



Dialogue

Voice
Dialogue
News

Septembre 2000
n° 6

Bulletin de l'Association Française de Dialogue Intérieur
AFDI, 361 chemin du Galinier 06140 Vence Tél/Fax : 04.93.58.72.08

Ce numéro est consacré à un article des Stone paru sur leur site <http://www.delos-inc.com>. Cet article date d'avril 2000 et nous a paru suffisamment important pour être traduit et diffusé dans sa totalité.

Bonne lecture !

Destinataire

Jugements & Critiques Qu'en faire ?

Cet article a pour sujet le jugement et son impact sur la relation. Peu de choses entraînent plus de souffrances dans une relation qu'un jugement incontrôlé. Les jugements permanents détériorent une relation, de façon irréparable parfois.

Quand nous regardons les systèmes familiaux, nous découvrons très souvent une personne ou plusieurs qui portent ces jugements tandis qu'à l'autre bout les autres membres le reçoivent. Ce jugement peut être silencieux ou exprimé à haute voix, peu importe. Dans tous les cas, lorsqu'on se permet un jugement continu et sans frein, il fait d'énormes dégâts et les relations souffrent et se détériorent en conséquence.

Beaucoup de gens ne s'aperçoivent même pas qu'ils jugent.

Ils jugent depuis si longtemps qu'ils sont totalement identifiés avec leurs jugements et les considèrent comme une part naturelle et nécessaire de leur personnalité. Ces personnes ne voient en aucune façon leurs jugements comme séparés d'eux. Au début de la psychologie, les psychologues parlaient de cette identification à une pensée ou un sentiment comme d'un comportement ego-syntonique.



À l'inverse certaines personnes ont été élevées dans des systèmes familiaux où elles ont été constamment jugées. Lorsqu'elles deviennent adultes, elles y sont tellement habituées qu'elles ne se rendent pas même compte de ce qui se passe. Elles ne se rendent pas compte qu'elles sont constamment sous les coups de jugements - ceux des autres et les leurs (par l'intermédiaire de leur Critique et Patriarche intérieurs). Dans notre livre *Le Critique Intérieur, ennemi ou allié*, nous nous sommes étendus sur ce point, et Sidra dans son livre *Le Patriarche Intérieur, êtes-vous sûre d'en être libérée ?* l'a également largement développé.

Les lois de la psyché

En ce qui concerne la signification du jugement dans une relation, quatre lois fondamentales seront développées dans cet article.

- **Première loi** : Quelque soit ce que nous jugeons ou qui nous jugeons, cette personne, chose ou situation exprime une ou plusieurs de nos parties reniées.

- **Seconde loi** : En plus de ces parties reniées, sous n'importe quel jugement se trouve une vulnérabilité sous-jacente dont nous sommes soit inconscients soit conscients mais sans possibilité de la communiquer.

- **Troisième loi** : Tant que ces parties reniées restent reniées dans notre personnalité elles reviennent sans fin nous hanter dans l'une au moins de nos rela-

tions. Les relations sont l'ère de jeu de l'intelligence de l'univers qui finalement nous contraint à embrasser toutes nos parties.

- **Quatrième loi** : En corollaire à toutes les lois énoncées ci-dessus, nous pouvons dire que les gens, les choses, les objets et les idées que nous jugeons ou haïssons sont ceux qui sont le plus susceptibles de devenir nos plus grands professeurs, une fois que nous savons comment travailler avec nos jugements.

Définitions

Avant de continuer plus avant, nous aimerions vous présenter quelques définitions de base.

Parties primaires : Chacun de nous est issu des conditionnements et la personnalité que nous développons dépend de ces conditionnements. Dans notre processus de croissance, ou nous nous identifions avec les idées, les réponses émotionnelles et l'éducation psychologique qui nous sont données, ou nous nous rebellons contre elles. *Les parties primaires* est le nom que nous donnons à cette personnalité. Les parties primaires sont les schémas principaux de comportements, de pensées et de réponses émotionnelles avec lesquelles nous sommes identifiés à n'importe quel moment déterminé de notre vie. Chacun de nous est identifié à ses parties primaires jusqu'à ce que nous commencions le processus de séparation. Il n'existe aucun moyen d'échapper à cette réalité pour aucun d'entre nous. En terminologie jungienne, les parties primaires détermineraient la nature de la persona.

Partie reniées : Lorsque nous grandissons nous nous identifions à certaines subpersonnalités et automatiquement nous rejetons leurs opposés. Ainsi, si une femme grandit identifiée au fait de devenir une femme maternelle et généreuse, sa partie reniée sera l'énergie opposée : la partie plus égoïste et désireuse de servir ses propres intérêts. Les parties reniées portent le contenu émotionnel et psychologique réprimé. Elles sont égales et contraires aux primaires. En terminologie jungienne, l'ombre serait l'équivalent des parties reniées s'il reste entendu que l'ombre se réfère au contenu réprimé et que l'on peut réprimer aussi bien des choses lumineuses que noires.

