

Voice Dialogue News

Psychologie des subpersonnalités et de l'ego conscient

Voice Dialogue News

N° 15
Février 2003

Bulletin de l'Association Française de Dialogue Intérieur - AFDI, 361, chemin du Galinier 06140 Vence - Tél. / Fax : 04 93 58 72 08 - Internet : voice-dialogue-sud.com

Quelques pensées à propos du Critique intérieur

de Hal & Sidra Stone (traduction V. Brard)

Le Critique intérieur est la voix, en nous, qui nous dit des choses désagréables sur nous-mêmes. Le Juge intérieur est cette voix, en nous, qui se sent critique à propos des autres ou qui les critique à voix haute.

Le Critique intérieur naît très tôt dans notre vie, lorsque, pour la première fois, nous intégrons les règles sur ce que nous devrions ressentir, penser, ou sur la façon dont nous devrions nous comporter. A l'instant où nous nous identifions à une règle, notre Critique intérieur commence à se développer ; son rôle est de renforcer cette règle.

Comment ces règles se développent-elles en nous ? Elles commencent à émerger dès notre plus jeune âge, en réponse aux indices verbaux ou non verbaux que nous captions de notre environnement au fur et à mesure que nous grandissons.

Imaginons que vous grandissez dans une famille où il est très important d'être quelqu'un de bien. Vous êtes récompensé lorsque vous vous montrez aimant, attentionné, et sans doute, recevez-vous des louanges lorsque vous êtes gentil. Vous êtes puni par un retrait affectif, voire des réprimandes ou des fessées, lorsque vous n'êtes pas gentil. Être gentil devient une des règles de base de votre comportement. C'est la base de votre relation à l'autre, votre façon privilégiée d'être en relation. Être gentil vous aide à éviter souffrances et humiliations ; cela vous gagne de l'amour. Vous ne savez pas que c'est une règle car c'est tout à fait naturel pour vous. Votre expérience est simplement que vous êtes ainsi.

Destinataire

Lorsque vous vous identifiez à cette règle ou à cette exigence de vie, votre Critique intérieur entre en jeu pour faire son travail. Le travail du Critique intérieur est de renforcer cette règle. Si vous vous comportez mal, si vous avez de mauvaises pensées, son travail est de vous critiquer pour ce comportement, ainsi vous allez devenir quelqu'un de bien. Il vous punit pour tout manquement aux règles que vous avez adoptées - règles que vous avez apprises de vos parents, de votre famille, de vos professeurs laïcs ou religieux, de vos amis ou encore des enseignements qui vous ont touchés lors de votre enfance et de votre adolescence.

Pourquoi le Critique intérieur vous punit-il ainsi ? C'est le plus surprenant : il vous réprimande pour vous protéger et maintenir votre sécurité. Dans votre enfance vous étiez punis et l'on vous faisait honte lorsque vous étiez méchant. Cela entraîne beaucoup de souffrances pour un jeune enfant. Le Critique intérieur se souvient de cette souffrance. Il est très proche de la sensibilité et des souffrances de votre Enfant intérieur. En vous critiquant pour votre mauvais comportement ou vos mauvaises pensées, il essaie de vous éviter la souffrance qui, selon sa connaissance, va arriver si vous agissez à l'encontre de ces règles de base.

Vous pouvez voir le Critique intérieur comme un policier qui vous arrête lorsque vous violez la loi. Plus vous avez de règles ou de lois, plus le Critique ou "la police" sont développés. Plus ces règles sont intériorisées, inconscientes, tranchées en noir ou blanc, bien ou mal, plus le Critique est puissant.

La leçon pour nous tous, ici, est de nous engager à ressentir ce que nous ressentons : le premier pas du travail de conscience est la découverte des règles et des lois de nos parties dominantes, celles qui contrôlent et vivent notre vie à notre insu. Lorsque nous découvrons ces règles, lorsque nous apprenons à les équilibrer avec les parties ou les groupes de subpersonnalités opposés, alors le Critique intérieur perd de son poids d'une manière plus rapide que ne le permet aucun régime en vigueur sur le marché.

L'une des plus grandes récompenses de ce travail - savoir quelles sont nos règles, se séparer de nos parties dominantes, évoluer vers un ego conscient - est la maîtrise de notre Critique intérieur.

