

Voice Dialogue N°139 - juin 2026

Psychologie des copersonnalités & Processus d'Ego Conscient

Le Mental Rationnel (2)



Bulletin de l'Association Voice Dialogue France

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

Le Mental Rationnel (seconde partie)

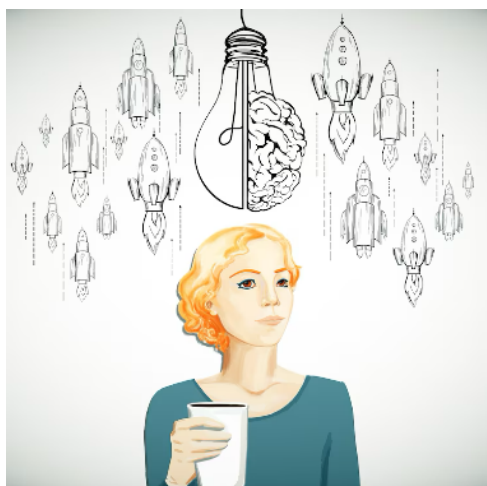
Par Véronique Brard

D'après le travail de Hal et Sidra Stone

Comme nous l'avons vu dans la première partie, (Cf. le n°136 de VD), le Mental Rationnel est le plus souvent notre copersonnalité primaire la plus importante. Tellement importante que nous la prenons pour nous et ne réalisons pas que c'est bel et bien une copersonnalité particulière, avec sa propre vision des événements, de la vie, de nous-mêmes, et une mémoire qui lui est propre. D'autres copersonnalités ont des mémoires différentes, ce qui est toujours surprenant la première fois que nous nous en rendons compte.

Dans la première partie, nous avons vu l'ampleur du Mental, et les raisons de la place de cette copersonnalité dans nos personnalités comme dans la société. Nous avons commencé à mieux la cerner pour pouvoir la reconnaître, et apprendre à la faciliter. Nous avons vu que 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. Nous avons nommé également la 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 et réceptif aux énergies subtiles. Rappelons que nous parlons dans ces textes uniquement du Mental Rationnel, de sa fonction dans notre personnalité, de ses alliés et ses opposés, opposés qui sont souvent dévalorisés dans une personnalité où existe une identification au Mental Rationnel.

Dans cette seconde partie, nous allons vous donner la transcription d'une facilitation d'une femme, elle aussi, identifiée à son Mental Rationnel. Hal va mettre toute sa finesse et sa bienveillance pour l'amener à percevoir les atouts de ce Mental Rationnel, mais aussi son inaptitude à établir un lien énergétique, ce qui rend ses relations avec ses proches difficiles.



Voici donc un second exemple d'une séance didactique au cours de laquelle Hal va séparer une cliente nommée Hélène de son Mental Rationnel. De nouveau, cette séance est une synthèse qui met en évidence la façon dont le Mental Rationnel raisonne et comment il est possible d'arriver à une séparation entre la personne et lui. Hélène a grandi dans une famille où le père était très puissant et où sa mère était en grande partie victime du pouvoir du père. Dès son plus jeune âge, elle a décidé qu'elle ne serait pas une victime, et surtout pas en tant que femme. Pour réussir dans notre société, elle a développé un puissant Mental Rationnel. Notons que, le plus souvent, le Mental chez un homme comme

chez une femme est une copersonnalité masculine.

Hal : Vous m'avez parlé de vous, de votre enfance et de votre vie actuelle. Il est clair que vous êtes une personne très forte sur le plan mental, ce qui vous a permis de réussir votre vie.

Hélène : Absolument.

Hal : J'ai un peu le sentiment qu'il pourrait être utile d'explorer le fonctionnement de ce Mental et de voir si nous pouvons découvrir quel est son rôle. Le but est de commencer, si c'est possible, à prendre une certaine distance avec lui, ou à adopter une certaine objectivité par rapport à lui. Qu'en pensez-vous ?

Hélène : Cela me semble une bonne idée. En fait, ça m'intéresse beaucoup. J'ai entendu parler de votre méthode et cela m'intrigue. J'aime apprendre de nouvelles choses.

Hal : D'accord, alors pourquoi ne pas vous installer sur un chaise qui vous conviendrait, différente de celle-ci. Nous allons garder cette chaise centrale pour symboliser Hélène dans sa totalité. Hélène a de nombreuses parties, en plus de vous, n'est-ce pas ?

