Voice Dialogue N°141 - sept. 2026

Psychologie des copersonnalités
&
Processus d'Ego Conscient

L'ACTIF



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

L'Actif

Pour vous parler de l'Actif - en anglais, the Pusher, Celui qui pousse - j'ai choisi dans une première partie de vous traduire (et de vous mettre à jour) une interview de Hal et Sidra Stone. Cette interview est menée par l'australien et proche ami de Hal & Sidra, John Coroneos , qui a largement participé à faire connaître et enseigner le Voice Dialogue en Australie. Dans une seconde partie, je vous partage ma vision de cette copersonnalité.

L'Actif par Hal et Sidra Stone



-*De nos jours, beaucoup de gens sont incroyablement occupés à faire, faire, faire, tout le temps. Quelle est cette partie de nous qui agit ainsi ?*

-**Hal :** Le nom que nous lui donnons est l'Actif. C'est l'une de nos copersonnalités majeures. C'est une copersonnalité très importante dans toute personnalité.

Cette énergie est très intéressante. l'Actif n'est pas forcément celui qui décide des tâches que vous allez accomplir, en général, quelqu'un d'autre le fait. Le travail de l'Actif, une fois que vous lui avez confié une tâche, est de s'assurer qu'elle soit faite jusqu'au bout. Si vous décidez de créer une nouvelle branche à votre activité, l'Actif va s'assurer que vous la mettiez en place. Si cela prend 20 heures par jour, 7 jours par semaine, cela lui convient très bien. Il vous met au travail sans pitié. C'est ainsi que nous voyons très souvent des gens avec des agendas pleins à craquer.

J'ai eu certaines personnes qui sont venues au cabinet et qui voulaient quitter la séance plus tôt parce qu'ils devaient se rendre à leur prochain rendez-vous. Je leur demandais : *« Pourquoi avez-vous organisé votre emploi du temps de telle manière que vous deviez quitter votre rendez-vous ici, rendez-vous que vous payez, cinq minutes plus tôt pour vous rendre à votre prochain rendez-vous ? »* Ils ne savaient pas pourquoi. C'est ainsi qu'agit un Actif hors de contrôle.

- *Quand vous parlez d'un Actif hors de contrôle, que voulez-vous dire par là ?*
- **Hal** *:* L'Actif peut être modéré, raisonnable, performant ou hors de contrôle. Quelqu'un qui m'est très cher a fait un rêve pendant 10 ans, un rêve répétitif où il conduisait très vite sur une autoroute et avait un accident. Imaginez, pendant 10 ans, il a eu ce rêve plusieurs fois par semaine et, à l'âge de 43 ans, il a eu une crise cardiaque. C'est l'exemple d'un Actif hors de contrôle. Un Actif de ce genre est dangereux.

 © Tous droits réservés

L'un des épisodes les plus douloureux que j'aie jamais vécu dans ma vie de psychothérapeute s'est produit autour d'un tel Actif. J'ai suivi une femme dans les années soixante-dix qui avait un cancer. Elle était venue me voir avec son mari, elle avait subi une mastectomie et avait une atteinte pulmonaire. J'ai commencé à travailler avec elle et, très vite, j'ai travaillé avec son Actif. Elle avait un Actif complètement hors de contrôle. Même lorsqu'elle n'était pas en train de faire, il parlait constamment dans sa tête et ne lui laissait aucun répit. Elle l'avait hérité de sa mère, qui était elle-même une femme très active. En assez peu de temps, en quelques séances, elle a commencé à se séparer de cet Actif, et sa vie a changé de façon spectaculaire. Elle a commencé à retrouver de l'énergie, alors qu'elle était mourante. C'était, au départ, une femme qui n'avait plus que six semaines à vivre.

Après quelques semaines de thérapie avec le Voice Dialogue, ses analyses médicales et son bilan sanguin, ne montraient plus de signes de cancer. Il est difficile de savoir ce que cela signifie exactement, mais son amélioration était un miracle. « Hal Stone avait fait un miracle. » Je l'ai suivie pendant trois mois, elle avait arrêté de travailler, arrêté ses activités, et n'avait gardé qu'un jour par semaine où elle suivait des cours d'art et un autre où elle aidait dans l'entreprise de son mari.

En octobre ou novembre de cette année-là, elle m'a appelé au téléphone pour me dire qu'elle et son mari prévoyaient un voyage en Europe en décembre pour célébrer sa guérison. Elle me demandait quel était mon avis. Je n'ai pas compris ce qui se passait, je n'ai pas compris pourquoi elle m'appelait. J'ai répondu : « Félicitations, ça a l'air d'être un voyage merveilleux. »



Je n'ai pas pris le temps de lui demander qui organisait le voyage, qui voulait faire ce voyage. J'ai découvert plus tard, malheureusement, qu'au milieu du mois de décembre, en hiver, elle avait planifié un voyage, ou disons son Actif avait planifié un voyage, dans 10 villes d'Europe en 21 jours. Elle n'était libérée de ce cancer que depuis quelques mois ! Elle est revenue du voyage avec une pneumonie et une récidive du cancer du poumon ; elle est morte en six semaines.

