france.fr>

# Le Mental Rationnel (Première partie)

Par Véronique Brard

D'après le travail de Hal et Sidra Stone

*Le Mental Rationnel est une copersonnalité présente chez chacun de nous, même si nous le reconnaissons rarement comme l'une de nos copersonnalités. Le but de cet article est de mieux le connaître pour pouvoir le reconnaître, et apprendre à le faciliter. Lorsqu'une personne se différencie de son Mental Rationnel, un monde plus large s'ouvre à elle : celui de l'énergie subtile, de la perception intuitive, de la magie, celui du monde invisible pour nos sens ordinaires.*

*Il existe une différence entre le Mental Rationnel, très linéaire, qui ne tient pour réel que ce que nos cinq sens perçoivent, et le Mental Supérieur, capable de se connecter à l'invisible, réceptif aux énergies subtiles et aux phénomènes mystiques et spirituels. Nous parlons dans ce texte uniquement du Mental Rationnel. Nous allons voir quelle est sa fonction, quels sont ses alliés et ses opposés ; opposés qui sont souvent dévalorisés dans une personnalité où existe une identification au Mental Rationnel. Nous finirons cette première partie par la transcription d'une facilitation -inventée par Hal et Sidra- dans laquelle Sidra facilite un homme extrêmement rationnel. Nous verrons comment Sidra se sert du lien énergétique pour amener cet homme à se différencier de son Mental. Apprécier son Mental, et pourtant se différencier de lui, est l'enjeu.*

## Une copersonnalité exceptionnelle

Le Mental Rationnel est rarement considéré comme une copersonnalité, tellement il est prédominant dans notre civilisation occidentale. Pourtant il est bel et bien une de nos copersonnalités et l'une des plus importantes. Par rapport à lui, nous sommes un peu comme le poisson qui ne sait rien de la mer.

Il est cette part de nous qui aime penser, comprendre, analyser, apprendre, s'informer, savoir, expliquer, prévoir, supposer et se représenter les choses. Avec lui nous pouvons penser de façon abstraite. Il est heureux quand il pense avoir toutes les réponses et qu'elles sont rationnelles. Un Mental performant pense qu'il sait absolument tout ce qu'il y a à savoir, et que ce qui n'est pas de son ressort est superflu et inutile. Quoi qu'il se passe dans notre vie, il observe, nomme, recueille et analyse les informations. Il classe toutes ces informations, les range par catégories, et tente de rendre le monde compréhensible et cohérent.

Il gère aussi tous nos problèmes. Il aime se concentrer sur un problème particulier, y réfléchir, le décomposer, l'examiner sous tous ses angles, et trouver une solution.



Le Mental peut avoir une patience et une discipline infinies quand il s'agit de comprendre ou de résoudre un problème. Il évalue tout ce qui se passe dans notre vie, dans notre environnement ou dans le monde d'une façon objective et raisonnable. *Objectif* et *raisonnable* sont deux de ses mots favoris. Ce qui veut dire qu'il raisonne avec les faits, non avec les émotions, les ressentis ou les sentiments. Le Mental ignore notre réalité émotionnelle. Peu importe l'intensité de ces émotions, il n'en tient pas compte, et aime nous convaincre de faire de même. Pour lui, c'est une réalité subjective, confuse, qu'il préfère mettre de côté pour « penser clairement et agir de façon efficace ». C'est souvent très éloigné de la réalité, parfois assez catastrophique, mais c'est son avis.

Malheureusement, en nous coupant de nos émotions, il nous coupe aussi de notre corps et cela arrive très tôt dans notre vie.

### **L'ampleur du Mental Rationnel dans notre civilisation occidentale**

Son importance est extrême : tout, dans notre civilisation est fait pour le renforcer au détriment de nos autres capacités. Notre système scolaire est basé sur le développement et l'utilisation du Mental Rationnel. Réussir ou échouer dans ce système dépend essentiellement de notre capacité à le développer.

Il est intéressant de se rendre compte que lorsque nous apprenons à parler, nous perdons notre connexion à la magie et au non-rationnel. Comme l'anglais et l'allemand, le français est une langue mentale, elle porte les concepts des copersonnalités qui pensent de façon linéaire. L'espagnol, par exemple, a davantage de mots qui ont trait aux concepts liés à l'âme, à l'énergie subtile ou à des concepts non linéaires. Lorsque nous apprenons le français ou l'anglais comme langue principale, nous nous coupons de certains aspects magiques, énergétiques et subtils du monde et de



nous-mêmes, essentiellement parce qu'il n'existe pas de mots pour les désigner ou les nommer. Puis notre système scolaire finit de tuer tout ce qui, en nous, n'est pas rationnel, en nous demandant de mettre notre sensibilité de côté, tout comme notre capacité à rêver, à capter l'invisible ou le subtil. Quant à l'émotionnel, il n'est le bienvenu nulle part, les moqueries et les sarcasmes sont le lot de l'enfant qui reste trop longtemps sensible ou émotionnel et ne développe pas assez rapidement un bon Rationnel.

Par la suite, pour réussir notre vie professionnelle comme notre vie privée, pour avoir une place respectable dans le monde, nous devons avoir un Mental Rationnel qui fonctionne bien, et même très bien. Sans sa présence, nous allons devenir essentiellement une victime par rapport aux normes de notre société et, à un niveau très profond, nous nous sentons en marge du monde.