Projection : Le contenu inconscient chez nous *saute* constamment à l'extérieur et *atterrit* sur les autres personnes, objets ou idées. Vous vous promenez dans un magasin de cristaux. Vous voyez un magnifique cristal et vous sentez que vous devez l'acheter, il est fait pour vous, peu importe le prix. Lorsque vous le contemplez, vous vous sentez plein de sentiments nouveaux. Vous avez projeté un aspect de votre nature spirituelle sur lui. C'est peut être réellement un très beau cristal, mais la magie que vous lui prêtez est celle de votre propre spiritualité ou créativité non réalisées.

Un homme d'affaire très occupé achète une jeep de la seconde guerre mondiale et dépense une fortune à la réparer. Elle marche très mal, tombe régulièrement en

panne et il a une relation d'amour / haine avec elle. Qu'est-ce qui l'a poussé à acheter cette jeep et dépenser une fortune à essayer de la réparer ? Il a projeté sur la jeep son Aventurier renié et son Enfant joueur. Ses parties primaires sont son Actif et tous ses alliés. La jeep n'est plus une jeep. C'est en fait, un espace de jeu pour les parties aventureuses et joueuses qui sont négligées dans sa personnalité, qui ont été enterrées depuis bon nombre d'années et qu'il essaie de retrouver en possédant cette jeep. Le problème est que cette jeep reste une jeep de la seconde guerre mondiale et non un terrain de jeu ; et ce après quoi il languit continue d'être projeté dans une forme, à l'extérieur de lui.

Un homme tombe amoureux d'une femme très spirituelle qui est disciple d'un guru très connu. Il la juge continuellement pour sa spiritualité. Finalement elle le quitte et il en est très affligé. Il se languit d'elle. Après quelques mois, il commence une nouvelle relation avec une femme qui appartient à la même communauté spirituelle que la première. Il projette sa propre spiritualité reniée sur cette femme et la trouve irrésistible, cela tant qu'il ne commence pas à la juger. Il continuera à agir ainsi tant qu'il ne sera pas capable de commencer à intégrer sa propre nature spirituelle. Ce genre de projection est un des éléments clé qui font que les psychothérapeutes continuent à avoir du travail. En thérapie, les contenus émotionnels, positifs, intellectuels et spirituels sont projetés sur le thérapeute dans l'espoir que finalement le consultant se réapproprie ces qualités.

Les projections sont comme un pont qui nous relie à l'autre, personne ou objet. Nous pouvons alors traverser ce pont et une fois de l'autre côté nous ne trouvons pas seulement l'autre, nous découvrons aussi les parties reniées qui nous appartiennent, souvent pour la première fois.

Jugement : Le jugement est une réaction à quelqu'un ou quelque chose qui a une valence négative. Lorsque nous jugeons, nous ressentons qu'il y a quelque chose qui ne va pas avec l'autre personne ou objet. Les jugements sont en connexion avec le système nerveux autonome et si vous vous mettez en résonance avec votre corps vous pouvez sentir le niveau émotionnel en dessous du jugement. Les jugements sont toujours émis par les parties primaires dans une réaction de peur face aux parties reniées.

Discernement : Le discernement est une évaluation objective de quelqu'un ou de quelque chose non fondée sur une partie reniée. Il n'existe pas de valence négative dans cette évaluation ou réaction. Les jugements peuvent se transformer en discernement par le travail décrit dans cet article.

L'ego : L'ego est un concept développé au début du siècle tout d'abord par la théorie psychanalytique. À l'origine, l'ego est décrit comme la fonction exécutive de la psyché, la part de nous qui dirige le navire. Ce que nous comprenons maintenant avec la théorie des subpersonnalités est que cet ego est simplement le groupe de parties primaires qui dirigent la personnalité.

Quand les chercheurs spirituels parlent de «*se débarrasser de l'ego*», ils considèrent l'ego comme principalement négatif et veulent s'en débarrasser parce qu'ils pensent qu'il interfère avec un réel développement spirituel. En fait les parties primaires sont extrêmement importantes pour notre bien être et notre capacité à utiliser le pouvoir sur terre. Elles se sont développées pour nous aider à faire face à cette vie sur terre et font de leur mieux. L'habileté à développer est d'apprendre à ne pas leur être identifiées. Lorsque vous essayez de vous «*débarrasser de votre ego*», vous êtes en danger de devenir des victimes et de perdre votre capacité à vivre de façon utile sur terre.

L'ego conscient : Lorsque nous nous séparons d'une manière de penser ou d'agir nous ne sommes plus identifiés avec cette partie primaire spécifique. Nous avons maintenant un ego conscient en ce qui concerne cette partie primaire. Un ego conscient est un processus qui se développe lorsque nous nous décrochons de nos parties primaires, devenons conscients de nos parties reniées et pouvons les expérimenter. Un ego conscient est toujours en évolution et change continuellement, il peut disparaître si pour une raison ou une autre une partie primaire puissante prend le dessus.

C'est cet ego conscient en développement qui commence à être de plus en plus utilisé en tant qu'agent de coordination pour réguler les différentes subpersonnalités. C'est ce qui nous rend capables d'embrasser les opposés et d'apprendre à travailler avec elles dans nos relations.