Quand je parle d'un Actif hors de contrôle, je ne plaisante pas. Quand l'Actif devient hors de contrôle, la situation est très dangereuse. Ce fut un moment très douloureux pour moi. Elle n'était pas consciente que c'était son Actif qui avait organisé le voyage. Il avait repris le dessus. Quand elle m'avait appelé, elle demandait de l'aide. Quelqu'un, en elle, voulait que je l'arrête. Je n'ai pas réalisé qu'elle me demandait de l'aide et aujourd'hui encore, c'est douloureux.

 © Tous droits réservés

- *Est-ce un phénomène courant, selon-vous ?*
- **Hal** *:* Les Actifs hors de contrôle sont un phénomène très, très courant ; ils sont responsables de beaucoup de problèmes médicaux. Oui, c'est une chose très courante. Un Actif est une copersonnalité dont on plaisante facilement : *« Oh mon Dieu, tu es accro au travail, tu devrais ralentir ».* Mais l'Actif hors de contrôle, c'est autre chose. Encore une fois, c'est vraiment dangereux. C'est comme une énergie démoniaque qui vous possède et vous mène vers la tombe.

- *Quels autres types d'Actifs existent?*
- **Hal** *:* Il existe l'Actif ordinaire qui ne supporte pas le temps libre. Quand vous parlez à un Actif dans une séance de Voice Dialogue et lui demandez : « *Que se passerait-il si vous ne planifiiez pas toutes ces activités ?* » Il vous regarde en fronçant les sourcils : « *Vous voulez dire si je le /la laissais ne rien faire ?* » L'idée le terrifie.



Il existe quelque chose à propos du vide, tout ce qui a à voir avec le vide, tout ce qui a à voir avec le néant, il devient fou et il vous rend fou car il doit remplir tout le temps disponible. À l'ère de l'ordinateur et d'internet, des réseaux sociaux, tous les Actifs du monde s'enflamment : ils ont une mine d'or d'informations et de possibilités. Vous pouvez ne plus jamais être seul et ne plus jamais manquer d'activité. Vous n'avez plus jamais à avoir un moment de solitude ou un moment où vous n'avez rien à faire. L'Actif est une énergie anti-solitude, anti-temps pour ne rien faire, simplement *être* n'a pas de sens pour lui.

Dans une relation, cela peut porter préjudice. Par exemple, si je suis toujours occupé à travailler ou à faire, je ne peux pas m'asseoir tranquillement avec Sidra, la regarder, être avec elle, échanger de l'énergie avec elle. Il est impossible d'avoir ce genre d'expérience lorsque que vous êtes sur une autoroute et roulez à 180 km à l'heure. Parfois, certaines personnes qui ont un Actif très puissant commencent à méditer. C'est comme conduire sur l'autoroute à 180 km à l'heure en étant identifié à son Actif, puis s'arrêter au bord de l'autoroute, méditer pendant 15 minutes et redémarrer la voiture ; vous êtes de retour sur l'autoroute et vous devez rattraper le temps perdu.

Lorsque vous vous décrochez de l'Actif, vous n'avez pas autant besoin de méditation pour vous détendre - ou vous méditez mais pour d'autres raisons. Lorsque vous vous séparez de l'Actif, la vie devient beaucoup plus douce, avec des contours plus flous, moins déterminés, et vous êtes beaucoup plus disponibles pour les relations.

- *Sidra, avez-vous des exemples du comportement d'un Actif ?*

Sidra *:* Oui, comme le dit Hal, l'Actif est vraiment difficile au sein d'une relation. Parfois, c'est étonnant aussi de voir comment il disparait, puis réapparait.

 © Tous droits réservés



Une histoire vraiment tragique est celle d'un couple qui s'est rencontré à Hawaï. C'était un homme d'affaires très prospère, dont la partie primaire était très clairement l'Actif. Il travaillait très dur toute l'année, sauf un mois par an. Il s'arrêtait net, allait à Hawaï et laissait son côté Lézard prendre le dessus et profiter simplement de la vie. Une année, alors qu'il est à Hawaï, il rencontre une femme qui gérait une affaire à Hawaï. Ils tombent amoureux. C'était tout simplement magnifique. Ils se sont mariés. Elle était fondamentalement plus décontractée, plus cool que lui. Elle renonce à son entreprise à Hawaï et retourne sur le continent avec lui. Quand ils sont arrivés sur le continent, le côté décontracté de son mari a disparu. Son personnage Hawaïen s'est volatilisé et son Actif est revenu. Il s'est mis à travailler. Il travaillait quelque chose comme 20 heures par jour. Elle s'est sentie totalement abandonnée. Elle ne savait pas qui était cet homme. Elle s'était endormie avec un homme et s'était réveillée avec un autre. C'était très douloureux, la partie primaire était revenue et elle a brisé la relation.