Hélène : Je ne sais pas trop, mais d'accord. (Elle change de place)



Hal : Bonjour.

Mental d'Hélène : Oui, bonjour, bonjour. Je suis ravi de vous rencontrer. Je suis ravi de vous parler.

Hal : Oui. En fait, vous êtes à ce stade très similaire à la personne qui s'est assise sur la chaise centrale.

Mental : J'essaie de jouer le jeu.

Hal : Oui. Vous vous en sortez bien. J'apprécie que vous jouiez le jeu. Au début, c'est un peu comme un jeu, c'est vrai. Quel est votre rôle dans la personnalité d'Hélène ? Que faites-vous pour elle ?

Mental : Eh bien, si je devais ne dire qu'une seule chose, c'est que je veille à ce qu'elle reste au courant de tout. Je ne vais absolument pas la laisser devenir une victime dans ce monde. Je gère sa vie. Je m'assure qu'elle soit bien organisée. Je veille à ce qu'elle soit réfléchie. Je ne la laisse pas succomber au doute, ni se plaindre. En fait, j'interdis catégoriquement toute forme de plainte. Si elle se plaint, cela signifie qu'elle n'a pas réglé son problème. Je méprise les gens qui se plaignent, cela démontre une certaine faiblesse. Cela montre une certaine incapacité à comprendre le problème et à le résoudre correctement. Je considère donc la vie comme une série de défis fascinants qui sont toujours gérables. Je considère que la vie est fondamentalement vivable... Sauf avec sa fille, qui est très émotionnelle et qui se comporte plutôt mal. C'est à cause d'elle que j'ai décidé de prendre rendez-vous avec vous.

Hal : Oui. C'est d'ailleurs très intéressant. La fille d'Hélène ne vous ressemble pas.

Mental : Elle est tout mon opposé.

Hal : Et, elle vous rend folle.

Mental : Oui. Elle est vraiment le fléau de mon existence. J'ai lu toutes sortes de livres. J'ai consulté de nombreux thérapeutes. J'ai essayé de comprendre ce dont elle a besoin, ce que je peux lui apporter, ce qui lui manque. J'ai vraiment cherché, et je continue car je pense qu'une fois que j'aurai trouvé, tout ira bien entre nous.



Mais vu comment les choses se passent en ce moment, je perds espoir. Nous ne pouvons tout simplement pas nous parler. Plus je lui parle, plus elle sort en claquant la porte et en me disant : « *Tu ne comprends rien.* »

Hal : Oui, et c'est la pire chose qu'elle puisse vous dire, « *Tu ne comprends pas* », n'est-ce pas ? Je veux dire, c'est vraiment une insulte terrible pour vous.

Mental : Je n'y avais pas pensé. Mais, c'est tout à fait vrai. Oui, j'essaie de comprendre. Oui. J'ai lu plusieurs livres sur l'adolescence, et elle semble traverser une période où elle essaie de se différencier de moi. Je sais que je suis extrêmement... Oh, je veux dire, Hélène a extrêmement bien réussi, et je sais que cela doit être difficile pour sa fille. Oui, c'est peut-être juste une période de transition naturelle, et

j'essaie de l'aider à la traverser du mieux que je peux.

Hal : Laissez-moi vous poser une question. Quand Hélène parle à quelqu'un, disons qu'elle est au travail et qu'elle parle à une collègue ou à quelqu'un qui travaille pour elle, avez-vous tendance à être là dans ces moments-là et à observer ce qui se passe ?

Mental : Pourquoi pas ?

Hal : Je ne dis pas que vous ne devriez pas le faire.

Mental : Oui, bien sûr, que je suis là. C'est moi qui parle, généralement. C'est moi qui parle la plupart du temps. Je suis très doué pour comprendre les choses, résoudre les problèmes et avoir -et garder- une vision claire de ce qui se passe.

Hal : Oui. Donc, même si Hélène ne parle pas et écoute, vous êtes là pour observer et vous assurer que tout se passe comme prévu.

Mental : Absolument. Je laisse mes interlocuteurs s'éloigner un peu du sujet, s'égarer pendant de courtes périodes, puis je les ramène à ce qu'il faut faire. Je ne suis jamais impoli et j'essaie aussi d'être attentif à leurs besoins émotionnels.