L'ego conscient n'est pas la conscience mais plutôt un intermédiaire entre la conscience et toutes les subpersonnalités. La conscience est témoin de l'activité mais ne vit pas la vie. C'est l'ego conscient, avec un pied dans le monde de la conscience et l'autre dans le monde des subpersonnalités, qui nous permet de faire les choix appropriés pour vivre sur terre.

L'ego conscient n'est pas le *Soi* de la terminologie jungienne. Le *Soi* en terme jungien se réfère aux éléments de la psyché qui sont au-delà de la couche de la subpersonnalité. L'ego conscient embrasse le niveau personnel d'un côté et le *Soi* de l'autre. Vous ne pouvez pas épingler l'ego conscient, il n'est pas une chose, il n'est pas non plus une subpersonnalité. C'est un mécanisme de coordination qui naît au tout début du processus de transformation et dont le rôle est à la fois de se soumettre et d'être médiateur pour toutes les subpersonnalités.

L'ego opérationnel : Lorsque nous nous séparons du système primaire, nous développons la capacité d'utiliser les primaires sans être sous leur contrôle. Nous commençons à prendre en charge les chevaux qui tirent notre chariot plutôt que ce soit eux qui nous prennent en charge. Tandis que cette nouvelle capacité se développe, il reste d'autres éléments du système primaire qui dirigent notre vie, en général sans que nous le sachions. Nous appelons ces parties primaires qui continuent d'être opérationnelles, l'ego opérationnel. L'ego opérationnel est le groupe de primaires qui

continue d'agir en nous tandis que nous développons un ego conscient. Il diminue au fur et à mesure que l'ego conscient grandit.

Frontières psychologiques : Les frontières psychologiques ont trait à la capacité de dire «non» et «oui» d'une façon appropriée. Posez-vous la question de base : que faites-vous que vous ne voulez pas faire et que ne faites-vous pas que vous voulez faire ?

Si vous êtes une personne de la catégorie *responsable* et êtes toujours en train de donner votre temps pour aider les autres, alors vous souffrez d'un manque de frontières car vous ne faites pas réellement un choix lorsque vous agissez. C'est une primaire *La Généreuse, Celle qui aime donner* qui choisit pour vous. Lorsque nous manquons de frontières, très souvent une autre partie critique intervient et juge les autres car ils nous semblent alors envahissants. Un manque de frontières nous laisse également ouverts, sans défense, et encourage les parties critiques des autres. Les autres se mettent à nous juger. Des frontières claires et de réels choix réduisent le besoin de juger.



Travailler avec le jugement

Maintenant retournons aux quatre lois de la psyché dont nous avons parlé plus tôt et voyons comment utiliser la connaissance de ces lois pour travailler - et tirer profit - du jugement.

- Première loi : tout jugement est fondé sur nos parties reniées.

Tout ce que vous jugez est une partie reniée ! Tout ce que vous haïssez est une partie reniée ! Tout ce qui vous rend cinglé chez votre partenaire est une partie reniée ! D'un autre côté tout ce après quoi vous languissez ou que vous surestimez est aussi une partie reniée.

«*Mon Dieu,*» pouvez-vous penser, «*ma belle-mère est une sorcière tout droit sortie de l'enfer. Vous voulez me faire croire qu'elle est ma partie reniée ? Je ne vais certainement pas essayer d'embrasser une telle partie. Je ne vais certainement pas essayer de lui ressembler. Elle est démoniaque !*»

« Vous parlez ainsi et peut être est-ce la vérité, mais cela ne change rien. L'intensité de votre réaction négative laisse apparaître avec certitude que votre belle-mère est votre partie reniée et qu'elle possède quelque chose d'extrêmement utile -une sorte de remède- dont vous avez besoin pour devenir plus complet que vous ne l'êtes actuellement et devenir vous-mêmes.

Comment est-ce possible ? Vous avez grandi dans un système familial qui a entraîné de nombreuses blessures. Votre père s'est remarié et sa nouvelle femme est l'opposé de votre mère. Votre mère est plus passive, aimante, attentionnée, généreuse. Votre père s'est séparé d'elle quand vous étiez encore très jeune et votre belle-mère entre dans le

tableau. Elle est tout ce que votre mère n'est pas : égoïste, peu attentionnée, sexuelle, fourbe, manipulatrice et plutôt fermée énergétiquement. Vous vous éloignez le plus possible de tout ce qu'elle est et vous vous identifiez à votre mère.

Parce que vous avez été blessé(e) par votre belle-mère dans de multiples situations, vous bloquez tout sentiment positif envers elle et entrez en allégeance avec votre mère avec qui vous vous identifiez totalement. Vous devenez une personne encore plus aimante et attentionné(e) que vous ne l'étiez auparavant. Vous êtes totalement ouvert(e) énergétiquement et jugez quiconque se montre froid, a des frontières bien définies et se comporte de manière impersonnelle. A moins bien sûr que vous ne tombiez amoureux d'une telle personne. Vous décidez de ne jamais vous comporter comme le faisait votre belle-mère. Vos parties primaires ressemblent à celles de votre mère et peut-être celles de votre père. C'est votre système primaire qui juge votre belle-mère. L'ego conscient ne juge pas. Les parties primaires jugent.