- *Ainsi des copersonnalités radicalement différentes peuvent prendre le pouvoir les unes après les autres ?*
- **Sidra** : Oui, ces deux parties de lui étaient radicalement différentes. Sa partie primaire à Hawaï était cet homme merveilleux, détendu, fluide ; revenu chez lui, l'Actif prenait le dessus et c'était l'homme d'affaires qui travaille et ne pense qu'à son travail qui était là. L'autre caractéristique d'un Actif est qu'il ne s'arrête jamais. C'est comme une moto que même arrêtée au feu rouge et au point mort, vous feriez monter dans les tours. L'Actif est toujours en train de monter dans les tours. Vous pouvez être assis sans bouger et votre Actif est en train de planifier, de penser, de cocher les choses à faire sur sa liste. Il ne perd jamais son temps.

- *Oui, nous agissons souvent ainsi. N'est-ce pas normal ? Comment pourrions-nous survivre autrement ? Comment gérer notre vie autrement ?*
- **Sidra** : L'Actif est certainement une partie primaire normale qui nous rend très heureux et qui est utile à tous et au monde. Elle est présente chez tout le monde, partout dans le monde. C'est, avec le Mental Rationnel, l'une des plus importantes copersonnalités qui nous aide à gérer notre vie. Il existe cependant d'autres façons de faire et de travailler que celle qui consiste à être identifié à l'Actif. Il n'est pas obligatoire que ce soit l'Actif seul qui mène la danse. Il existe une grande différence entre faire ce qu'on a à faire d'une manière fluide, compétente, efficace, voire rapide si c'est nécessaire, et cette énergie tendue, contractée, concentrée, « staccato », coupée de tout ce qui n'est pas « faire ».

 © Tous droits réservés

Nous pouvons nous séparer de l'Actif - ne pas lui être identifiés - tout en faisant appel à son énergie et en l'utilisant. Il est terrifiant pour l'Actif de penser que nous pourrions ne pas faire grand-chose dans une journée. Cela ne l'est pas forcément pour nous.

J'aimerais vous raconter une autre histoire à propos de l'Actif, car quand nous lui sommes identifiés, il peut être très difficile de nous en séparer. Un jour, un homme avec qui j'avais travaillé par le passé est revenu me voir. Il s'était marié, et il était venu me voir parce qu'il n'arrêtait pas de regretter une ancienne petite amie ; cela le troublait car il aimait sa femme. Comprenant que cette ancienne petite amie portait probablement une de ses parties reniées, une partie qui lui manquait dans sa vie actuelle, je lui ai demandé : « *À quoi pensez-vous quand vous pensez à votre ancienne petite amie ? Qu'est-ce que vous regrettez exactement ?* » Voici sa réponse : « Le dimanche, nous passions des heures et des heures au lit ensemble, simplement à lire les journaux, certains dimanches nous ne sortions pas du tout du lit. Nous restions juste là, allongés. Parfois, nous faisions l'amour, parfois non. Nous avions juste ces merveilleux dimanches tranquilles. » Son ex petite amie était une femme qui vivait une grande partie de son temps dans une énergie d'être, cette énergie calme et tranquille qui n'a pas besoin de faire des choses, et elle avait été capable de la lui transmettre. Il l'avait totalement perdue. Il était en temps normal identifié à l'Actif et sa femme actuelle l'était également. Ils travaillaient 24 heures sur 24, sept jours sur sept.



Lorsqu'il s'est séparé de son Actif et a renoué avec cette énergie d'être, la partie de lui qui savait comment se la couler douce un dimanche et ne rien faire, il a cessé de regretter son ex petite amie. Nous regrettons, en fait, ce que l'autre personne porte pour nous.

- *Cela pourrait s'appliquer à de nombreuses relations dans lesquelles nous sommes attachés à une personne qui porte une partie que nous avons reniée. Si nous intégrons cette partie, nous pouvons plus facilement laisser aller cette personne, non ?*
- **Sidra** *:* Absolument.

- *Hal, quel est l'opposé de l'Actif ?*

  Hal *:* Il existe plusieurs opposés différents. Cela peut être une copersonnalité plus posée, plus détendue qui ne voit pas l'intérêt de se presser ou de se bousculer. Ou encore une énergie d'être, comme nous venons de le voir. La capacité à s'asseoir et à simplement être, que ce soit seul ou avec une ou plusieurs autres personnes. Comme par exemple maintenant, si je m'assois tranquillement un moment avec vous comme ça.