Hal : Hélène m'a dit qu'elle avait essayé de faire de la méditation à un moment donné, mais qu'elle n'y était pas vraiment parvenue. Avez-vous quelque chose à voir avec cela ?

Mental : Oh, vous savez, je ne supporte pas ça. Je ne supporte pas cette perte de temps. Alors bien sûr, elle reste assise, et c'est un très bon moment pour moi pour faire le point et réfléchir à ce qui doit être fait. Cela me donne un moment de calme pour réfléchir.

Hal : D'une certaine manière, la méditation est pour vous comme être sur une autoroute où la vitesse est limitée à 30 km à l'heure, excepté que vous êtes calme et sans distractions, sans aucune distraction.

Mental : En fait, c'est un moment très propice pour moi pour résoudre des problèmes qui semblaient un peu insolubles.

Hal : Oui. Avez-vous une idée de quand vous êtes né dans la vie d'Hélène ? Vous souvenez-vous de quelque chose à ce sujet ? Vous souvenez-vous du moment où vous êtes venu dans sa vie ?

Mental : Euh... Je pense que j'ai toujours été là. J'étais toujours celui qui parlait à son père. Sa mère était tout simplement inutile, complètement inutile.

Hal : En quoi était-elle inutile ?

Mental : Elle se plaignait tout le temps, elle pleurait, elle était dramatique et émotive.

Hal : Oh, je vois. Elle avait souvent ce genre de crises émotionnelles avec le père d'Hélène ?

Mental : Oui. Et elle occupait tout l'espace

Hal : Et vous détestiez ça.

Mental : Et je détestais ça. Je pense que « méprisais » serait le mot juste. Je la méprisais. Et j'ai décidé que je ne serais pas comme ça et je n'ai jamais été comme ça.

Hal : Sa mère est-elle toujours en vie ?

Mental : Sa mère est toujours en vie.

Hal : Vous la jugez toujours aussi sévèrement ?

Mental : Oui, je la juge. Je fais de mon mieux. Je lui rends visite régulièrement, je lui parle régulièrement. Je m'occupe de ses besoins. Je planifie tout ce qu'il faut faire pour elle. Je m'occupe de ce genre de choses. Mais c'est avec le père d'Hélène que j'ai passé des moments merveilleux. Nous discussions ensemble, nous avons travaillé ensemble. Nous étions sur la même longueur d'onde. Il adorait revoir mes devoirs. J'adorais répondre à ses questions. Il posait beaucoup de questions. Nous réfléchissions ensemble.

Hal : Il semble que le lien principal, émotionnel et énergétique, de votre père était avec vous. Hélène, avec vous aux commandes, était vraiment la « fille du père ».

Mental : Son fils, pourrait-on dire.

Hal : Oui, c'est vraiment avec vous que s'est tissé le lien principal. Son lien principal n'était pas avec la mère d'Hélène. C'était avec vous.

Mental : En fait, lui et moi partagions le même sentiment à propos de cette mère. Elle était tout simplement incompréhensible. Alors, lui et moi haussions les épaules en même temps quand elle était là. Ensemble, nous discussions d'elle, de ce qu'il fallait faire à son sujet. Nous nous admirions mutuellement, je l'admirais, il m'admirait. Et nous continuons à nous admirer mutuellement. Il admire tout ce que j'ai fait et tout ce que je fais.

Hal : Très bien. Laissez-moi vous poser une question. Si je comprends bien, vous n'avez pas beaucoup de succès auprès de la fille d'Hélène. En fait, cette fille semble être en pleine révolte contre vous. Que se passe-t-il dans les autres relations d'Hélène ? Comment fonctionnent-elles ? Êtes-vous responsable de ces relations ?

Mental : Responsable de ces relations ? Je fréquente principalement des amis qui me ressemblent. Je n'aime pas les personnes qui réagissent de manière excessive sur le plan émotionnel. Je préfère les personnes intelligentes et cultivées. Je ne suis pas dépourvu de culture. Je suis capable de lire un bon livre et de l'apprécier. Ou d'aller voir un bon film et de l'apprécier, ou d'aller au théâtre. J'ai donc des amis qui me ressemblent beaucoup.

Hal : Je vois.