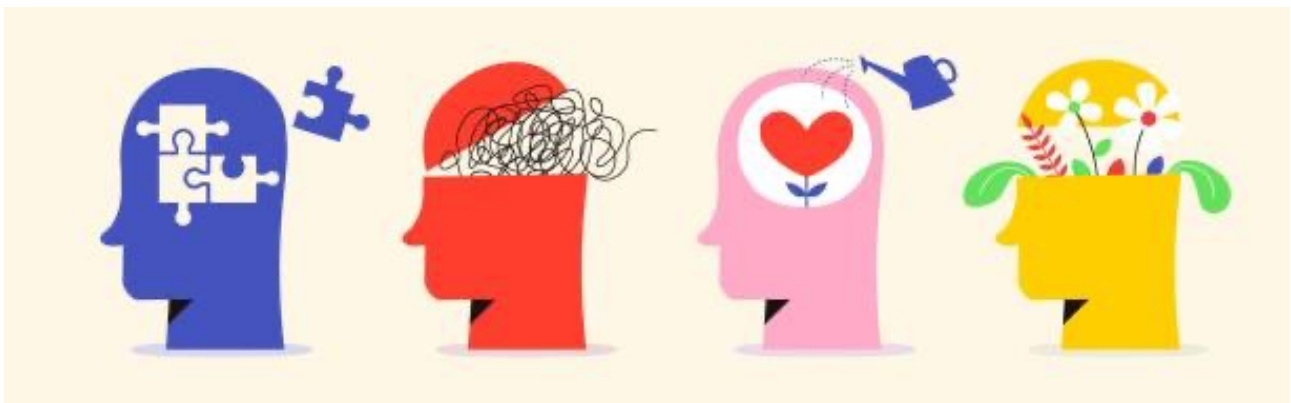
### **La relation du Mental Rationnel avec l'ensemble de la personnalité.**

Nous pouvons globalement classer nos copersonnalités en deux grandes familles. D'un côté, celles qui vont nous aider à agir et réussir dans le monde. Le Mental en est le leader. Ce sont nos énergies impersonnelles, leur champ énergétique est plus distant et ne vient pas au contact de celui de l'autre. L'émotionnel peut être présent, mais il n'est pas valorisé. Il « déborde ». L'autonomie, l'overview, la clarté, l'efficacité, la rationalité sont les mots clés.

De l'autre côté, nous avons les copersonnalités liées au cœur, au lien, à l'intimité ; ce sont nos énergies personnelles, chaleureuses, capables de créer un lien énergétique fort et intéressées par les interactions avec les autres. C'est un groupe de copersonnalités totalement différent.

Maintenant, le Mental aime penser qu'il peut très bien gérer toutes nos relations, même celles avec nos enfants, nos amoureux, les arbres, les chiens, les chats... En fait, un grand nombre de personnes utilisent leur Mental pour gérer leurs relations personnelles et familiales. Ces personnes parlent de leurs sentiments, elles y réfléchissent, elles utilisent les capacités du Mental pour les gérer, jusqu'à ce que quelqu'un, ou un événement, les sépare de leur Mental. Avant cette séparation, c'est lui qui prend la responsabilité de l'ensemble de leur vie, y compris leurs relations sentimentales, leur mariage, le lien avec leurs enfants. Il prend la responsabilité de tout... tout simplement parce qu'il pense être le seul à pouvoir le faire.

Une personne identifiée à son Mental pense ne pas avoir d'autre outil que lui et le Mental devient, par la force des choses, le leader de l'ensemble de la personnalité. Cela pose problème car le Mental Rationnel fait partie des énergies impersonnelles. Même s'il peut devenir très enthousiaste à propos d'une idée ou avoir un aspect affable et convivial, il ne crée pas de connexion énergétique. Il ne s'en préoccupe pas, -il ne sait pas ce que c'est-, pas plus qu'il ne prend en compte les émotions et sentiments -sauf dans les cas où il accepte d'être associé, dans la personnalité, à une énergie plus personnelle.



### Les alliés du Mental Rationnel

**Le Perfectionniste, le Contrôleur ou Protecteur-Contrôleur et toutes les copersonnalités de pouvoir.** Le Mental Rationnel va essentiellement se connecter à d'autres énergies mentales, celles qui cherchent à comprendre le monde et à le contrôler, tout comme à comprendre et contrôler notre environnement et les personnes qui nous entourent.

**Le Manipulateur ou le Stratège.** Le Manipulateur fait partie de ce groupe d'énergies mentales et impersonnelles. C'est une copersonnalité assez impopulaire, beaucoup de gens estiment que manipuler est négatif. En réalité, nous ne sommes pas intimes avec tout le monde, nous n'avons pas non plus une connexion au niveau de l'essence avec tout le monde, beaucoup de personnes, dans notre entourage, doivent être gérées. Pour interagir efficacement avec elles, nous avons besoin de cette capacité à réfléchir et à planifier la manière dont nous allons agir.

Comme pour toutes nos autres copersonnalités, nous devons être conscients de lui et l'équilibrer par un opposé, venu du cœur si possible, -mais il est loin d'être négatif.

**Le Scientifique.** Le Mental adore comprendre comment les choses fonctionnent, il travaille avec les copersonnalités qui sont intellectuellement curieuses, qui veulent pouvoir comprendre et expliquer le monde. Lui-même n'est pas un scientifique mais le Scientifique est un bon allié pour lui.

**L'Actif.** L'Actif va lui permettre d'apprendre, d'expérimenter, et ainsi de savoir un maximum de choses. En général, la pile de livres sur notre table de chevet et le nombre de stages auxquels nous nous inscrivons signent la qualité de cet Actif au service de notre Mental. Le but : ne pas être pris en défaut d'ignorance.



### **L'Observateur Rationnel**

Nous allons donner une place particulière à une partie du Mental : l'Observateur. Lorsque nous demandons à notre facilité : « Quand tu parles avec une personne, est-ce que quelqu'un, en toi, observe ce qui se passe et ce que tu dis ? » Invariablement, la réponse est oui, quelqu'un observe ce qui se passe.

Cet Observateur est essentiellement là pour nous protéger et s'assurer que l'interaction se passera bien. Le plus souvent, c'est une énergie mentale : un Observateur Rationnel. Lorsque nous le repérons et commençons à nous séparer de lui, nous constatons que nous pouvons nous connecter d'une façon beaucoup plus proche et beaucoup plus nourrissante avec les autres.