Albion, Californie, septembre 2002

Voice Dialogue et processus de transformation

par Véronique Brard

Le processus de transformation est vu dans le *Voice Dialogue* comme la résultante d'un processus de conscience. Trois expériences sont nécessaires pour que ce processus de conscience prenne place. Ces trois expériences sont nécessaires et suffisantes pour mettre en route le processus de conscience qui va entraîner un processus de transformation. La volonté, la critique, les bonnes résolutions, les efforts, ne sont pas les points décisifs. La transformation - qui s'inscrit ici dans le sens d'une réactualisation de la personnalité - n'est pas obtenue par un effort de volonté ou par des prises de décisions mais par la répétition de ces trois expériences.

Les trois expériences du Voice Dialogue

Le *Voice Dialogue* repose sur une théorie qui est plus une grille de compréhension mobilisant la créativité qu'un dogme ou une vérité absolue. Cette théorie a donné naissance à la *psychologie des subpersonnalités et de l'ego conscient*.

Dans cette théorie, la conscience est perçue comme un processus, c'est-à-dire non pas un état statique qu'il serait possible d'atteindre mais le résultat, en perpétuelle évolution, d'une suite répétée de trois expériences précises :

- L'expérience des subpersonnalités, c'est-à-dire l'exploration d'une énergie particulière, nommée et reconnue. La personne, avec l'aide du facilitateur, expérimente un schéma énergétique présent dans sa personnalité. Elle l'individualise, apprend à le reconnaître, découvre les raisons et les conséquences de sa présence, la façon dont il agit. Elle apprend à le respecter et à s'en différencier.

- L'expérience de l'état de témoin. C'est-à-dire le développement de cette capacité propre à l'être humain d'être témoin de lui-même. Elle est stimulée et utilisée systématiquement lors des séances de *Voice Dialogue*. Cet état de témoin non impliqué est peu à peu différencié de parties comme le Contrôleur, le Critique, le Commentateur, Celui qui a constamment besoin de nous améliorer ou le Mental. Cet état de témoin n'est pas, en lui-même, une subpersonnalité mais un état particulier.

Le terme français *vision lucide*, souvent employé en *Dialogue*, traduit l'anglais *awareness* : le fait d'être témoin de ce qui se passe, sans jugement, sans désir, sans volonté propre, sans but particulier. Cet état de détachement est le but de toute méditation. En *Voice Dialogue*, il est considéré comme l'une des trois expériences nécessaires au processus de conscience. Il n'est pas défini comme la conscience en elle-même. L'état de témoin n'est pas concerné par vouloir quoi que ce soit, pas même par comprendre ou vouloir perdurer. Selon l'image chère aux sages indiens, la conscience dans cet aspect de témoin est semblable à un écran de cinéma : *L'écran de cinéma n'est pas affecté par le film qui se déroule, ni par la fin du film.*

- L'expérience de l'ego conscient. C'est l'expérience clé du *Voice Dialogue*. Il s'agit de développer un ego conscient d'une subpersonnalité et de sa polarité. C'est-à-dire un ego capable d'aller dans un schéma d'énergie précis, de l'identifier, de l'apprécier pour ce qu'il est, et d'en sortir, (expérience citée plus haut) ; puis de se glisser dans le schéma d'énergie opposé et de l'apprécier également pour ce qu'il est. L'état d'ego conscient est un état de conscience où nous avons accès à la vérité présente chez deux subpersonnalités opposées et où nous pouvons agir en prenant en compte ces deux opposés.

Nous ne sommes plus dans un cadre de référence freudien. Les différents *je*, les différents *moi* sont ici synonymes. Le *je* est simplement un *moi* qui dit *je*, une *subpersonnalité*, une *énergie*, un *schéma d'énergie*. Le *Voice Dialogue* n'emploie pas les termes de *surmoi* ou de *ça*, ni celui de *résistance*. C'est un autre regard sur la psyché.

Les subpersonnalités ne sont pas des *visiteurs du moi*, ils sont les éléments constitutifs de la psyché. L'ego ordinaire est considéré comme un ensemble de subpersonnalités dominantes fonctionnant en automatique. La notion de *faux moi* n'est pas retenue. Certains *moi* sont en relation avec le ressenti, d'autres ne le sont pas, les deux appartiennent à la personne et jouent leur rôle. Les deux sont de *vraies subpersonnalités*.