Mental : Nous apprécions vraiment les contenus qui suscitent la réflexion. Nous aimons discuter. Je ne fréquente vraiment que des personnes qui partagent essentiellement mon point de vue, ce qui n'est pas le cas de la fille d'Hélène.

Hal : Et son mari ?



Mental : Cela dépend. Son mari, de temps en temps, peut devenir un peu émotionnel aussi. Je le calme, je lui fais prendre quelques jours de vacances, et il se calme.

Hal : A-t-il des reproches à faire à Hélène ?

Mental : Il dit qu'Hélène n'est pas aussi chaleureuse qu'il le souhaiterait.

Hal : Chaleureuse ?

Mental : Oui.

Hal : Affectueuse, sexuelle ?

Mental : Eh bien, vous savez, à notre âge, ce n'est pas l'essentiel. Je veux dire, on a 39 ans.

Hal : Oui. Donc, d'une certaine manière, il se plaint que la tendresse n'est pas aussi présente qu'il souhaiterait et que la sexualité n'est pas aussi présente qu'il souhaiterait.

Mental : Il s'est adouci avec l'âge.

Hal : Oui

Mental : Avant, il m'aimait beaucoup et ne se plaignait jamais de tout ça.

Hal : Mais on dirait que ça devient un peu un problème aujourd'hui.

Mental : Oui, c'est vrai. Mais, vous savez, les hommes, il est rare qu'ils soient satisfaits. Cela me dérange moins que sa fille. Sa fille m'inquiète beaucoup.

Hal : Oui. Bon, je pense que j'ai une assez bonne idée de votre rôle dans la vie d'Hélène et de votre fonction. Et il semble que, en ce qui concerne sa capacité à exercer son pouvoir, vous soyez le principal responsable de son succès. Mais dans certains domaines et dans certaines relations, il semble y avoir un certain type de problème ou de difficulté. Non ?

Mental : On pourrait dire que le problème se situe dans ses relations intimes.

Hal : Les relations avec ses proches.

Mental : Oui, parce que j'ai des amis. Mais sa relation avec son mari ne fonctionne pas vraiment, je ne sais pas ce qu'il veut, ce qu'il attend d'elle, je ne comprends pas. Je pense qu'il traverse la crise de la quarantaine ou quelque chose comme ça.

Hal : Eh bien, merci beaucoup de m'avoir parlé. Revenons maintenant à la place centrale, d'accord ? L'endroit où Hélène se trouvait au début. Bien.

Hal : Alors, asseyez-vous tranquillement un instant et observez. Observez simplement ce qui se passe ici, à cet endroit.

Hélène : ... C'est intéressant, en étant assise ici, c'est comme si je tombais dans mon corps. Il y a une sensation de détente. J'ai l'impression que j'étais sur la touche « on » là-bas.

Hal : Quand le Mental est aux commandes, le rythme est environ 100 fois plus rapide qu'il ne l'est en ce moment, n'est-ce pas ?

Hélène : Oui. Et j'ai une perception différente de vous, je vous vois comme une personne, je nous ressens comme des personnes plutôt qu'une série de questions et de réponses.

Hal : Oui.

Hélène : C'est drôle. C'est presque comme si je vous percevais maintenant.

Hal : Exactement.

Hélène : C'est très différent. Je ne suis plus en train de penser avec vous ou d'avoir certaines pensées à votre sujet.



Hal : Eh bien, cette impression de me ressentir est en réalité la connexion énergétique qui existe entre nous, en ce moment. L'intimité entre deux personnes veut dire qu'il existe une connexion énergétique, un lien énergétique. Et en ce moment, vous pouvez ressentir cela entre nous. Les gens disent parfois : « *Je ressens vos vibrations* », ou « *La relation semble plus chaleureuse* », ou « *Je me sens connecté* », ils expriment cette perception de différentes manières. Maintenant, laissez-moi vous montrer la différence. D'accord ? J'aimerais que vous retourniez à la place du Mental. Juste un instant.



Hal : À cette place, sentez toute cette puissance du Mental revenir.

Mental : ... Mmmm. J'aime ça. Je me sens beaucoup moins vulnérable.

Hal : Oui. Mais sentez comment notre connexion change : elle n'est plus là.

Mental : Mmm. Intéressant. Je peux quand même sentir une connexion avec vous au niveau de la tête, c'est presque front contre front.