Votre premier travail est de vous décrocher de votre système primaire. Cela veut dire se séparer de la partie gentille, la partie aimante, la partie serviable, la partie ouverte et la partie qui donne. Cela ne veut pas dire rejeter ces parties et devenir l'horrible sorcière à l'opposé. Cela veut dire se séparer d'elles et apprendre à les utiliser consciemment, en ayant le choix de les utiliser ou non.

Le second pas est de reconnaître que l'horrible sorcière à l'opposé est une part de vous que vous avez enterrée. En séance de Voice Dialogue, nous permettons finalement à ces voix de parler, ainsi nous pouvons en devenir conscients et faire l'expérience de leur absolue réalité. Puis vous apprendrez à utiliser cette énergie d'horrible sorcière d'une manière consciente. L'ego conscient sera capable de s'élargir, de contenir et d'embrasser à la fois l'énergie christique d'amour et de service d'un côté, et la plus égoïste, égocentrique, inique énergie de l'autre. Attention, nous ne sommes pas en train de vous conseiller de vous *comporter* comme la personne que vous jugez. Nous vous demandons simplement de vous souvenir que les jugements viennent de vos parties primaires et que vous avez une méthode ici pour intégrer vos parties reniées.

Les récompenses de ce travail sont importantes. Si vous vivez dans la lumière, vous ne pouvez vous entendre qu'avec les personnes qui vivent dans la lumière. Quand les énergies noires croisent votre chemin, vous êtes à leur merci. En apprenant à utiliser les énergies de la belle-mère vous obtenez le pouvoir de faire face aux énergies noires.

Ainsi faites attention à vos jugements. Commencez aujourd'hui. Commencez maintenant. Écrivez tous vos jugements du jour sur un carnet. Une fois habitué à cette façon de faire vous serez surpris de voir à quel point votre processus de conscience va s'accélérer. Vivre perpétuellement dans le jugement, que vous soyez la personne qui juge ou celle qui est jugée, ressemble à vivre dans un corps plein d'eau sale. Lorsque vous sortez de ce monde du jugement, vous entrez

dans une eau toujours claire. Notre monde a désespérément besoin de personnes qui peuvent sortir de ces mares ténébreuses et aider aussi bien les autres qu'elles-mêmes à aller vers plus de clarté.

Beaucoup de personnes spirituelles jugent le jugement et essaient désespérément de ne pas juger. Cela signifie simplement que, pour elles, le jugement est une partie reniée. Vous ne pouvez pas vous débarrasser du jugement en essayant d'agir d'une façon aimante. Tout ce que vous faites c'est enfoncer le jugement dans l'inconscient où il pourrit et fait encore plus de dégâts à votre insu. Au lieu d'essayer d'enterrer les jugements, acceptez la tâche spirituelle d'embrasser vos jugements et d'apprendre la façon de les utiliser comme les professeurs qu'ils peuvent être.

- Seconde loi : une vulnérabilité est présente sous tout jugement.

Nous avons vu que tout jugement repose sur une partie reniée. De plus sous chaque jugement existe une vulnérabilité sous-jacente. En général complètement inconsciente. Parfois il existe une conscience de la vulnérabilité mais la personne en a honte et ne peut absolument pas la partager. Quel est le mécanisme ?

John est très en colère contre Mary parce qu'elle est toujours en retard quand ils sortent tous les deux. Il devient de plus en plus critique et en colère et elle est de plus en plus en retard. Lors d'une de leurs consultations, nous demandons à John ce qu'il ressent sous sa colère. Peut-il avoir accès aux ressentis sous-jacents ? Il dit alors une chose surprenante. Il dit que lorsque Mary est en retard il a l'impression que les choses lui échappent et une réaction de panique monte. La même chose lui arrive quand la maison est en désordre et qu'il juge Mary pour son manque d'ordre.

Nous lui avons demandé de partager avec Mary ce qu'il ressentait et une remarquable conversation prit place. Il décrit une enfance et un foyer extrêmement chaotiques, des frères et sœurs sans aucune discipline, une mère toujours débordée. Son père alcoolique refusait toute responsabilité parentale et n'exerçait aucune autorité. Tout était perpétuellement hors de contrôle. Aussi John prit-il les choses en main et commença à essayer de mettre de l'ordre dans ce chaos. Il commença à devenir le parent de ses frères et sœurs et également de son père et de sa mère. Il fit tout ce qu'il put pour que les choses aillent mieux et soient possibles à maîtriser.

Les raisons pour lesquelles il jugeait Mary devenaient claires. Pour Mary entendre sa vulnérabilité était très différent qu'être sans arrêt blessée par le mordant de ses jugements. Il devint aussi très clair pour John que Mary portait sa partie reniée et qu'éventuellement il aurait à revendiquer ces parties qu'il avait dû enterrer dans son enfance.