 © Tous droits réservés



Il n'y a rien à faire. Il n'y a nulle part où aller. Nous sommes juste ensemble. Ce genre de moments est très précieux et en particulier dans une relation intime. Il est possible d'avoir des moments comme celui-là - à condition de ne pas avoir un Actif aux commandes. Si vous avez un Actif aux commandes, il ne vous laissera jamais vous asseoir tranquillement. Vous devrez parler ou faire quelque chose ou prévoir quelque chose. L'énergie d'être est l'un des grands opposés de l'Actif.

Vous avez posé une question importante lorsque vous avez demandé : « Comment nous en sortirions-nous sans un Actif dans la société d'aujourd'hui ? Comment survivrions-nous ? » Nous n'avons pas de conseil à donner aux gens sur la façon dont ils devraient vivre leur vie, ce n'est pas notre responsabilité. Notre travail est de les aider à découvrir ce qui se trouve de l'autre côté de leur système primaire. Par exemple, si quelqu'un a un Actif puissant, je n'ai aucune critique sur cet Actif. Mon travail est simplement de l'aider à s'en décrocher et à entrer en contact avec l'énergie d'être, de l'autre côté, afin qu'il ait le choix dans ce qu'il vit.

Notre travail porte sur le choix, sur le fait de développer un processus d'Ego Conscient qui, énergétiquement, peut se tenir entre les opposés pour que la personne puisse choisir. Ce que vous choisissez, c'est votre affaire. Ce n'est pas la mienne.

Les gens croient que s'ils se séparent de leur Actif, ils ne pourront plus gagner de l'argent ou réaliser leurs projets. Ce n'est pas la réalité. J'avais un Actif de première classe, un Actif puissance 100. Lorsque je me suis séparé de lui, j'ai continué d'être impliqué dans de très grands projets, j'ai continué à beaucoup travailler mais je l'ai fait d'un espace différent. Je restais connecté à Sidra, j'agissais beaucoup plus à partir de l'énergie d'être. J'avais beaucoup plus de choix. Cela n'a pas freiné mon élan par rapport à la quantité de choses que je faisais, mais j'ai certainement appris à le faire différemment.

- Sidra, e*xistent-ils des rêves qui indiquent qu'un Actif est présent ?*
- **Sidra** *:* Oui. Il existe toute une série de rêves, de types de rêves, que nous faisons lorsque nous sommes identifiés à l'Actif. Par exemple, nous rêvons que nous sommes dans une voiture dont les freins ne fonctionnent pas. Nous conduisons, nous essayons de freiner et la voiture continue d'avancer. C'est très clair, très simple en fait. C'est l'un de ces rêves où il vaut mieux faire vérifier les freins de notre voiture réelle au cas où notre inconscient nous indiquerait un fait réel, c'est le niveau objectif du rêve - il est prudent de le faire. Mais fondamentalement, au niveau subjectif, si les freins de notre voiture ne fonctionnent pas, cela signifie que notre Actif mène la danse. Lorsque c'est un Actif hors de contrôle, cela peut devenir un rêve répétitif comme celui fait par l'homme qui a eu la crise cardiaque.

 © Tous droits réservés



Un autre exemple de rêve de ce type : nous sommes sur une autoroute et nous allons vite, de plus en plus vite, tout défile à toute allure. Nous passons devant des maisons, des bâtiments, des champs, des arbres, et nous continuons à avancer très vite.

Ou encore, un autre très frustrant : nous essayons d'arriver à l'heure quelque part et c'est impossible, tout va de travers, le train n'arrive pas, le taxi n'arrive pas, c'est terrible, ce drame continu, la tension est énorme, nous essayons d'arriver à l'heure et nous ne pouvons pas. C'est un rêve qui parle d'un Actif qui nous pousse et que nous ne pouvons plus satisfaire. Un autre qui y ressemble, mais dans un genre légèrement différent : nous marchons dans le sable et nous n'arrivons pas à lever les pieds, nous ne pouvons pas faire le pas suivant, ou bien l'asphalte de la rue a fondu et nous essayons de traverser une rue rapidement tandis que des voitures arrivent mais nos pieds sont collés à l'asphalte. Ce sont des rêves dans lesquels notre inconscient essaie de nous équilibrer, par rapport à l'Actif. Il essaie de porter à notre attention l'autre côté, le ralentissement, mais la tension est énorme, car cela angoisse l'Actif.