Hal : Oui, il y a littéralement un contact. Il y a contact, mais pas de connexion.

Mental : C'est intéressant. Contact, mais pas de connexion. Exactement. C'est très logique.

Hal : Revenez maintenant à la chaise du milieu et ressentez à nouveau notre lien.

Hélène : Ici, je peux aussi sentir mon corps, je peux littéralement sentir mes orteils. Sur l'autre chaise, je ne pouvais pas.

Hal : Maintenant, soyez simplement consciente du fait que lorsque c'est votre Mental qui parle à votre fille, lorsque vous êtes identifiée à ce Mental et que vous vous occupez de votre fille, celle-ci perçoit ce manque de lien.

Hélène : Oh !

Hal : Elle perçoit le Mental.

Hélène : Pensez-vous qu'elle fait la différence ?

Hal : Elle connaît la différence. Pas dans les mots que nous utilisons. Elle la connaît par le vide qu'elle ressent.

Hélène : C'est exactement ce dont elle parle. C'est exactement ce dont parle mon mari. Il dit que je ne suis pas là pour lui.

Hal : Vous n'êtes pas en lien comme nous le sommes en ce moment où vous n'êtes plus 100% dans votre Mental. Nous pouvons apprendre à utiliser notre Mental tout en étant également connectés à l'autre.

Hélène : C'est fascinant. Mon Mental adorerait ça.

Hal : Oui, votre Mental adorerait ça. Mais il ne peut pas le faire.

Hélène : Il ne peut pas le faire ? C'est une drôle d'information.

Hal : Vous pouvez le faire. Par exemple, en ce moment, dans cet espace d'Ego Conscient, j'aimerais que vous invitiez votre Mental dans votre corps. Invitez littéralement votre Mental à entrer et sentez comment vous vous éloignez de moi. Invitez simplement votre Mental à entrer.

Hélène : Voilà.

Hal : Maintenant, c'est vous qui êtes aux commandes. D'accord ? Vous pouvez renforcer notre connexion si vous le souhaitez. Vous pouvez littéralement continuer de créer le lien. Parlez-moi de quelque chose.

Hélène : C'est un concept fascinant. L'idée que le Mental...

Hal : Pas trop vite. Lorsque vous parlez vite, le Mental revient aux commandes et vous me laissez de côté.

Hélène : Je peux être très enthousiaste et rester ici avec vous ?

Hal : Oui.

Hélène : Je suis vraiment enthousiasmée par cette idée de parler et de rester néanmoins en contact avec vous.

Hal : Vous pouvez disposer de toute la gamme des capacités du Mental. Vous n'avez pas à renoncer à quoi que ce soit. Le Mental est un roi et continue d'être un roi. Mais vous restez connectée.

Hélène : Le Mental est cette partie de moi qui fait le lien entre toutes les pensées.

Hal : Exactement. Penser et relier. C'est exactement son job. Bon, laissons simplement aller le Mental maintenant, et voyons ce que cela donnerait de parler à la partie de vous qui connaît le lien. Elle n'a pas été très présente jusqu'ici, mais parlons-lui comme à une copersonnalité distincte, et voyons ce que cela donne. D'accord ?

Hélène : D'accord.

Hal : Voulez-vous vous déplacer vers la chaise opposée à celle du Mental et voyons si cette partie de vous qui aime le lien veut bien venir... Très bien.

Hal : Bonjour.

Celle qui aime le lien : ... J'aimais bien sa mère.

Hal : Vous aimiez sa mère ?

Celle qui aime le lien : Oui.

Hal : Sa mère créait un lien ?

Celle qui aime le lien : Oui, mais personne ne l'appréciait. Personne. Pourtant j'aimais ça. C'était vraiment agréable. Je me souviens que lorsque j'étais malade, elle venait s'asseoir dans ma chambre et me faisait la lecture. Je me fichais de ce qu'elle lisait.

Hal : Oui, ça ne faisait aucune différence, parce qu'elle établissait cette connexion.

Celle qui aime le lien : Oui. Elle me racontait des histoires ou m'apportait quelque chose à manger, et on passait juste du temps ensemble.



Hal : Mais apparemment, le père d'Hélène n'aimait pas ça. Le père d'Hélène aimait vraiment l'autre côté d'Hélène et a contribué à le développer. Mais, toi, il te rejetait.