Prenons un autre exemple. Jean et Julie vont à une fête. Jean aime flirter et le fait. Marie est irritée et très critique envers lui lorsqu'ils rentrent chez eux. Elle lui dit qu'il s'est mal comporté et l'a ridiculisée.

Quelle est la vulnérabilité sous ces critiques ? Julie admet finalement s'être sentie jalouse, ce flirt l'a blessée, elle a eu

peur d'être abandonnée. Communiquer sa vulnérabilité peut incroyablement transformer les choses. Le plus souvent cela rend les gens plus proches et approfondit l'intimité ! Et, au final, cela met fin au jugement ! Le prochain défi de Julie sera de voir ce qu'elle peut faire pour sa partie reniée -une énergie d'Aphrodite et de séduction. Julie a renié cette énergie voici des années en réaction à sa mère très séduisante et très séductrice. Cette mère avait eu de nombreuses aventures extra-conjugales qui avaient entraîné de sérieuses perturbations familiales.



souffrance humaine vient de ces parties reniées et de leurs façons d'opérer à notre insu.

Tout ce que vous pourrez faire pour découvrir à quelles subpersonnalités vous êtes identifié et quelles sont celles que vous désavouez est important. Plus vous pourrez vivre en embrassant les opposés, en faisant de réels choix, en mettant vos propres frontières, moins vous jugerez et moins vous critiquerez (à la fois vous-même et les autres autour de vous). Il est impossible de surestimer à quel point cela change la qualité de la vie et des relations.

Dans notre propre relation comprendre notre vulnérabilité et nos parties reniées en rapport avec nos jugements nous a fait évoluer d'une manière extraordinaire. Malheureusement cette sorte de conscience nous empêche maintenant d'éprouver ce délicieux sentiment d'être dans notre bon droit que nous avons l'habitude d'éprouver durant ces jours où nous pouvions restés bloqués dans nos jugements pendant de longues périodes ; chacun de nous dansant cette danse du «*je suis supérieur n'est-ce-pas ?*» à l'intérieur de la prison de «*c'est vraiment ta faute*». Nous avons pris la décision suivante : le jugement provoque un mal être redoutable et plus vite nous pouvons en sortir mieux nous nous sentons l'un et l'autre.

- Troisième loi : toute partie reniée devient l'un des mis-siles à tête chercheuse de Dieu.

Nous avons écrit ces mots pour la première fois dans notre livre *Les relations, source de croissance* voici plus de 15 ans. Ils étaient vrais alors et semblent l'être encore aujourd'hui. L'intelligence de l'univers a imaginé un remarquable moyen pour nous contraindre à revendiquer nos parties désavouées et à entrer en relation avec elles. Vous avez vu à quel point chacun de nous est identifié avec un groupe de primaires qui détermine qui nous pensons être et définit la façon dont la plupart des gens nous voit. Quelque soient les primaires avec lesquelles nous sommes identifiés, de l'autre côté des parties reniées égales et opposées les équilibrent. Dans les relations nous entrons constamment en contact avec nos parties reniées. Nous sommes soit fortement attirés par elles lorsqu'elles sont incarnées par quelqu'un, soit nous les jugeons avec force ou encore nous avons l'une et l'autre réaction. La force de notre réaction est fonction du nombre et de la puissance des parties reniées en cause et de l'importance de la vulnérabilité sous-jacente.

Le point important est qu'il n'existe aucun moyen d'échapper à nos parties reniées. Nous les épousons ou elles se manifestent chez l'un ou plusieurs de nos enfants. Sans le savoir nous les engageons pour travailler pour nous ou encore elles tombent du ciel et apparaissent à notre porte. Nos partenaires ont des liaisons avec des femmes qui les incarnent. Nous vivons dans le purgatoire sans fin de notre nature critique ! Jugeant les autres et nous sentant seuls ou victimes des jugements des autres. Une grande partie de la

Nos jugements peuvent agir comme une lampe qui nous guide directement vers la nature de tout ce matériel renié. Donc rappelez-vous les règles de base. Ce sont vos parties primaires qui portent les jugements. L'ego conscient ne juge pas bien qu'il soit capable de discernement. Souvenez-vous aussi que sous n'importe quel jugement se trouve une vulnérabilité. C'est souvent difficile à saisir car la vulnérabilité est généralement reniée dans notre culture et beaucoup d'entre nous n'ont à vrai dire aucune idée de ce que recouvre ce mot.

- Quatrième loi : les gens que nous jugeons sont les professeurs dont nous avons besoin.

Une fois que nous reconnaissons que nos jugements viennent de nos parties primaires et que la personne que nous jugeons porte nos parties reniées, grâce au mécanisme de projection, nous sommes prêts à faire une découverte importante. Nous sommes prêts à découvrir que l'objet jugé ou haï est le professeur dont nous avons besoin -à ce moment précis de notre vie- pour nous aider à devenir complet. Nous cherchons toujours des professeurs en robes blanches pour nous donner un enseignement spirituel. Ce n'est qu'une forme d'enseignement. Tant que les relations existent, les meilleurs professeurs sont immédiatement présents dans vos vies, au travail et à la maison. Ce sont les gens que vous ne pouvez pas supporter, ceux que vous jugez sans cesse et dont vous n'arrêtez pas de parler. En général ils ne portent pas de robes magiques mais néanmoins ils ont les remèdes dont vous avez besoin.