Enfin, voici un rêve personnel que j'aime beaucoup, car j'ai plutôt un assez bon Actif : « *Sidra sort de chez elle et voit des gens allongés dans des hamacs partout dans le champ qui entoure sa maison. Ces gens allongés dans des hamacs, à ne rien faire, lui donnent une intense émotion de panique.* » Bien sûr, il n'existe aucune raison d'avoir peur de quelqu'un allongé dans un hamac, sauf si notre Actif a pris le dessus ! Et là, dans mon rêve, je ressens cette émotion de panique face à ces gens qui sont simplement allongés dans des hamacs à ne rien faire. Le rêve me montre identifiée à cet Actif, pour qui ces gens sont une grande menace, une très sérieuse menace.

- *Pouvez-vous expliquer la différence entre un Actif et une personne qui aime simplement agir ?*
- **Sidra** *:* L'Actif a toujours beaucoup de plaisir à faire ou à agir. Une personne qui a un Actif normal, équilibré par d'autres parties de sa personnalité qui valorisent le repos, la détente, le fait de ne pas faire, n'agit pas de façon compulsive. Du coup, la réaction de ceux qui l'entourent est différente.

  Lorsque la personne est identifiée à son Actif, les gens dans son entourage sentent que quelque chose n'est pas en équilibre même s'ils ne réalisent pas que c'est l'Actif qui est présent ou s'ils ne lui donnent pas ce nom. Ce retour d'information est l'un des moyens de réaliser que vous êtes sous la coupe d'une copersonnalité.

  Maintenant, la société occidentale est une société où le faire prédomine. Le monde de l'être est peu honoré. Notre éducation scolaire, dès le plus jeune âge, est essentiellement une éducation à faire, à l'action.

 © Tous droits réservés

Nous apprenons à faire des choses, nous apprenons à lire, à écrire, à jouer même ! Jamais dans l'éducation, de la maternelle jusqu'à la fin de nos études supérieures, il n'existe de place pour ne pas faire.
Apprenons-nous jamais quelque chose sur la qualité d'être ? Rarement ou pas du tout. C'est un peu comme si nous étions dans un film de John Wayne : c'est toujours l'action, le pistolet est toujours dégainé. S'il y a une décision à prendre, nous devons la prendre vite, agir vite, ne pas hésiter. S'asseoir, être, attendre qu'un mouvement intérieur se produise, un mouvement qui pourrait nous mener dans une direction différente par rapport à l'action immédiate, cela n'est guère possible. Il n'existe pas de place pour la lenteur, pour le fait de différer une décision, de prendre le temps de digérer les choses avant de réagir.
À l'opposé, ce que l'énergie d'être nous donne, c'est la capacité de ne pas faire, la capacité d'être avec nous-mêmes, d'attendre avant de prendre une décision. Beaucoup de personnes font l'expérience de la méditation, ils sont dans cette énergie d'être silencieuse lorsqu'ils méditent mais ils ne l'utilisent pas lorsqu'ils sont en relation.
Nous avons travaillé avec de nombreux couples, pratiquement aucun couple ne sait quoi que ce soit sur l'énergie d'être. Leur vie est basée à 100% sur l'énergie de faire. Il est bon pourtant d'apprendre à être ensemble. Lorsque nous sommes avec une autre personne dans une énergie d'être, l'intimité s'intensifie, les vibrations que nous ressentons s'intensifient, le champ énergétique entre nous s'intensifie, et c'est merveilleux. C'est comme ça que nous nous nourrissons. Si quelqu'un vit toujours dans l'énergie de faire, c'est littéralement comme s'il n'était pas nourri.

- *Nourri dans quel sens ?*
- **Sidra** *:* La nourriture de l'âme. Vous voyez, lorsque nous sommes assis tranquillement ensemble sans avoir à faire quelque chose, nous permettons à nos champs énergétiques de s'entremêler et nous nous nourrissons mutuellement. Nous nous sentons bien parce que mon énergie vous remplit et votre énergie me remplit. C'est le cadeau de l'énergie d'être. C'est donc très important d'apprendre à se tenir entre l'Être et l'Action, d'avoir accès aux deux pôles de cet axe énergétique.

  Il existe aujourd'hui une telle anxiété autour de l'argent, de l'économie, de la guerre, de la santé, de la perte d'emploi, de la sécurité ! Toute cette anxiété génère une énorme vulnérabilité et pousse les gens de plus en plus profondément dans des énergies liées au pouvoir, en particulier dans l'Actif. Néanmoins, c'est un grand défi d'apprendre à se tenir entre ces opposés afin de pouvoir profiter de la connexion spirituelle entre nous et l'autre. Il n'est pas possible d'avoir une connexion spirituelle et de s'en nourrir en roulant sur une autoroute.