### **L'Observateur Rationnel et les émotions**

Il observe tout, y compris nos émotions et nos sentiments. Il préférerait que nos émotions disparaissent au profit d'une pensée claire et, dans ce but, il nous amène à analyser dix fois, cent fois la situation qui a fait monter cette émotion. Il tourne en rond, car l'émotion est belle et bien là, et il ne peut pas la gérer. Quand à nos sentiments, il aime qu'ils n'interfèrent pas trop avec tout ce qu'il considère comme important.

Il remarque chez les autres de petits indices qui lui donnent à penser qu'une émotion est là : la personne a son sourcil gauche qui tressaute, elle se frotte les lèvres, elle se tire le lobe de l'oreille, elle lisse une mèche de cheveux, ses mains sont moites, etc. Il peut reconnaître qu'une personne est émotionnelle mais non entrer en empathie avec elle, c'est-à-dire *ressentir* la même chose. Il peut aider à prendre soin d'une relation, c'est un peu conceptuel mais cela peut fonctionner. Ce qui manque : le lien énergétique et l'empathie.

### **L'Observateur Rationnel et la spiritualité**

Des chercheurs spirituels comme Gurdjieff et Ouspensky et de nombreux autres guides spirituels avaient une compréhension relativement claire de la réalité des copersonnalités mais ils n'avaient pas de méthode pour décrocher les gens de leur Mental. Ils ont demandé à leurs élèves de prendre du recul et d'observer leur fonctionnement. Mais lorsque vous prenez du recul et observez votre fonctionnement, qui se charge de vous observer ? L'Observateur Rationnel ! Une fois que cette copersonnalité s'installe dans la personnalité, une grande partie de l'essence de la spiritualité manque et l'aspect critique du Mental peut se développer. Mindfulness, la pleine attention, est différente de cet Observateur Rationnel et donne des résultats différents.

### Quand l'Observateur Rationnel donne naissance à un Tyran Intérieur

Le Critique est par essence une énergie mentale, ce qui explique que lorsque nous avons un Mental puissant, nous avons aussi un puissant Critique. Lorsque qu'il existe un Enfant Traumatisé et Terrifié, l'Observateur Rationnel s'allie au Critique, au Perfectionniste et au Grand Comparateur pour tenter de mettre cet Enfant en sécurité. Avec le temps, cette équipe devient une entité inquiète qui nous surveille en permanence, doute constamment de nous, n'a pas la moindre indulgence envers nous, et dont toutes les comparaisons sont négatives. Un Tyran Intérieur s'est développé. Ce Tyran nous donne constamment le sentiment d'être illégitime lorsque nous ne savons pas TOUT, lorsque nous ne faisons pas TOUT bien, lorsque nous ne sommes pas PARFAITS, ou, horreur ! lorsque nous sommes émotionnels. Ce Tyran suscite un complexe d'infériorité et d'autocritique permanent. Il peut se décliner en un Tyran Spirituel, voire un Grand Inquisiteur. L'Enfant-Trauma au lieu d'être protégé, ce qui était le but de départ, continue d'être maltraité et méprisé.



### Les opposés du Mental

Les alliés du Mental sont donc, d'une façon générale, des énergies impersonnelles qui ont à cœur de nous voir réussir dans le monde et de nous donner un certain pouvoir. Lorsque le Mental Rationnel est l'élément dominant de la personnalité, l'autre groupe de copersonnalités est dévalué, enterré, ou, au minimum, sérieusement caché. Lorsque ces énergies retrouvent leur place dans la personnalité, le Mental lui-même devient plus performant. Il est à sa place, il fait son job, et laisse les autres copersonnalités faire le leur.

**Les copersonnalités relationnelles.** Ces copersonnalités sont celles qui savent créer un lien énergétique fort. Elles sont sensibles et sensitives et aiment maintenir des liens chaleureux, intimes et pacifiques. Elles aiment interagir avec les autres tout particulièrement lorsqu'une profonde connexion énergétique est nécessaire. Citons la Mère dans de nombreux aspects, et la Mère Océanique tout particulièrement ; tous les Pères-Mères aimants et indulgents, l'Approbateur, le Gentil, l'Altruiste, Celui qui aime plaire, Celui qui aime l'harmonie, l'Enfant Vulnérable, l'Enfant Joueur, et toutes les copersonnalités qui aiment et qui ont besoin d'une relation chaleureuse.

**Le Rêveur.** Un autre opposé du Mental est le Rêveur, celui qui peut simplement lâcher prise et laisser la fantaisie et les rêveries surgir, Celui qui peut « défocaliser », laisser son esprit et son attention flotter, et fusionner avec son environnement.

**L'Intuitif.** Il existe une intuition mentale qui fonctionne comme une I.A. Elle liste un grand nombre de paramètres plus ou moins conscients et nous donne le résultat très rapidement. Cette intuition est en fait rationnelle et le Mental peut l'accepter. Mais l'intuition qui vient d'une connaissance intérieure, de la perception de données d'ordre subtile, en lien avec l'invisible, est complètement en dehors de son champ, tout comme l'intuition liée au sens corporel ou à l'instinct. Il doute de ces intuitions-là, comme il doute des connaissances qui viennent d'un ressenti physique ou émotionnel. Le Mental a une grande faculté de concentration, la clarté et la focalisation sont deux qualités qu'il vénère. Tout ce qui est diffus, vague plutôt que précis et clair, est perçu négativement.

**L'Irrationnel, l'Artiste, le Mystique, l'Enfant Magique.** L'irrationnel est un domaine inacceptable pour le Mental. Ce n'est pas pour rien que nous le nommons le Mental Rationnel, il est fondamentalement rationnel. Toutes les copersonnalités non rationnelles sont reniées lorsque le Mental est aux commandes. Tout le domaine mystique et spirituel est une bizarrerie pour lui. Le Mental estime que les phénomènes mystiques et spirituels sont simplement des phénomènes que la science n'a pas encore compris. Inutile de dire que, dans cette logique, tout ce qui est magique ou qui touche à l'âme n'est pas non plus sa tasse de thé. Souvent, il nie à la fois la réalité de ces expériences et les copersonnalités qui font ces expériences.