C'est une idée qui choque vraiment car elle demande de changer complètement de point de vue. Elle signifie que plutôt que de ressentir le bien fondé de nos propres jugements nous regardions l'autre personne et commençons à nous dire : «*Pauvre de moi, vous ne voulez quand même pas dire que ce plouc de Sam est un professeur pour moi ! Il agit comme s'il vivait dans un parc à cochon.*» Un fois que vous avez surmonté votre nausée, votre choc, voire un temps de syncope, vous êtes prêt pour la prochaine étape. «*Si je suis tellement négatif envers ce plouc de Sam, je dois être identifié à être très comme il faut. Je dois avoir jeté ma propre nature de plouc en grandissant dans mon système familial.*»

Vous commencez alors à établir des connections et à approfondir votre compréhension. Vous vous dites : «*Je me souviens maintenant la façon dont ma mère était toujours*

en train de crier après mon père et de lui reprocher d'être un plouc. Je me suis identifiée à ma mère et je ne pouvais pas supporter mon père. C'était un paysan sans manières - authentique mais sans éducation ni sens des convenances. Je peux voir à quel point mon jeune frère a fait l'inverse. Il s'est identifié à mon père et a rejoint tous les ploucs de la terre.»

Finalement nous commençons à apprécier à quel point ce plouc de Sam est un professeur pour nous. Vous n'avez pas besoin de comprendre la dynamique du processus dans sa totalité. Vous avez juste à commencer à apprécier ce plouc de Sam parce qu'il a quelque chose pour vous. Il a un remède dont vous avez besoin. Il porte votre partie reniée. Lorsque vous commencez à en être conscient, un autre remarquable phénomène se met en route : vos rêves commencent à changer. Pour beaucoup d'entre vous ce changement d'attitude envers vos anciens ennemis a un impact sur votre inconscient et une nouvelle sorte de rêves émerge. Des rêves qui vont vous aider à intégrer vos subpersonnalités nouvellement retrouvées et vont agir comme professeur et guide intérieurs.

En résumé

Notre monde est plein de haine et de jugements. Dans maints endroits le jugement est devenu une telle primaire que personne ne s'arrête plus, ne serait-ce qu'un instant, pour considérer la somme de préjugés ainsi portés aux autres. Dans l'arène politique la critique est élevée au rang de l'art ! Nous

nous souvenons d'avoir assisté à une réunion du corps législatif du Victorian State lorsque nous étions en Australie, les attaques mutuelles des parties antagonistes étaient sans limite ! On avait l'impression qu'ils auraient pu s'entre-tuer si l'occasion leur en avait été donnée. Nous entendons les New-yorkais juger les Californiens comme étant trop décontractés, trop libres, trop influencés par leurs ressentis, et les Californiens juger les New-yorkais pour être trop rationnels, trop tendus, trop concernés par le fait d'avoir une apparence raffinée. Tous ces jugements prennent leurs racines dans les parties reniées. Ils sont partout à l'extérieur et à l'intérieur.

Nous véhiculons nos précieux jugements depuis des décennies. Nous jugeons nos pères, nos mères, nos beaux parents, nos belles-filles et nos beaux-fils. Nous haïssons les partis politiques, la politique en général, les hommes politiques, les acteurs, les actrices sans même nous apercevoir que nous vivons en jugeant perpétuellement. Nous avons été assez loin avec ce culte porté au jugement et à la critique. Il est temps d'arrêter ce non sens et d'apprendre comment utiliser ces jugements comme un moyen de conscience et de guérison. Il est temps pour chacun d'entre nous d'accepter ce défi : examiner toutes nos relations et voir quelles sont celles dans lesquelles nous continuons d'être collés et enlisés dans le jugement. Les récompenses de ce travail sont immenses, elles en valent vraiment la peine.»

Dreams.....Rêves.....Dreams.....Rêves.....Dreams.....Rêves.....Dreams.....Rêves.....Dreams..

La psychologie des subpersonnalités considère les rêves comme des cadeaux envoyés par une intelligence qui tente de relier l'inconscient au conscient. Cette intelligence travaille en coopération avec la personne. Écouté et accueillie, elle devient un partenaire de premier ordre, les Stone la nomme : le Tisseur de rêve. Son but semble l'individuation et d'accès à la «complétude».

Ses messages sont de plusieurs ordres :

- donner un feed back imagé de ce qui se passe dans notre vie
- mettre en évidence la façon d'agir des parties primaires
- indiquer les déséquilibres de la personnalité
- inviter à intégrer certaines énergies reniées
- signaler les énergies en cours d'intégration
- prévenir de certains dangers.

Certains rêves sont de réelles initiations, d'autres peuvent être prémonitoires ; d'autres encore sont des avertissements de ce qui peut arriver si on ne comprend pas le message et continue à agir de la même façon. Le langage des rêves n'est pas si difficile à

décoder. Parfois l'interprétation des rêves peut être très littérale : penser à ce que nous ferions ou penserions si ce rêve était réel !