Celle qui aime le lien : Oui, il ne m'aimait pas. Je n'étais pas intéressante. Je n'étais pas intéressante... J'aimais jouer... Je me souviens que nous jouions à découper des poupées en papier, sa mère et moi. Nous pouvions rester assises tranquillement à découper des poupées en papier. Je me souviens de la sensation des ciseaux et des couleurs. C'était tellement joli.

Hal : Eh bien, c'est incroyable de réaliser aujourd'hui que toi, tu étais vraiment proche de la mère d'Hélène.

Celle qui aime le lien : Oui.

Hal : Tu es aussi la partie qui manque à la fille d'Hélène. Imagine ce qui se passerait si Hélène commençait à t'utiliser pour sa fille.

Celle qui aime le lien : Mmm... Je me souviens que lorsque sa fille était toute petite, nous faisons des choses ensemble. Oui, j'aimais bien.

Hal : Oui. Merci beaucoup de m'avoir parlé et d'avoir été avec moi, je devrais dire d'avoir établi une connexion avec moi, car c'est ce que tu fais très bien, n'est-ce pas ?

Celle qui aime le lien : Oui.

Hal : Revenons maintenant à la chaise du milieu.

Hélène : Woo ! C'est une paire d'opposés ?

Hal : Oui. Vous avez deux copersonnalités opposées, le Mental qui n'établit pas de lien énergétique et celle-ci qui aime le lien et qui sait le créer. Et il semble que cette énergie qui aime le lien et qui a la capacité à Être plutôt qu'à penser était à l'origine associée à votre mère, de très belle manière. Elle était présente et créait une connexion avec les autres. Mais ensuite, il a existé une sorte de mariage psychologique avec votre père ; c'est vraiment une sorte de mariage qui s'est fait entre votre Mental et votre père.

Hélène : De Mental à Mental... J'avais complètement oublié ces moments avec ma mère. Je suppose que le Mental ne s'en souvenait pas, n'est-ce pas ?

Hal : Exactement, parce qu'il n'était pas là. Rappelez-vous que le Mental est une sorte de logiciel, il ne connaît pas l'énergie d'Être. L'Ego Conscient peut lui accéder à l'énergie d'Être de votre mère et s'en souvenir. C'est une énergie d'une qualité différente.

Hélène : C'est fascinant. En fait, je ne m'en souvenais même pas avant de me séparer de mon Mental. Fascinant.

Hal : Oui. Si votre fille était ici en ce moment, que dirait-elle si elle voulait se plaindre de vous ? Quels seraient ses mots ?

Hélène : Que je ne l'écoute jamais vraiment, que je ne suis pas vraiment là pour elle, que je passe du temps avec elle, mais que je suis toujours concentrée sur mon travail ou ce que je dois faire.

Hal : Ce n'était pas faux, n'est-ce pas ?

Hélène : Oui, je suis toujours en train de faire quelque chose.

Hal : Oui. Vous vous êtes identifiée à votre Mental et à son complice l'Actif.



Ce sont eux qui, essentiellement, ont élevé votre fille. Des copersonnalités qui ne font pas vraiment de connexion. L'habileté à acquérir maintenant, c'est d'être capable d'être avec votre fille en entourant votre Mental d'un bras et votre énergie qui aime le lien et sait le créer de l'autre.

Hélène : Je pourrais vraiment être comme ça avec ma fille ?

Hal : Bien sûr, absolument. Vous devez simplement apprendre à le faire. C'est ce que nous sommes en train de faire.

Hélène : Et, je pourrais être aussi comme ça avec mon mari ?

Hal : Oui, après tout, c'est vous qui l'avez épousé.

Hélène : Je n'en suis pas si sûre...

Hal : Je ne sais pas qui l'a épousé, mais je suis certain que le jour même du mariage le Mental a pris le dessus. Donc, c'est le Mental qui a vécu avec votre mari, qui a dormi avec votre mari et, pratiquement, qui a fait l'amour avec votre mari.

Hélène : Mon Mental gérait mon mari, ma fille, ma vie, tout...