**L'état d'Être.** L'énergie d'Être est un autre de ses opposés. Il nous est très difficile, lorsque notre Mental est notre partie primaire de ne rien faire. L'idée « d'être », sans rien faire, sans parler est absolument incongrue pour lui et contraire à sa manière de fonctionner, il doit parler, il doit penser. Le Mental ne voit aucune valeur à être assis avec un autre être humain et à simplement être, pour lui, cela n'a aucun sens et aucun intérêt.

**L'Enfant Vulnérable.** La vulnérabilité est LE grand opposé du Mental, c'est clairement une copersonnalité reniée pour une personne qui a son Mental en partie primaire. Il est possible d'accepter le concept de l'Enfant Vulnérable, mais être vulnérable est interdit. Il existe de nombreuses autres copersonnalités qui aimeraient tuer la vulnérabilité ou l'étouffer, le Mental n'est pas la plus virulente mais certainement la plus active d'entre elles.

**Celui qui ne sait pas.** Il en est de même pour notre capacité de ne pas savoir. Dieu nous préserve de ne pas savoir ! Nous devons tout savoir, nous devons connaître toutes les réponses, nous devons avoir toutes les explications. Nous devons être capables de réfléchir et de répondre au quart de tour. Nous devons être vifs et réactifs. Ce qui est totalement épuisant. Retrouver notre capacité à ne pas savoir, à savoir que nous ne savons pas, à accepter qu'il y ait des choses au-delà de nos capacités de compréhension, amène une détente dans ce système.

Un des grands paradoxes du Mental est que bien qu'il soit, par essence, l'Expert et Celui qui sait, il doute en permanence de ce tout ce qui n'est pas immédiatement perceptible par nos 5 sens ! Douter, remettre en question font partie de son job, mais lorsqu'il perd sa sécurité ou se trouve confronté à des événements qui ne sont pas de son ressort -comme gérer nos émotions, par exemple, ce paradoxe peut le rendre épuisant pour nous comme pour les autres. Nous avons besoin d'un Ego Conscient de la valeur de ce Mental *et* conscient d'un Approbateur qui fait confiance à notre mémoire, nos expériences, nos acquis et valorise nos intuitions, nos capacités non rationnelles et nos talents.



## L'absence de connexion énergétique

Les copersonnalités Mentales ne sont pas connectées au corps. Elles nous donnent la capacité d'opérer dans le monde avec pouvoir et autorité, mais ne créent pas de connexion énergétique, ni avec nous-mêmes, ni avec les autres. C'est cette connexion qui nous donne la capacité de percevoir et de ressentir notre corps et celui des autres, et qui leur donne la permission de nous percevoir et de ressentir ce qui nous traverse. Lorsque nous sommes dans nos énergies mentales, orientées vers l'action, cette connexion manque. Il existe un lien mental mais non une connexion corporelle, émotionnelle, énergétique.

Avec un bon Mental Rationnel, nous pouvons comprendre une autre personne, nous pouvons *comprendre* pourquoi elle ressent ce qu'elle ressent. Cependant, nous n'avons pas de connexion empathique : nous ne pouvons pas saisir émotionnellement et énergétiquement ce qu'elle ressent, même si nous sommes capables de le conceptualiser. Il arrive parfois de confondre le fait d'être affable ou convivial avec la capacité à créer un lien énergétique, or, une personne peut être aimable et accueillante sans cependant créer un réel lien énergétique. De même, il peut exister des personnes très impersonnelles, qui ne créent pas de lien énergétique, et qui sont extrêmement sentimentales ; et des personnes qui savent créer un lien personnel et chaleureux mais qui ne sont pas sentimentales.

Le lien énergétique est quelque chose de précis, de réel et de tangible. Quand une personne Mentale dit : « je t'aime », elle est sincère. Quand son partenaire lui dit qu'il ou elle ne le ressent pas, c'est une réalité aussi. Le Mental s'irrite, il ne comprend pas ce qui se passe. Il ne réalise pas qu'il ne crée aucune connexion énergétique quand il parle. Même si ce partenaire ne sait pas dire exactement ce qui lui manque, il ressent ce manque : en général, ses copersonnalités primaires sont beaucoup moins mentales.

Globalement, le Mental Rationnel n'est pas dans le corps. Une personne avec un Mental Rationnel performant ne va jamais sentir sa fatigue, son besoin de s'étirer, de faire une pause, de manger, de dormir, de jouer... Ce n'est que lorsque cette énergie mentale se retire que toutes ces sensations vont brusquement l'envahir. C'est une des raisons pour laquelle nous ne réagissons pas lorsqu'une autre personne nous blesse au cours d'une conversation : nous sommes principalement dans une énergie mentale. Ce n'est que beaucoup plus tard, lorsque l'Enfant Vulnérable arrive dans notre corps, que nous réalisons à quel point nous avons été blessés. Le Critique peut nous reprocher de ne pas savoir nous défendre ou de ne pas savoir mettre nos limites, mais lorsque notre énergie est kidnappée par une copersonnalité mentale nous ne ressentons pas les blessures et n'éprouvons pas le besoin de nous protéger – sur le moment.

## Le Mental et son opposé émotionnel dans la vie de couple.

Lorsque dans un couple l'un est identifié à son Mental et l'autre à sa partie émotionnelle, des schémas d'ancrage redoutables arrivent. Les deux personnes peuvent se pousser mutuellement dans un espace où n'existe plus aucune possibilité de s'entendre. Il s'agit d'une relation entre deux opposés qui se rendent mutuellement fous.



La personne rationnelle devient de plus en plus rationnelle, et la personne émotionnelle devient de plus en plus émotionnelle. Les deux personnes parlent deux langues différentes, utilisent deux logiciels différents, elles ne communiquent pas, et peuvent s'acharner l'une sur l'autre. Le Mental ne peut pas se rendre ; sa couleur fondamentale est la connaissance, l'expertise et le contrôle, il a besoin d'avoir le dessus, il a un millier d'explications qui lui donnent raison. L'émotionnel ne peut pas lâcher face à ce Mental-Contrôleur, c'est souvent ressenti comme une question de survie. Il est mieux d'être vigilants et de contourner ces ancrages jusqu'à ce qu'il soit possible de s'en servir pour sortir de ses parties primaires.