Généralités

- maisons, chambres, bâtiments, etc. : image de la personnalité globale.
- voitures, camions, motos : image de la personnalité sociale. La personnalité dans son interface avec les autres, la place sociale.
- Le «je» du rêve : l'ego fonctionnel, les parties primaires.
- Les gendarmes, la police, les forces de l'ordre : nos parties primaires dans leur rôle de contrôle. Les parties qui assurent la sécurité l'ordre et la structure, qui arrêtent les voleurs et les assassins, les parties plus instinctives reniées.
- Faire l'amour : intégrer. En général intégrer les caractéristiques de la personne avec qui nous faisons l'amour dans le rêve.

Les personnes du rêves représentent en général nos propres subpersonnalités. Souvent le rêve se sert très régulièrement des mêmes personnes pour mettre en scène une même énergie. Il est donc possible de se constituer un dictionnaire personnel : pour chaque personne d'un rêve, penser à la principale caractéristique portée par cette personne dans la réalité. Si nous la choisissons pour mettre en scène une pièce de théâtre écrite par nous, quel caractère incarnerait-elle ? Essayer de trouver LA caractéristique principale portée par cette personne et dans quelle nuance.

Exemple de deux rêves faits par la même personne à peu de jours d'intervalle :

Rêve 1 : La révolte des fils

Je marche au bord de la mer avec mon mari. Tout d'un coup l'eau monte. Elle monte de vingt ou trente mètres d'un coup. Nous voulons rejoindre la plage mais c'est beaucoup trop loin. Toutefois, la bande de terre sur laquelle nous marchons n'est pas recouverte par la mer. Simplement, elle se trouve maintenant au milieu de la mer. Nous continuons donc à marcher en sécurité et nous arrivons dans la ville où nous habitons.

Nous habitons l'étage d'une grande maison créole, une varangue circulaire en fait le tour. C'est une maison vétuste, avec un toit de tôle, davantage une case-misère qu'une villa. Au rez-de-chaussée habite un jeune homme et sa mère. Le jeune homme maltraite sa mère. Il la bat. Un des shorts de plage bariolé du garçon traîne par terre, nous le ramassons et le donnons à la mère. C'est une femme âgée, très ridée et très menue. Elle lave le short et le met à sécher sur la balustrade de la varangue.

Le jeune homme arrive, il est furieux que sa mère ait touché à son short et nous savons qu'il va la battre. Il a l'énergie d'un homme impuissant, violent et sadique avec les faibles. Il a un grand sourire supérieur et moqueur qui ne cache ni sa violence, ni son fanatisme. Nous passons par la pièce où il se tient avec sa mère, il s'efforce de la faire mettre à plat ventre, en riant et en se moquant de ses peurs. Elle sait qu'il va la battre, elle se défend et hurle de terreur.

Nous allons dans une autre pièce, là, se trouve un autre jeune homme qui tient une autre vieille dans une sorte de machine, sa tête est dans quelque chose que le garçon fait tourner comme une vis. A chaque tour de vis, il dit calmement «bonsoir, bonsoir» dans une langue étrangère. Elle meurt.

Rêve 2 : La peur des filles.

Je suis dans une grande chambre spacieuse, c'est la journée. Je suis allongée sur mon lit, je ne fais pas de bruit. Tout d'un coup, je vois deux gros lézards d'environ un mètre cinquante sur le mur en face de moi. Ils se dirigent vers la lampe. Ce sont à la fois des lézards et des serpents. L'un est vert, l'autre est jaune, avec des peaux de reptiles à losanges soulignés de noir. Je me dis que nous ne savons vraiment pas quelles sortes de choses existent dans cette pièce où nous dormons.

Puis je décide de sortir, je regarde mes chaussures, elles sont vertes en cuir façon serpent. Mais sur le dessus se trouve un vrai serpent dont la queue fait corps avec la chaussure. Je crie : maman. Je saisis les chaussures en faisant attention que le serpent ne puisse pas me mordre, je sors de la chambre. Je me trouve en haut de l'escalier de la maison de mon enfance. Maman est en bas. C'est une maman, puissante, aimante, sécurisante. Je lui jette mes chaussures. Je suis soulagée, elle va s'occuper de tout.

Pistes possibles :

Dans le premier rêve, la femme marche en bord de mer avec son mari.. En français, le double sens de «mer» et «mère» est important. Être en bord de «mère», puis au milieu de la «mère», peut signaler que la personne est identifiée à l'énergie archétypale de la Mère.

La maison, *vieille case misère*, représente la psyché. La Mère habite le rez-de-chaussée de cette maison plutôt délabrée. Une façon imagée de dire que cet archétype est la base de la personnalité et que cette façon de fonctionner, très ancienne, n'est plus adaptée. Dès l'enfance, beaucoup de femmes développent cette façon d'être et de se comporter : être une mère pour les autres.