Hal : Et il va continuer à le faire pendant un certain temps. Maintenant, la question est : cet autre côté veut-il rejoindre le mariage ou non ? Je veux dire, c'est étrange de penser à quel point dans le mariage ou le partenariat, c'est souvent l'une de nos copersonnalités qui vit avec l'autre. Et maintenant, le côté opposé se présente. Cela vous donne l'occasion de l'intégrer dans la relation.

Hélène : Mon mari est quelqu'un de bien. Je ne serais pas surprise que nous ayons beaucoup plus en commun si cette autre partie de moi peut venir dans la relation. Il a la même. Il s'entend bien avec les enfants, contrairement à moi, enfin, à moi lorsque c'est mon Mental qui domine.

Mental versus Émotionnel

Nous voyons avec cette séance à quel point le Mental est polyvalent. Il peut parler des sentiments de manière très convaincante. Il peut prendre le dessus sur les autres parties de nous parce qu'il s'exprime de manière systématique et logique. Et surtout, il nous fait croire qu'il sait tout et qu'il est l'Ego Conscient ou la conscience elle-même. Il est nécessaire de se séparer régulièrement du Mental. Peu importe le nombre de fois où nous avons fait des séances de Voice Dialogue et où nous nous sommes séparés de lui, c'est régulièrement à refaire. Le Mental est si puissant dans notre culture qu'il revient et reprend le dessus en un

rien de temps. Tous ceux qui font du Voice Dialogue le constatent.

Il peut être très habile et se glisser là où nous ne le repérons pas, ou du moins pas tout de suite.

C'est l'ingrédient mystérieux qui entre en jeu lorsque nous ne comprenons pas ce qui ne fonctionne pas dans une relation. Pourquoi l'autre personne prend-elle ses distances avec nous ? Pourquoi devient-elle si émotionnelle, irrationnelle, incontrôlable, alors que nous essayons simplement d'être raisonnable, d'établir le contact, de discuter, d'aller au fond d'un problème, d'un désaccord ou d'une difficulté ? C'est le genre d'interaction que nous avons tous eu avec notre partenaire ou nos enfants, où plus nous devenons raisonnables, mesurés, rationnels et réfléchis, plus l'autre devient émotionnel.



Dans les relations, c'est l'une des copersonnalités qui entraîne le plus de schémas d'ancrage. Très souvent, c'est le plan mental de l'un qui se lie au plan émotionnel de l'autre. Quand les deux commencent à vivre ensemble, c'est tout à fait merveilleux. La vulnérabilité est présente, la sensibilité a le droit d'exister, tout le monde aime tout le monde. Puis, à la première difficulté, des différences dans la manière de gérer les choses amènent des jugements. Ce qui était une attraction positive commence à devenir négatif. Soudain, cette personne dont le Mental vous attirait tant vous semble tendue, peu spontanée et peu intuitive. Et votre partenaire commence à vous trouver très chaotique; incontrôlable et critique ou vice versa. Le pire, c'est que les deux côtés vont se polariser et les deux personnes vont adopter des comportements extrêmes.

Cela se termine par des échanges du genre : « *Pourquoi es-tu en colère ? Qu'est-ce qui te met en colère **exactement** ?* » demande le plus rationnel de l'équipe. Le plus émotionnel répond : « *Ça m'énerve que tu ne prêtes jamais attention à ce que je dis. Tu regardes par la fenêtre, tu ne me donnes aucune attention.* ». Et le plus rationnel des deux affirme avec conviction : « *Ce n'est pas une raison pour être bouleversé et te mettre en colère.* » Et cela continue encore et encore, cela se calme et cela reprend tant qu'un déclic n'est pas présent : l'un est dans son Protecteur préféré, le Mental Rationnel, l'autre dans le sien, l'Émotionnel.

Mental Rationnel ou Émotionnel : deux protecteurs

C'est la seule chose dont il faut se souvenir, l'une et l'autre de ces copersonnalités sont des Protecteurs. Ils se sont développés en fonction de la famille d'enfance, de la place dans la fratrie, de ce qui était valorisé ou non dans la famille, des événements difficiles ou traumatisants de l'enfance. Certains enfants n'ont survécu qu'en mettant la copersonnalité *Comprendre* et la logique en première ligne. Généralement, ils ne pouvaient pas vraiment habiter leur corps, et encore moins ressentir clairement leurs émotions. D'autres ont plutôt sacrifié « *Comprendre* » pour développer le ressenti et l'expression émotionnelle.