### Une copersonnalité envahissante

Le Mental est envahissant dans notre vie personnelle : lorsqu'il est notre partie primaire, soit nous parlons, soit nous pensons. Même assis en silence, toutes sortes de pensées nous envahissent. Il est rare que nous ressentions. C'est aussi une énergie qui peut nous vider. Nous passons plusieurs heures avec un ami à parler, à discuter, nous échangeons toutes sortes d'idées, c'est exaltant, excitant. Puis nous rentrons chez nous et nous sommes vidés. Nous ne savons pas exactement pourquoi. Les facettes qui savent créer une connexion nourrissante, une connexion qui peut nous ressourcer, étaient absentes. Elles ont été reléguées au second plan par le Mental qui, lui, adore parler, discuter, échanger.

Cette énergie peut aussi envahir les séances de Voice Dialogue : souvent le Mental intervient et prend la place de la copersonnalité qui est présente. Lorsque nous travaillons avec l'énergie d'Être, par exemple, le Mental s'active et cherche à revenir sur le devant de la scène. Il faut un certain temps avant de pouvoir l'apaiser et rester simplement en lien avec la copersonnalité Être. Ou encore, lorsqu'une partie vulnérable est présente, le Mental commence à parler à partir de cette copersonnalité vulnérable, puis très souvent son Mental intervient et reprend le contrôle : *« Oh, c'est très intéressant. C'est la raison pour laquelle telle ou telle chose se produit ; c'est la raison pour laquelle elle ne peut pas donner de consignes claires à son jardinier, par exemple. »* Le Mental se met à analyser, tout heureux d'avoir un nouveau matériel qui lui permet de mieux comprendre.

Lorsque l'Enfant Magique vient dans une séance de Voice Dialogue, lorsque nous accédons à cette délicieuse imagination, cette beauté, cette fantaisie, cette poésie, ces perceptions incroyables, il est infiniment triste de réaliser que tout cette partie a été interdite et enfermée vers l'âge de 3, 4 ou 5 ans. Qui est son geôlier ? Essentiellement, le Mental Rationnel.



## Se débarrasser du Mental Rationnel

De nombreux systèmes spirituels parlent de la nécessité de se débarrasser du Mental qu'ils assimilent très souvent, avec raison, à l'ego. Le Mental domine effectivement si souvent notre ego fonctionnel qu'il est possible de les confondre. Cependant tenter de se débarrasser de l'un ou de l'autre n'est pas une très bonne idée. L'ego est un « contenant » nécessaire à la vie en 3D. Et, toute personne qui essaie de se débarrasser de son Mental aura beaucoup de mal à s'adapter à la complexité de notre planète et de cette vie en 3D. De plus, cela ne va faire que le renforcer. Tout ce contre quoi nous luttons se renforce, et tout ce qui est renié ou désavoué passe dans l'inconscient et perd sa forme naturelle. Quand on met le Mental à la porte, il revient par la fenêtre et reste dominant, à notre insu, sous un autre nom. Bien sûr, le Mental est envahissant mais chercher à l'éradiquer ne fonctionne pas, et penser l'avoir éradiqué n'est jamais la réalité.

Il est important lorsque nous travaillons avec des personnes qui pensent avoir mis leur Mental de côté, de les séparer de la nouvelle forme prise par ce Mental, souvent un Observateur Rationnel confondu avec l'état de témoin ou avec la Vision Consciente, voire avec la conscience elle-même, il peut aussi se cacher derrière une énergie dite spirituelle. Le Mental peut prendre de nombreuses formes, c'est une énergie volatile, non liée au corps, qui peut nous faire croire qu'il est tout, un arbre, un rocher, un oiseau, sauf ce qu'il est : le Mental. Le but n'est pas de se débarrasser de lui, c'est de s'en dissocier afin d'avoir une relation juste avec lui et de pouvoir aussi être dans une profonde connexion avec ceux et ce que nous aimons. Le Mental est un bon serviteur, lorsque nous redevenons le maître à bord.



### Exemple d'une facilitation

Parler du Mental est intéressant, pouvoir l'écouter dans des séances de Voice Dialogue l'est encore plus. Une façon de lui montrer ses limites est de le comparer au software d'un ordinateur -même si ça ne lui plait pas trop. Nous pouvons lui expliquer qu'il est un logiciel qui ne peut analyser qu'une seule sorte de données : celles qui sont rationnelles. Il gère une énorme, une extraordinaire quantité de données, mais il existe un certain nombre de données, toutes aussi importantes, qui ne sont pas de son ressort. Il ne peut pas gérer les données relatives aux émotions, aux sentiments, à l'intuition, aux ressentis physiques ou aux perceptions

énergétiques et subtiles. Le Mental peut saisir ce que nous disons, même si assez souvent, il proteste qu'il est l'utilisateur et non le logiciel. En réalité, avant tout travail de séparation, il pense qu'il est tout : l'ordinateur, le hardware, le software, l'utilisateur, l'écran et l'imprimante !

L'interviewer dans une séance de Voice Dialogue permet de mieux le comprendre. Voici un extrait d'une séance fictive proposée par Sidra dans un but didactique. Sidra interviewe Andrew, joué par Hal, pour le séparer un tant soit peu de son Mental. Andrew est un chercheur scientifique qui, suivant la loi d'attraction, a épousé une femme plutôt identifiée à ses émotions. Andrew vient voir Sidra parce que sa femme le lui demande depuis plusieurs années. Elle lui reproche d'être trop mental, de ne pas être connecté à ses émotions, elle est « à bout », et aujourd'hui, elle menace de divorcer. Andrew ne désire pas divorcer.

En bon Mental Rationnel, il a finalement accepté de venir voir Sidra pour découvrir ce qui se passe et éventuellement trouver une solution -même s'il doute complètement que le Voice Dialogue puisse mener à quelque chose. C'est une situation plutôt réaliste.