Face à cette Mère, le rêve montre le Fils impuissant, cynique, pervers, en rage : l'énergie opposée, celle que l'énergie primaire de Mère ne laisse pas se développer et qui est devenue démoniaque. Au départ une énergie saine mais plus instinctive qui trop longtemps reniée est devenue mauvaise. Le rêve avertit que l'énergie opposée à la mère a grand besoin d'être réhabilitée. La personne a besoin de se désidentifier de l'archétype de Mère et de laisser le pôle opposé avoir une place dans sa vie. Faire ce genre de rêve est plutôt bon signe. Le rêve indique que la psyché peut maintenant traiter avec ce démoniaque. Il sort de l'inconscient.

Le second rêve : Les serpents symbolisent la puissance instinctive. Ces énergies terrifient la personne et c'est normal. Elle ne peut pas encore les gérer. Elles sont trop nouvelles, trop effrayantes et trop proches. Aussi appelle-t-elle la subpersonnalité de Mère pour assurer à nouveau sa sécurité. Faire appel à l'archétype de la mère est une façon pour les femmes de gérer leurs énergies instinctives reniées. Elle en a encore besoin et c'est normal. Mais si elle suit un chemin de croissance, elle va voir de nombreux animaux venir dans ses rêves jusqu'à ce qu'elle intègre les énergies instinctives reniées : démoniaques, nazies, criminelles, etc.

Ces deux rêves montrent donc un inconscient qui commence à traiter avec les énergies démoniaques, l'autre versant de la subpersonnalité de «Mère». Cette subpersonnalité aimante maintient constamment dans l'inconscient les rages, colères ou comportements non civilisés. Maintenant la personne commence à les embrasser. D'abord l'inconscient apporte la cruauté et la torture, les énergies reniées, puis les serpents et les lézards, les énergies instinctives primitives. Ce sont de puissantes énergies nécessaires pour vivre dans le monde. Personne n'a à devenir ces énergies, mais elles font partie de notre héritage, les renier les rend démoniaques et perverses. Les avoir à notre disposition nous permet de jouer notre rôle sur cette terre.

Le commentaire est très drôle : *nous ne savons pas quelles sortes de choses existent dans cette pièce quand nous dormons.* Oh oui ! Nous ignorons ce qui nous habite et ce n'est rien de le dire ! Mais les rêves parfois nous en donne un aperçu et c'est là qu'ils sont précieux.

Prochains stages annoncés

Formation au Dialogue

Stages organisés par l'A.F.D.I.

*Pour toute information, envoyer une enveloppe
timbrée au siège de l'association*

Stage de Pâques

avec Robert Stamboliev et Véronique Brard
du 7 avril au 12 avril 2001
Au château du Magnet
(près de Châteauroux)

Thème "Prendre son pouvoir"

Ce stage s'adresse aux personnes désirant poursuivre leur formation en Dialogue. Il est également ouvert aux thérapeutes débutants. Le point de focalisation sera l'empowerment. Empowerment est un terme anglais difficile à traduire. Il signifie être dans son pouvoir tout en restant connecté à sa vulnérabilité.

Avec l'aide des techniques propres à la psychologie des subpersonnalités notre chemin vers cet empowerment passera par :

- développer sa vision
- contacter ses peurs
- trouver son point de croissance
- ancrer ce point de croissance par un rituel

Avoir son pouvoir à sa disposition dans la vie quotidienne permet de réaliser ses buts !

Inscription impérative avant le 15 mars 2000

Groupe de travail continu à Vence

Animé par Véronique Brard

But : Se servir des principes de la psychologie des subpersonnalités pour :

- s'affirmer et prendre sa place dans un groupe
- développer sa capacité à communiquer dans son couple, sa famille, son lieu de travail
- se former à l'écoute et au soutien thérapeutique
- expérimenter que toute communication est un processus d'échanges énergétiques impliquant toute la personne
- Prendre conscience que ses émotions sont des voyants rouges indiquant des besoins non satisfaits
- Développer sa capacité à prendre en compte ses émotions et à gérer les conflits

Moyens : - Brefs exposés théoriques alternés avec des mises en situation et mises en pratique des différents principes de la théorie des subpersonnalités. Jeux interrelationnels. Jeux énergétiques.

Dates des rencontres :

Groupe avancés : Ces rencontres auront lieu les dimanches

24 septembre 2000	18 février 2001
22 octobre 2000	18 mars 2001
19 novembre 2000	22 avril 2001
17 décembre 2000	20 mai 2001
21 janvier 2001	17 juin 2001

Groupe débutant : Ces rencontres auront lieu les samedis précédents. Début : 21 octobre 2000

Inscription : Par téléphone au 04.93.58.72.08. Un entretien préalable sera demandé.

Prix : 300 frs la journée + droit d'entrée dans le groupe 500 frs pour les 10 rencontres.

..... Pensez à renouveler votre inscription !

ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Sept.2000 / Sept.2001

Je m'inscris à l'Association Française de Dialogue Intérieur :

Nom Prénom

Adresse

Profession Tél Fax

Merci de bien vouloir retourner votre inscription au siège de l'association avec un chèque de 150 F à l'ordre de l'AFDI.

L'inscription est demandée pour participer aux stages organisés par l'AFDI

Fait à, le / /

Signature :