Ces trois expériences sont nécessaires et suffisantes pour qu'une transformation prenne place. Cette transformation sera fonction du développement de cette qualité d'*ego conscient*. Un ego - donc notre outil capable de faire, penser, agir, gérer - qui pourra embrasser des énergies opposées. Par exemple, celles d'un homme responsable et celles d'un enfant par nature irresponsable, celles du doute et celles de la certitude. Un ego qui pourra tenir compte, à la fois, des besoins de l'homme plein de compassion et de ceux de l'homme-qui-n'aime-pas, et ainsi de suite. Un ego non identifié à une subpersonnalité ou à une autre, à un conditionnement ou à un autre, qui nous permettra de vivre nos vies sans jugement, d'entretenir de bonnes relations avec tous nos *moi* et les *moi* de tous les autres êtres humains

Le but du *Dialogue* est d'éveiller cet ego conscient, capable de comprendre - dans tous les sens du terme - des énergies opposées et d'être à leur service. Cette notion d'*être au service* des polarités constitutives de la psyché, au fur et à mesure de leur découverte, est fondamentale. Bien sûr, être au service n'a rien à voir avec être esclave. Être au service d'un enfant de deux ans n'est pas lui obéir mais c'est, certainement, répondre à ses besoins et assurer sa sécurité.

Toutes les énergies visitées restent accessibles à l'ego devenu conscient d'elles, il peut décider ou non de les utiliser mais aucune n'est jugée ou condamnée. Les connaissant de l'intérieur pour les avoir incarnées, il sait que chacune contient un cadeau utile pour le

développement de la personne. Les actions et décisions prises par un ego conscient des polarités sont de l'ordre du choix.

L'ego conscient est une nouvelle sorte de "je". Il est conscient des parties primaires mais ne leur est pas identifié. Il n'est pas dominé par elles, bien qu'il ne les rejette pas et continue de les apprécier et de les utiliser. L'ego conscient agit, choisit, décide avec les informations venues du niveau de témoin et celles venues de l'expérience des énergies opposées. En cela il se différencie de l'état de témoin : l'état de témoin voit mais n'agit pas. (S. Stone, *Le Patriarche Intérieur*).

Un ego conscient peut se libérer des conditionnements, embrasser deux systèmes contraires, fixer ses propres buts et choisir. Assumer les conséquences d'un choix, sans en

vouloir à personne - pas même à soi - lorsqu'elles s'avèrent difficiles, devient possible lorsque le choix est fait à partir de l'ego conscient. Si la personne a agi par automatisme, lorsque le choix se révèle désastreux, le Critique intérieur se mettra en marche et l'assillera de reproches.

Le Critique intérieur ne se gêne pas pour nous critiquer sur des règles opposées : *Tu dois être gentil* et *Tu dois te faire respecter* par exemple, ou *Tu ne dois pas déranger* et *Tu dois savoir t'imposer*. Les règles contradictoires ne le dérangent pas. C'est une des raisons pour laquelle équilibrer les polarités en nous est la seule façon de diminuer la force des critiques sur nous-mêmes. Trouver son pouvoir tout en respectant l'autre, sortir de la victime sans aller dans le bourreau, éviter les polarisations sont quelques uns des cadeaux de l'ego conscient. Sortir des doubles contraintes du Critique est aussi l'un de ses grands cadeaux.

La conscience devient un processus sans fin : le processus sans fin de devenir conscient des énergies opposées qui animent les êtres humains et l'univers. Tout ce que nous vivons et expérimentons vient alimenter et transformer cette conscience.

The key is becoming aware... So we talk about an aware ego that's always developing, always changing. (La clé est de devenir conscient... Aussi parlons-nous d'un ego conscient qui se développe et se transforme continuellement. H. Stone).

La part de oui
qu'il y a dans le non
et la part de non
qu'il y a dans le oui
sortent parfois de leur lit
et s'unissent dans un autre lit
qui n'est plus ni oui ni non

Dans ce lit court le fleuve
des plus vives eaux.

Roberto Juarroz,
Poésie verticale

Une séance de *Dialogue* prête attention à une multitude de détails auxquels nous ne prenons pas garde habituellement. Ce que nous observons, ce que nous en déduisons, ce que nous ressentons, notre absence de ressenti, la présence ou l'absence d'émotions, la connaissance ou la non reconnaissance de nos besoins, la mise en lumière des désirs et des valeurs, ce que nous voulons, notre façon de le demander ou de ne pas le demander, notre façon de nous relier ou non. L'exploration de ce matériel est un moment privilégié d'expérimentation de soi, de ce soi ordinaire tel qu'il se présente dans l'instant, ce soi fait de vibrations énergétiques multiples et enchevêtrées qui, peu à peu, vont être démêlées.