Toutes les variations de pourcentage entre ces deux copersonnalités sont possibles et très souvent, une personne peut être celle qui est la plus rationnelle dans certains cas et avec certaines personnes et se retrouver sur la chaise de l'Émotionnel dans d'autres circonstances ou avec une personne qui a développé un Mental encore plus performant que le sien. Ce qui est très étonnant c'est que même lorsque nous avons les deux copersonnalités à notre disposition, lorsque nous utilisons l'une pour nous défendre nous pouvons complètement juger l'autre ! Cela arrive le plus souvent lorsque certaines peurs sont présentes sans que nous ayons conscience de leur présence.

Le lien énergétique

Nous avons parlé du lien énergétique. C'est une idée facile à comprendre quand nous pouvons ressentir ce lien. C'est une idée très complexe quand nous ne pouvons pas le ressentir. Ce qui est possible, et intéressant, de faire, c'est de trouver un partenaire pour s'entraîner avec lui. S'entraîner à étendre son énergie l'un vers l'autre, puis à la retirer. De cette façon, tout un chacun peut commencer à avoir une idée de ce qu'est réellement le lien énergétique. C'est un phénomène très, très réel. Quelqu'un nous dit : « *Je t'aime* » et nous sentons que rien n'émane de lui. Nous sentons qu'il manque quelque chose. Mais nous ne savons pas quoi. Et si nous disons : « *Mais je ne ressens pas que tu m'aimes* », l'autre répond : « *Mais puisque je t'ai dit que je t'aimais.* » Cela rend les gens fous.

Nous familiariser avec ce concept de lien, en faire l'expérience, savoir le créer, le modifier, le couper, savoir s'il existe ou non, rend les relations plus faciles à gérer. Faire la différence entre un lien personnel et un lien impersonnel est aussi crucial. Différencier ce dernier de l'absence de lien ou du retrait nous donne beaucoup plus d'habileté à créer le lien qui convient à chaque relation.

Conclusion

Un des talents que notre Mental n'a pas, c'est la capacité à établir un réel lien énergétique. Nous avons tenté de l'explicitier avec ces deux séances de Voice Dialogue qui bien que fictives résument un grand nombre de séances avec le Mental. Lorsque deux Mental dialoguent ensemble, ils ne créent pas de lien énergétique, il n'existe pas d'intimité. Il existe un échange fascinant d'idées. Il peut y avoir beaucoup d'excitation, mais il n'existe pas cette connexion énergétique qui permet l'intimité. Le corps n'est pas présent et nous pouvons sortir de ses échanges fatigués, et un peu vidés physiquement.

Le Mental est un allié très important, nous ne désirons absolument pas le mettre à la porte. Nous ne voulons pas lui tourner le dos. Il existe un slogan en Californie qui dit : « *Le Mental est une chose terrible à gaspiller.* » Nous ne voulons pas le gaspiller. Nous pouvons avoir des discussions merveilleuses, passionnantes, grâce à lui ; nous allier avec le Mental d'une autre personne est fantastique. Nous pouvons travailler grâce à lui et avec lui. Mais contrairement à ce que nous pensons trop souvent, le Mental n'a pas toutes les réponses. Il ne sait rien de notre réalité émotionnelle ou corporelle, il ne peut pas en prendre soin. Il n'est pas capable d'intimité, et ne peut pas gérer nos relations d'une façon qui nous donne le sentiment d'être pleinement satisfaits. Quand c'est lui qui le fait, quelque chose nous manque.



Un processus d'Ego Conscient peut avoir les données du logiciel « Mental » et celles de nos autres copersonnalités plus émotionnelles, davantage capables de liens.

Cela demande simplement de la pratique. Nous pouvons alors rester intimement et énergétiquement connectés à un autre être humain, même lorsque notre Mental est activement engagé dans ses réflexions et analyses. La totalité de nous est alors présente et engagée dans l'interaction, les relations deviennent passionnantes.

Nous terminons avec cette seconde partie notre réflexion sur le Mental Rationnel. Un grand merci à Hal et Sidra Stone pour avoir mis en évidence les copersonnalités, et tout particulièrement celle-ci. Comprendre sa présence, et le pourquoi de sa présence sauve bien des relations. La prochaine copersonnalité explorée sera l'Actif et un de ses opposés l'Être.