 © Tous droits réservés

- *Que signifie « spirituel » dans ce contexte ?*
- **Sidra :** Le spirituel parle des dimensions de la psyché qui ne sont pas ordinaires, d'expériences qui ne sont pas ordinaires. Si vous et moi sommes assis ensemble et que nous parlons de choses et d'autres, c'est une expérience ordinaire qui peut d'ailleurs être très agréable. Le fait que nous soyons tous les deux intéressés par le spirituel signifie que nous commençons à puiser dans les dimensions du ressenti, de la perception, de la pensée, qui sont en dehors de notre expérience ordinaire, en dehors de notre connaissance ordinaire. Nous sommes assis ensemble relativement en silence et soudain nous nous sentons différents. Une connexion particulière s'établit entre nous ; vous avez une pensée que vous n'aviez jamais eue auparavant, et j'ai une pensée du même genre. C'est comme si certaines énergies remplissaient la pièce et nous les percevons car nous nous autorisons à expérimenter les dimensions non ordinaires de la conscience, celles qui sont habituellement réservées à la méditation.
  En général, les gens pensent que la méditation solitaire est le seul endroit où nous pouvons faire ce genre d'expérience. Mais elle est possible aussi lorsque nous sommes en relation. Cependant, pour l'obtenir, il est nécessaire d'être silencieux assez longtemps pour permettre à quelque chose de se produire, de se développer, de s'asseoir l'un avec l'autre en silence. Nous enseignons aux gens à le faire, à s'asseoir l'un en face de l'autre et à rester silencieux. Nous leur faisons faire cette expérience et c'est incroyable de voir ce qui arrive. Ils disent : « C'est ce qui s'est passé entre nous, au début. C'est comme ça que tu étais quand je t'ai rencontré(e), et nous n'avons jamais revécu ça depuis. » Nous avons entendu ça un million de fois. : « C'est comme ça que c'était au début quand nous nous regardions. » Et puis, bien sûr, nous commençons à répondre aux exigences de la vie et à faire. C'est normal, la vie est exigeante, effrayante parfois, nous avons des enfants à élever, des responsabilités à assurer, des factures à payer, des buts à atteindre… très vite cette expérience du début disparait. Nous devons la retrouver, peu importe à quel point nous sommes occupés, nous devons vraiment la retrouver.



- *Est-ce que c'est ce dont les gens parlent quand ils parlent d'être amoureux ?*
- ***Sidra :*** Je n'y avais jamais pensé, mais vous avez raison. Je n'avais jamais pensé à cette expression « être amoureux », mais c'est absolument ce qui se passe. Oui, être amoureux parle de cette expérience que nous faisons lorsque nous sommes en silence l'un avec l'autre, lorsque l'amour circule. C'est très juste.

 © Tous droits réservés

- *Avez-vous autre chose à dire sur la façon de vivre cette énergie d'être ?*
- **Sidra** *:* C'est une énergie très précieuse ; il est impossible de trop insister là-dessus. Ce lien que vous avez fait avec le fait d'être amoureux est fascinant. De plus, comme le dit John Bradshaw, nous nous appelons des *êtres humains*, et non des *faire humains*. J'ai aimé cette façon de le souligner. C'était une très bonne remarque.
  Très souvent, les souvenirs qui sont les plus précieux dans la vie sont des moments où nous sommes immergés dans cet état d'être, que ce soit avec quelqu'un d'autre ou seul. Ce sont des moments précieux ; nous pouvons les enfiler sur un fil comme des perles et ils deviennent nos meilleurs souvenirs. Nous gardons le souvenir de ces moments uniques d'être, il est rare que nous ressentions de la même façon les moments d'action. Nous n'y pensons pas de la même manière. Ce ne sont pas des trésors. Ce sont de merveilleuses réalisations, nous sommes très enthousiastes et extraordinairement exaltés en les accomplissant, mais les trésors que nous sortons de notre coffre à trésors, au final, sont généralement des moments d'être.



Informations complémentaires par Véronique Brard

L'Actif : un conditionnement précoce

Combien de fois avons-nous entendu dans notre enfance : « F*ais quelque chose. Ne reste pas à ne rien faire. Occupe-toi ! Va aider ta mère. Dépêche-toi* (combien de fois les enfants entendent-ils cette injonction entre le moment où ils se lèvent et celui où ils arrivent à l'école ?) *Décide-toi ! Arrête de rêvasser. Bouge-toi, va faire ceci ou cela. La paresse est la mère de tous les vices. As-tu fais tes devoirs ? Fais tes devoirs d'abord, tu joueras après. Tu devrais apprendre à faire ceci ou cela, cela te servira dans ta vie. La vie appartient à ceux qui se lève tôt.* Etc… Oui, comme le souligne Sidra nous avons été conditionnés à faire, à ne jamais rester à ne rien faire. Réussir sa vie veut dire avoir *fait* un certain nombre de choses. Même pour nos loisirs, il s'agit de faire, de faire beaucoup, de faire plus.