Le *Voice Dialogue* est une méthode utilisant la conscience dans le but de la développer. Il éclaire les croyances, les raisonnements, les contenus sous-jacents, les peurs, les blessures, les émotions, en un mot les subpersonnalités et les archétypes en présence. Il révèle et démêle la complexité sans jamais la réduire. Tout est toujours bienvenu. Toutes les émotions sont valables, tous les besoins, les désirs ou les valeurs ont leur place. Un des premiers buts des séances de *Voice Dialogue* est de savoir à quelles règles, lois et valeurs nous obéissons de mettre ainsi en évidence nos parties dominantes. Puis, vient la découverte de nos besoins et désirs, la façon dont nous répondons ou non à ces besoins et désirs, les conséquences que cela entraîne. La façon dont nous entrons en relation avec l'autre, ce que nous lui demandons, comment nous le lui demandons vient compléter ce travail.

Le processus de conscience qui prend place entraîne un processus de transformation. Cette transformation est permise par le déplacement de la vulnérabilité : à l'origine ignorée et prise en charge par les parties dominantes de la personnalité, elle vient se placer sous le regard de la conscience. Lorsque la vulnérabilité est prise en compte par l'ego conscient, la transformation devient possible. *Ce déplacement permet la transformation*, car il n'est plus nécessaire à la personne d'être identifiée à sa partie dominante pour prendre soin d'elle-même. Ainsi, la clé de notre personnalité et de notre relation à l'autre - notre vulnérabilité - nous devient accessible. Nous pouvons inventer de nouvelles façon - plus pertinentes, plus adaptées à notre réalité actuelle - de nous protéger.

Or la vulnérabilité n'est pas uniquement la faiblesse, elle est un état d'ouverture, un état "sans défense", sans armure, sans le filtre de nos parties primaires. Si les parties primaires protègent la personne et lui permettent

de survivre, l'accès à la vulnérabilité permet la communication et le partage. Avoir accès à sa sensibilité n'est pas avoir accès à sa vulnérabilité, de nombreuses parties primaires sont très sensibles. Mais connaître sa vulnérabilité, parler et agir en contact avec elle, savoir que l'autre est vulnérable, est ce qui permet la paix, en soi, avec soi, avec l'autre, avec le monde.

Par ce travail, une force de vie est réactivée dans les énergies de la personne. Cette force de vie va, peu à peu, faire son œuvre. Vient, alors, la conscience que toutes nos énergies nous sont nécessaires, le désir de les réintégrer, de prendre soin des besoins de chacune. Heureusement, l'ego conscient est une place où une immense créativité est possible ! Cette transformation se fait de façon organique, c'est-à-dire dans un processus de croissance interne, très semblable à celui qui existe dans une plante ou dans le développement des cellules à l'origine de la vie. Nous abandonner à ce mouvement interne de croissance, lui faire confiance est le nouveau défi.

Vouloir une libération rend la libération plus difficile parce qu'elle n'a aucun rapport avec la volonté. Elle dépend de la soumission. Il faut vous abandonner à votre propre réalité, votre propre intégrité. Toutes ces choses ne peuvent ni vous être enlevées, ni accomplies par quelqu'un d'autre que vous. Plus la reddition s'approfondit, plus l'autonomie se dresse en vagues puissantes. (Pat Rodegast, Le livre d'Emmanuel)

L'expérience : une descente dans la réalité énergétique

L'expérience des subpersonnalités, l'expérience de témoin, l'expérience d'ego conscient sont des expériences physiques. Ce sont ces expériences qui permettent la réactualisation de la personnalité. Nous ne pouvons pas découvrir l'espace de l'ego conscient uniquement par l'analyse. L'expérience puis la compréhension de cette expérience par l'analyse doivent être présentes.