*Sidra* : Je peux comprendre que vous n'ayez pas confiance dans ce processus.

*Andrew* : Eh bien, l'idée de me diviser en parties me semble folle. Très honnêtement, c'est ce que je ressens. Je sais que ce n'est pas fou parce que vous n'êtes pas folle, mais l'idée me paraît folle, et un peu angoissante. Je n'aime pas l'idée de me diviser en parties.

*Sidra* : Il existe des recherches très intéressantes qui suggèrent qu'il pourrait y avoir des personnalités différentes dans des zones différentes de notre cerveau. Mais laissons ça et jetons plutôt

un coup d'œil à ce Mental que votre femme attaque. Ce Mental est la partie de vous qui gère une grande partie de votre vie quotidienne. Seriez-vous d'accord pour lui donner un autre siège que ce siège central ? J'aimerais parler à cette partie de vous qui aime résoudre des problèmes et comprendre.

*Andrew* : Je vais m'asseoir sur cette autre chaise, mais je dois vous dire que j'ai l'impression de jouer la comédie. Où que je me déplace, je serai toujours la même personne. Juste pour que vous le sachiez, mais je veux bien essayer.

*Sidra* : D'accord.

*En fait Sidra parle depuis le début de la séance avec le Mental d'Andrew. Mais maintenant, elle va tenter d'objectiver ce Mental, puis de séparer Andrew de ce Mental, et d'obtenir ainsi un espace d'Ego Conscient pour Andrew, par rapport à son Mental. Andrew se déplace, et Sidra s'adresse alors directement au Mental Rationnel.*

*Andrew* : Voilà, je suis là.

*Sidra* : Bonjour. J'aimerais en savoir un peu plus sur vous et sur la manière dont vous fonctionnez dans sa vie.

*Andrew* : Eh bien, je suis Andrew. Je dirige sa vie, je dirige ses recherches. Je dirige tout ce qu'il fait. Je suis Andrew. Je ne sais pas quoi vous dire d'autre. Je fais tout.

*Sidra* : Vous dirigez aussi sa vie de famille ?

*Andrew* : Eh bien, oui. Je veux dire, en gros, oui, je pense à tout ce qu'il doit faire. J'observe. J'observe tout. Par exemple, quand sa femme parle, j'écoute, j'observe et je fais attention à ce qu'elle dit. Soit ça a du sens, soit ça n'en a pas. Je veux dire, beaucoup de ce qu'elle dit a du sens mais une autre partie n'a aucun sens pour moi, même si j'ai vraiment l'impression de l'écouter et d'être avec elle. Ensuite, elle dit que je ne suis pas avec elle. Ça me rend fou quand elle dit ça, je ne comprends pas.

Au travail, c'est moi qui suis là, aussi. Je fais mon travail, je suis responsable de la direction et de l'orientation des recherches, je travaille avec des collègues. Ils ne se plaignent jamais de moi, d'ailleurs. Les collègues d'Andrew m'adorent.

*Sidra* : J'en suis certaine. J'en suis certaine car vous êtes capable de vraiment cerner les choses et d'aider à diriger ce groupe.

*Andrew* : Oui. J'aide aussi nos enfants à comprendre la vie. Je les aide à donner un sens au monde. Ma femme se fâche quand je fais ça, et je ne sais pas ce qui la met en colère. J'ai l'impression de remplir une fonction importante auprès d'eux. Elle dit que je ne passe pas « du temps de qualité » avec eux, ça me rend fou.



*Sidra* : Oui, j'imagine que c'est vous qui passez beaucoup de temps à faire exactement ce que vous savez faire, et vous le faites très bien, mais votre femme se plaint que vous ne le faites pas bien.

*Andrew* : C'est ça. Je dois être honnête et dire qu'avant de me marier, d'autres femmes m'ont dit des choses similaires. Je veux dire, ce n'est pas la première fois qu'on me fait ce genre de reproches, c'est la raison pour laquelle je suis venu.

*Sidra* : Oui, lorsque vous voyez un problème, vous voulez savoir comment le résoudre.

*Andrew* : Absolument. Et je reconnais que plusieurs personnes différentes m'ont dit que je ne suis pas tout à fait comme eux.

*Sidra* : Vous savez, vous êtes une sorte de logiciel. Vous êtes comme l'un de ces logiciels très performants d'analyse de données. Vous êtes très bon dans ce que vous faites. Mais vous ne pouvez pas prendre soin des émotions et des sentiments.

*Andrew* : Je crois plutôt que je suis l'ordinateur et non le logiciel. Ce serait beaucoup plus compatible avec ce que je fais.

*Sidra* : Vous pilotez et dirigez énormément de choses. Si je devais choisir une seule copersonnalité et abandonner toutes les autres, je pense que je vous choisirais. Parce que vous savez gérer, vous gérez magnifiquement. Avez-vous toujours été présent dans la vie d'Andrew ?

*Andrew* : Je crois que je suis là depuis très, très, très longtemps. Je pourrais me souvenir d'un temps où je n'étais pas là, mais c'était vraiment il y a très longtemps. Oui, très longtemps.

*Sidra* : Bien. Voici, ce que nous allons faire maintenant : je vais vous demander de revenir à la chaise centrale, qui représente Andrew dans sa totalité, pour que nous puissions voir s'il existe une différence entre lui et vous. Vous êtes l'une de ses copersonnalités, non Andrew, alors voyons s'il existe une différence lorsque c'est vous qui êtes aux commandes ou lorsque c'est lui.

*Andrew* : Je ne vois pas comment il pourrait y avoir une différence.

*Sidra* : D'accord, mais essayons. Vous voulez bien retourner là où Andrew était assis au départ ?

*Andrew* : D'accord.

*Sidra* : Bonjour.

*Andrew* : Bonjour.

*Sidra* : (Après un temps où elle reste en connexion silencieuse avec Andrew.) Mmm, on dirait qu'il existe une différence. Je ressens quelque chose de différent. Vous sentez-vous différent ?