 © Tous droits réservés

Notre Actif ouvre de grand yeux à l'idée qu'être sur Terre, respirer, être heureux puisse être suffisant pour remplir une vie. Cela ne l'est pas pour lui, cela le rendrait même très malheureux puisque ce qu'il adore, c'est faire !

Avec ce conditionnement, il est certain que *faire* nous donne beaucoup de satisfactions et que nous nous sentons coupables *de ne rien faire*. Pour ne pas se sentir coupables lorsque nous ne faisons rien, voire pour jouir *de ne rien faire*, c'est toute une rééducation qui nous est nécessaire. Notre vie quotidienne, notre vie sociale, même notre vie spirituelle est envahie par cette nécessité interne et sociale de faire. Revenir au corps est ce qui permet de se décaler de l'Actif. C'est principalement le corps qui souffre lorsque l'Actif, lui, jubile de tout ce qu'il fait ou va faire. Revenir au corps, à ses besoins, au besoin de connexion avec l'âme, l'Esprit, la Terre, les étoiles ou le soleil est un chemin pour mettre une limite à l'Actif. Encore faut-il que le corps soit perçu comme une intelligence à notre service et non comme un objet à modeler !



Pourquoi ce conditionnement perdure-t-il ?

Ce conditionnement est une magnifique façon - et une façon valorisée par la société - de mettre fin à un sentiment très difficile et perturbant : l'angoisse. Naître n'est pas facile, et de nombreuses peurs existent dans l'enfance. L'environnement n'est pas toujours apte à rassurer l'enfant. De nombreux évènements arrivent dans la vie d'un enfant qui le terrorisent et dont il ne parle pas. Il est si facile aux adultes de le ridiculiser, de lui donner le sentiment désagréable d'être coupable ou de lui faire honte. Tout cela met dans le corps un sentiment handicapant d'angoisse. Lorsqu'il a existé une forme ou une autre de maltraitance, cette angoisse est multipliée par cent. L'action est ce que choisit le plus souvent l'enfant pour ne plus la ressentir.

Lorsque l'enfant choisit des actions qui sont valorisées par les parents, les adultes qui l'entourent ou la société, cela va tout de suite beaucoup mieux pour lui. Il peut aussi choisir des façons d'agir qui mettent fin à son angoisse et qui ne sont pas valorisées, comme les jeux vidéos, les réseaux sociaux ou autre addiction aux écrans. Les ados disent eux-même que c'est pour mettre fin à l'angoisse, à l'ennui et au sentiment de solitude qu'ils utilisent ces activités sans aucune modération. L'ennui vient le plus souvent du fait que toute l'énergie disponible est utilisée pour maintenir la colère sous contrôle. Il n'existe plus d'énergie pour la créativité. L'Actif n'a plus comme ressource que cette activité mentale passive et il peut l'utiliser sans limite, au détriment de la santé et du sommeil. L'addiction au sport répond aux mêmes besoins, elle a le « mérite » d'être moins passive et plus valorisée.

Il sera difficile de limiter ces activités si nous ne comprenons pas que c'est une façon de mettre fin à un ressenti constant d'angoisse.

 © Tous droits réservés

L'angoisse, comme tous les sentiments, affecte le corps. C'est un des ressentis qui fait que nous préférons ne pas habiter ce corps. Agir nous permet de ne pas être en contact avec ces angoisses, désespoirs et autres sentiment désagréables qui nous habitent. C'est là où l'Actif est très précieux et c'est pour cette raison qu'il peut devenir chez certaines personnes un Actif hors norme. Lorsque la personne n'est plus occupée - ou lorsque le silence s'installe - il n'existe plus aucune protection entre l'angoisse et elle.

De qui l'Actif prend-il ses ordres ?

De nombreuses copersonnalités lui donne des ordres : le Perfectionniste, bien sûr ; un Patriarche certain de savoir ce qu'il faut faire ou ne pas faire pour être quelqu'un de bien ; un Contrôleur focalisé sur ce qu'en penseront les autres, il veut nous voir faire tout ce que demandent les autres pour ne pas être abandonnés ; ou encore un Spirituel Anxieux de nous voir réussir notre vie spirituelle.

Au-delà de ces copersonnalités, les ordres peuvent venir aussi d'un Tyran transpersonnel et transgénérationnel pour qui l'humain n'a aucune autre valeur que ce qu'il peut faire. L'Actif vit alors dans « ce monde du faire ». Un monde implacable, parfois un monde de réalisations où nous devons faire plus et mieux que les autres, parfois, un monde où nous devons simplement faire, peu importe la tâche.