Lorsque nous apprenons à sortir de l'Analyste, les autres subpersonnalités s'expriment sans passer par son filtre. D'autres chemins s'ouvrent pour explorer l'instinct, le ressenti, les émotions. L'expérience directe de ces aspects de nous-mêmes remet en question nos connaissances intellectuelles et leurs conclusions. Ce sont de nouveaux champs d'exploration du réel, de nouvelles perspectives qui nous permettent d'appréhender différemment le monde, les autres et nous-mêmes.

Lorsque nous parlons d'explorer la vulnérabilité, par exemple, nous parlons de voir et ressentir le monde à travers les yeux et le ressenti direct de notre Enfant intérieur - c'est-à-dire, en devenant cet enfant, sans passer par le filtre du mental, du raisonnement ou du souvenir. Une séance de *Dialogue* n'est pas seulement une exploration mentale, c'est pourquoi, le facilitateur doit être sûr qu'il existe chez le facilité, une conscience de ses forces adultes, dans cet exemple, pour pouvoir ensuite sortir de cette subpersonnalité d'enfant et prendre soin d'elle. Pour intégrer l'expérience faite, notre Analyste et nos autres capacités intellectuelles sont nécessaires.

Devenir facilitateur

L'un des premiers pas du thérapeute qui désire employer cette méthode sera de se sensibiliser à la réalité énergétique. La réalité d'un échange entre deux personnes dépasse les mots, les astuces et les savoir-faire. Tout ce que nous ressentons et pensons influence cet échange, que nous le communiquions ou non. Au delà des mots, nous communiquons ce que nous sommes.

La relation thérapeutique est un processus d'échanges énergétiques *en laboratoire*, savoir reconnaître les énergies en présence, les nôtres et celles de l'autre devient alors fondamental. Sur quelle fréquence suis-je ? Sur quelle fréquence la personne émet-elle ? Comment mes énergies sont-elles réparties ? Les siennes ? M'est-il possible de m'y accorder ? Où est mon centre ? En moi, en l'autre ? Où va mon attention ? Vers moi, vers l'autre ? Ce sont des questions à se poser lorsque l'on désire faciliter.

Les parties rationnelles appartiennent à certaines fréquences énergétiques, la vulnérabilité à une autre ; les parties instinctives à d'autres encore. Pour s'accorder aux fréquences du consultant, le thérapeute utilisant le *Dialogue* doit avoir la possibilité de passer physiquement d'un groupe de fréquences à un autre. D'où la nécessité de connaître ses parties dominantes et d'être capable de glisser hors de leur champ vibratoire. Hors par exemple, du champ vibratoire du

Mental, du Rationnel, de l'Analyste, du Spirituel, du Thérapeute, du Chercheur, du Guerrier pour avoir accès aux énergies vulnérables c'est-à-dire à son ouverture à l'autre. Avoir accès aux différents types d'énergie - pouvoir, instinct, mental, spirituel, vulnérable - est important. Ce travail spécifique au *Dialogue* peut demander quelques années d'entraînement.

Sens de l'unité

Paradoxalement, cette façon de séparer chaque énergie les unes des autres accroît notre sens de l'unité. Chaque énergie prend sa place et n'interfère plus avec les autres. L'incessant monologue intérieur diminue, l'implosion ou l'éclatement intérieur venu de conflits internes entre les différentes énergies prend fin. Une voix ne tente plus d'imposer silence aux autres, un ego conscient de chacune s'emploie à prendre en compte leurs besoins différents.

Cette conscience, en permanent processus de développement, fait alors la paix avec elle-même. Un sens de "complétude", de perfection dans l'imparfait se fait jour. L'ego conscient est une place spirituelle, une place d'où il est possible d'aimer et d'accepter les parties de nous *qui n'aiment pas* tout comme les parties faibles et fragiles sans avoir besoin de les transformer. Une place où l'autre devient une expérience intérieure et ne peut plus être étranger ou ennemi.

L'instrument oublié, rejeté, ignoré, ne vient plus perturber la symphonie. Il a sa place. Aucun instrument particulier ne se sent plus responsable de l'ensemble, chacun peut jouer sa partition l'esprit libre. Un chef d'orchestre est là qui connaît, respecte, apprécie chaque instrument, lui donne le bon signal au bon moment. La musique choisie peut être jouée. Ou encore un négociateur qui a de la considération pour chaque énergie, sait l'importance de chacune, s'est mis au service de la personnalité, du corps et de l'âme. L'ego conscient est une place vivante et vibrante, une place de tension certes mais une place puissante.