*Andrew : (Il parle très lentement.)* Eh bien, c'est assez étrange... mais oui, je me sens différent... Je ne sais pas comment décrire ça. C'est comme... Je ne sais pas... je dirais... que je ressens plus de chaleur quand je vous regarde, quelque chose comme ça.

*Sidra :* Oui, c'est ça. Jusqu'ici lorsque nous parlions, c'était plutôt un échange intellectuel. Maintenant, l'échange est plus complet, le corps et le coeur sont impliqués.

*Andrew :* La seule chose que je sais, c'est que c'est plus difficile de parler ici... Je ne... vous savez... je veux dire... *(plus rapidement)* je n'arrive pas à comprendre ce qui se passe dans un moment comme celui-ci. Je ne peux pas penser, je ne sais pas ce qui se passe, alors je deviens nerveux.

*Sidra :* Je vois. Il existe un malaise chez Andrew, et vous, le Mental, revenez pour gérer la situation. C'est ce qui vient de se passer. Donc revenons à la chaise du Mental. *(Andrew se déplace)* Alors, quelque chose vous a rendu nerveux ?



*Le Mental d'Andrew :* Oui, quelque chose m'a rendu très nerveux. Le lien avec vous était déroutant, différent de ce à quoi je suis habitué ; cela manquait de distance, ça m'a mis mal à l'aise. Quand je suis ici, je ne suis pas du tout nerveux, je suis très à l'aise dans le monde.

*Sidra :* Oui.

*Le Mental d'Andrew :* Je me sens bien dans ma peau, je suis à l'aise sur cette chaise.

*Sidra :* Oui. Nous pouvons nous parler de personne à personne, rien ne vient interférer.

Donc, il existe bien une différence entre Andrew et vous. Vous êtes clair, vous parlez rapidement et facilement. Quand Andrew passe dans cet autre espace, cet espace central, séparé de vous, c'est un peu différent. Maintenant, je vais demander à Andrew de revenir dans cet espace où il est séparé de vous, êtes-vous d'accord ?

*Le Mental d'Andrew :* Bon, si vous voulez... *(Il se déplace)*

*Sidra :* De nouveau, ressentez la différence dans la connexion énergétique qui existe entre nous deux.

*Andrew :* Vous savez, c'est étrange. Je me souviens, maintenant que je suis assis ici, qu'il y a eu une période dans ma vie où ce sentiment de chaleur avec l'autre était présent. Je n'avais pas plus de 3 ou 4 ans et j'aimais ça.

*Sidra :* Que s'est-il passé ?

*Andrew :* Je crois que je vivais dans mon monde. Mes parents disent que j'étais un enfant rêveur. Puis, il y a eu l'école, je n'y arrivais pas, mes parents étaient mécontents, ils me grondaient pour des trucs que je ne comprenais pas. Ils disaient que je ne faisais pas attention. C'est encore ce qu'ils disent quand ils me parlent de mon enfance. Je crois que ce rêveur était là tout le temps, il a été beaucoup puni. Puis, j'ai commencé à faire attention et cela a été mieux pour moi.



*Sidra* : Je comprends. Et, lorsque vous êtes assis sur cette chaise du milieu, vous pouvez presque ressentir ce rêveur de l'autre côté de vous, du côté opposé à votre Mental ?

*Andrew* : Oui.

*Sidra* : Nous n'allons pas aller lui parler maintenant. Sentez simplement que vous êtes maintenant assis entre le Rêveur et le Mental. Et, du coup, vous et moi, avons un autre type de connexion. Peut-être, une connexion qui ressemble davantage à celle que vous aviez avant que le Mental n'arrive pour gérer ce qui se passait, pour que cela aille mieux pour vous.

*Andrew* : Ce serait ce qui manque à ma femme, ce genre de connexion, ce que je ressens avec vous maintenant ?

*Sidra* : Oui. C'est cette connexion qui lui manque. Maintenant, retournons au Mental une fois de plus et parlons de cela.



*Le Mental d'Andrew* : Pfff ! Vous savez ce qui ne va pas avec cet espace central ? Je n'arrive pas à y fonctionner. C'est comme si Andrew ne pouvait pas parler. Il semble complètement vulnérable et j'ai l'impression de ne pas pouvoir m'exprimer comme je veux.

*Sidra* : Disons que vous maîtrisez mieux la situation lorsque vous vous trouvez à cette place et que la partie plus vulnérable d'Andrew, son Enfant Rêveur, n'interfère pas. Vous pouvez parler plus rapidement et penser plus rapidement. Mais vous ne pouvez pas créer le lien que sa femme demande. Retournons, voulez-vous à cet espace du milieu et voyons si nous pouvons améliorer les choses. Voyons si Andrew peut s'exprimer, sans que ce soit vous qui parliez mais sans

être trop paralysé non plus. Voyons s'il peut garder le lien et pourtant s'exprimer.

*Mental d'Andrew* : D'accord.

*Sidra* : L'habileté à acquérir, c'est d'apprendre à parler d'une manière qui nous permette d'être présent et en lien, de ne pas laisser notre Mental diriger l'interaction. Nous restons en lien, nous restons présents à l'autre et nous pouvons quand même penser et élaborer. Nous n'avons pas besoin de rompre la connexion pour pouvoir traiter les informations de manière rationnelle et linéaire. Donc, en restant en lien, pourriez-vous me parler de quelque chose qui ait du sens pour votre Mental ?

*Andrew* : Eh bien, ce qui me vient à l'esprit c'est d'essayer de compter et de rester en lien. Si je compte à rebours à partir de 200, ça ferait 199... 198..., 197..., 196... C'est difficile, c'est lent mais je pense que je commence à comprendre de quoi il s'agit. Bon, ce n'est vraiment pas facile de faire ça et de rester en lien avec vous.