L'Actif devient alors une sorte de radar qui voit perpétuellement tout ce qu'il y a à faire. Dès qu'il repère quelque chose, il se met automatiquement à la tâche, que ce soit pour de grandes ou de petites choses. Cela va de traquer le désordre et la saleté dans la maison et les mauvaises herbes dans le jardin, à devenir expert dans son travail en apprenant tout ce qu'il est possible d'apprendre, voire à sauver le monde. La personne n'est plus qu'une machine à faire qui voit tout ce qui n'est pas correct ou qui n'est pas en harmonie avec la vision du monde venue de la copersonnalité tyrannique qui le pilote.

Cet Actif agit de façon automatique sans qu'il n'y ait plus aucun contrôle, aucun équilibre venu de ses opposés. Ce qui est extraordinaire avec cet Actif, c'est que lorsque nous l'avons débusqué d'un côté et arrivons à le limiter sur un domaine, trois mois plus tard, nous réalisons qu'il s'est glissé dans une autre activité. Cette activité, de plaisante, est devenue un « il faut » péremptoire ou encore une course effrénée pour arriver au bout de la tâche et cela n'a plus rien d'un plaisir - sauf pour lui, l'Actif. « Il faudrait que tu lises TOUS les livres de cet auteur, il faudrait que tu tricotes un pull pour TOUS tes neveux, il faudrait que tu peignes au moins un tableau par jour pour progresser, etc, etc. » Comme le Critique, il sort gentiment par la porte, puis rentre par la fenêtre.



Il est heureusement possible de développer une conscience de cet Actif, de l'équilibrer avec des polarités qui vont nous permettre de devenir plus détendus et plus créatifs.

 © Tous droits réservés

Comment se décaler d'un Actif ?

Comme le souligne Hal & Sidra, l'Être est l'opposé de l'Actif. Le monde de la conscience, le monde de l'âme, est un opposé au monde du faire. Lorsque l'Actif obéit à un Tyran ou est devenu un Tyran, faire des séances de Voice Dialogue pour s'en séparer ne suffit pas. Nous avons d'un côté un bloc - Perfectionniste, Patriarche, Contrôleur, parfois Spirituel - qui pèse 5 tonnes. Et nous avons de l'autre, le travail de conscience, l'énergie d'être et le lien avec l'âme ou l'Esprit qui pèse 5 kg. En plus des séances de Voice, nous avons besoin d'une pratique pour pouvoir soutenir la conscience et mettre un stop à cette tyrannie.

Nous pouvons choisir une fréquence qui va venir nous aider. Nous pouvons choisir la joie, par exemple, ou le bien-être corporel, et chaque heure regarder si nous sommes dans la fréquence choisie ou si l'Actif, qui vibre à une fréquence beaucoup plus staccato, est revenu. Dans quelle fréquence sommes-nous ? En prendre conscience - sans nous critiquer - et revenir à celle que nous avons choisie est la pratique. La joie est intéressante car notre Actif a un extrême plaisir à faire des choses et, en cela, il est formidable. Mais lorsque nous nous apercevons qu'il n'est plus question de plaisir, que la joie a disparu, que nous sommes simplement en train d'obéir à un IL FAUT tout puissant, et cela au détriment de notre corps, de notre bien-être, de notre vie spirituelle, nous pouvons reprendre les rênes et revenir à la fréquence choisie.

Le corps est notre allié. Nous pouvons revenir au corps, aussi souvent que nécessaire ; sentir sa tension ou sa détente, son bien-être ou son malaise. Quelle émotion est présente ? Inquiétude angoisse, peur ? Nous pouvons la vivre 45 secondes, sans aucune justification mentale, et revenir à la fréquence de la joie, prendre le temps de l'appeler de la ressentir. Cette méthode ou une autre, peu importe, ce qui est nécessaire est de reprendre la main sur l'Actif ou le Tyran qui nous manipule.



Conclusion

Nous nous plaignons d'être dans un monde où nous devons faire toujours plus, toujours plus vite, pour une vie qui nous échappe de plus en plus. Découvrir qu'il existe un Tyran Intérieur complice de ce monde extérieur est une prise de conscience intéressante. Je vous souhaite de découvrir, sous cet Actif que nous aimons tous et qui nous sert si bien, ces énergies beaucoup moins glamour que sont les Grands Pharaons Yaka-Taka ou Impec-Irrep (impeccable et irréprochable). Même si nous faisons beaucoup mieux que les ancêtres de nos deux lignées, mettre fin à leurs règnes nous permet de vivre d'une façon plus équilibrée, plus joyeuse, plus connectée à l'être et aux énergies magnifiques et puissantes de l'âme et de l'Esprit. Il n'est peut-être pas nécessaire d'attendre d'avoir 100 ans pour ne rien faire et avoir des papillons dans les yeux !

 © Tous droits réservés