*Sidra* : Oui, ça demande de la pratique. Ce que nous faisons en ce moment est très important : s'entraîner à parler, à utiliser notre Mental, tout en maintenant une réelle connexion. Nous appelons cela canaliser notre Mental à travers un Ego Conscient. Ainsi, nous ne perdons pas notre capacité à penser, nous ne perdons pas la richesse et la capacité de concentration de notre Mental, et nous ne perdons pas non plus notre capacité à être en lien. C'est ce que désire votre femme.

## Le Mental et l'espace d'Ego Conscient

Dans cette démonstration inventée par Hal et Sidra à partir d'un grand nombre de facilitations réelles, nous avons une toute première séparation entre une personne et son Mental. Il est rare que cela se fasse aussi facilement mais, pour tout facilitateur, cela nous donne la direction à suivre. Andrew est arrivé totalement identifié à son Mental Rationnel, ce Mental était qui *il était*, ce que nous nommons sa partie primaire. Mais le Mental lui-même réalisait que quelque chose n'allait pas, et posait des problèmes répétitifs. En bon esprit scientifique, il a été d'accord pour regarder ce qui se passait.

La première étape a été de l'identifier en tant que partie primaire, et de commencer à donner à Andrew le sentiment que son Mental n'était pas tout ce qu'il était. Andrew, comme le Mental, a perçu la différence entre les deux types de connexion qui se sont établis avec le facilitateur. Sidra tenait sa preuve : Andrew et le Mental étaient deux entités différentes. Puis, Andrew a commencé à se souvenir de cet enfant vulnérable, rêveur, magique qu'il avait été. Il s'est souvenu de qui il était avant le développement du Mental.

## Le lien énergétique entre facilitateur et facilité

Andrew a eu besoin du lien avec le facilitateur pour ressentir la différence de lien entre celui établi par sa partie mentale et celui qui s'est établi lorsqu'il a été quelque peu séparé de son Mental et que son Enfant Rêveur a pris l'espace libre.

C'est une des fonctions du facilitateur dans un travail de Voice Dialogue : mettre l'attention sur le lien énergétique, amener la conscience du facilité sur la nature du lien en fonction des différentes énergies qui s'invitent en lui. Andrew n'aurait pas eu de moyen de ressentir la différence entre une connexion personnelle et une connexion impersonnelle sans le facilitateur. Sans un autre être humain avec qui vivre ce lien consciemment, nous ne pouvons pas comprendre ce qui se passe. Le facilitateur aide à maintenir cette connexion énergétique. Dans ce cas, c'est littéralement comme s'il pompait dans l'énergie personnelle pour la rendre plus forte et aider le facilité à prendre conscience de cette connexion, puis l'aider à le maintenir. Ceci jusqu'à ce qu'il puisse le faire seul.

En tant que facilitateur, quand nous sommes dans un espace d'Ego Conscient, nous pouvons sentir lorsque le Mental de notre facilité commence à envahir l'espace central. Nous pouvons alors décider de faire un certain nombre d'allers-retours entre le Mental et l'espace central pour que cette différenciation entre la personne et son Mental devienne de plus en plus nette -lorsqu'elle est possible. Parfois, elle ne l'est pas, ou pas encore.

## Le processus d'Ego Conscient

Dans cette facilitation, quelque chose est extrêmement important : Sidra ne va pas interviewer l'autre côté. Pourquoi ? Tout simplement parce que pour l'instant cet Enfant Rêveur est encore une énergie relativement reniée. C'est un opposé du Mental et le Mental est encore tout puissant. Si le facilitateur tente d'interviewer cet Enfant, il est probable que très rapidement le Mental reviendra et parlera de cet Enfant. Ce sera certainement intéressant mais le facilitateur se retrouvera avec d'un côté la place du Mental et de l'autre côté, à nouveau, le Mental qui parle de l'Enfant Rêveur. Ce qui sera perdu, c'est ce point de référence qui a été créé : la différence énergétique qui existe dans le lien avec Sidra lorsque Andrew est dans son Mental ou lorsqu'il est un peu séparé de ce Mental grâce à la venue, dans ses énergies, de cet Enfant rêveur qui aime le lien et sait le créer.

Dans cette séance, qui en résume beaucoup d'autres, Sidra aide Andrew à construire un Ego Conscient de son Mental et de la façon dont son Mental est à l'aise dans un lien impersonnel et beaucoup moins dans un lien personnel. Ce n'est pas spectaculaire, mais c'est exactement ce dont Andrew a besoin pour avancer dans ses relations personnelles : commencer à accepter de vivre en créant un lien énergétique même si cela met son Mental mal à l'aise : il ne peut plus être aussi présent, ni tout gérer et contrôler. Dans cette séance, ou dans une séance comme celle-ci, non seulement Andrew s'est transformé mais son Mental s'est également transformé. L'un et l'autre ont maintenant un point de référence qui n'existait pas auparavant. Andrew restera probablement toute sa vie une personne plutôt mentale, cependant sa connexion avec les autres et avec ses propres émotions pourront largement s'améliorer. Est-ce que sa femme sera satisfaite ? Cela reste à voir, et ce sera sans doute plus facile pour quelqu'un comme Andrew de continuer à développer sa capacité à créer un lien avec une personne beaucoup moins critique envers sa partie primaire.

## Conclusion

Nous séparer de notre Mental est difficile et demande de la vigilance. Séparer notre facilité de son Mental, l'est tout autant. Cela nous demande de mettre toute notre attention sur le lien et de revenir à cette séparation aussi souvent que nécessaire au cours de la thérapie. Gardons en mémoire que le Voice Dialogue est une technique très sophistiquée qui ne convient pas à tout le monde. Certaines personnes ne désirent pas changer de chaise et nous ne devons jamais insister, certaines personnes n'ont pas non plus la finesse énergétique d'un Andrew. Nous pouvons cependant toujours accueillir, nommer, et honorer le Mental. Lorsque nous sommes séparés du Mental, un monde s'ouvre à nous ! Nos relations fonctionnent de mieux en mieux, elles sont de plus en plus satisfaisantes et nourrissantes. Le monde de l'invisible, soit 90% de la Réalité selon certains, nous devient accessible.

*À suivre*