J'ai longtemps rêvé
d'une approche possible
de l'inaccessible
dans le regard de l'autre
comme dans le vol magnifique
de l'oiseau
au long cours

L'âge venant
l'harmonie des contraires
rythme ma respiration

et la vivifiante portée
du doute
- intercesseur privilégié -
règle le parcours de mon sang

Du cœur
à l'extrême de mon être
le frisson perdure

Yves Broussard,
Juste ceci

La danse des cinq rythmes de Gabrielle Roth

Une danse, simple, naturelle, libératrice, extatique

par Geneviève Lahore

La danse des cinq rythmes nous donne l'opportunité d'être à l'écoute de notre corps et des sentiments qui nous traversent lorsque nous dansons seul(e) ou avec *l'autre*. Cinq rythmes, cinq qualités de mouvements, cinq types de respiration : va et vient incessant de l'inspir et de l'expir, de l'intériorisation et de l'extériorisation. L'ensemble des cinq rythmes forme une vague.

- Le premier est *le flowing*. Rythme fluide, il insiste sur l'inspiration, l'intérieur, il est ample, féminin, en courbes lisses, réceptif, dans la puissance de la Terre. Il enseigne à être.
- Le second est *le staccato*. Focalisé sur l'expiration, l'extérieur, il est net, anguleux, masculin, déterminé, aiguisé. Il enseigne à faire.
- Le troisième est *le chaos* : le corps plein de l'énergie pompée dans le staccato, se relâche. C'est la crête de la vague. On respire comme le corps le demande c'est-à-dire beaucoup, l'attention est focalisée vers l'intérieur. C'est sauvage, fou. Ce rythme enseigne l'abandon, le lâcher-prise, la détente
- Le quatrième est *le lyrical*. Dans le balancement de l'attention, nous retournons vers l'extérieur. Léger, enfantin, déluré, ce rythme enseigne la spontanéité, la connivence avec l'enfant joueur

- Le cinquième est *le stillness* : l'immobilité dans le mouvement. Déferlement de la vague sur la sable. Il se fait à l'intérieur avec l'inspiration pour guider le mouvement. Calme, centré, silencieux, apaisé, il enseigne à entrer en soi au plus profond.



“Après le premier week-end de danse des cinq rythmes à Paris, j'étais complètement enthousiasmée. J'ignorais, avant cette expérience, que j'aimais autant danser, que mon corps contenait autant d'énergie, autant de joie.” déclare une participante. “Puis, pendant le premier stage d'été qui se déroulait dans la Drôme, j'ai passé une journée durant laquelle je me suis sentie tellement triste dans ma danse, j'ignorais que mon corps pouvait contenir autant de tristesse.” Que ce soit la peur, la colère, la tristesse, la joie, la compassion etc., la danse des cinq rythmes permet de contacter ses sentiments, de les éprouver, de les explorer, de laisser le corps les mettre en formes, en mouvements et, ainsi, de les traverser, sans les manipuler, en étant simplement présent et témoin de leur transformation.

L'instrument, bien sûr, c'est notre corps. Ce corps plus ou moins aimé, plus ou moins reconnu à sa juste valeur. Ce corps étonnant de capacités, de ressentis, de créativité simple et infinie ; notre corps, précieux. Nous remuons, nous brassons des énergies collées, bloquées, anesthésiées, reniées, si bien que des émotions anciennes, sclérosantes se mettent à bouger, à se dire, à



s'évacuer ; nos tissus, nos organes reprennent vie. Alors l'inépuisable vitalité qui sommeille en nous émerge et nous surprend.

On ne dira jamais assez la beauté et la puissance de nos corps. On ne dira jamais assez les bienfaits apportés par le rythme, la respiration, le mouvement à nos corps patients.



A mon corps

Mon corps traverse

Les couleurs sans cesse

Dans les cellules d'eau

Les os, les muscles

Les nerfs, le souffle

Demeure parfois inconfortable

Les peurs, les espoirs

Les colères, la tristesse

Mon havre de paix et de guerre

Ma peau, ma sueur

Mon sang, mes sens

Mon temple de terre

Les pensées sont restées

Aux portes des rythmes

Danser, être présent à son corps, dans l'intimité de ses muscles, ses os, ses articulations, permet à l'attention de s'affiner au fil des rythmes. Alors, nous découvrons que l'énergie que nous incarnons, archétypale ou plus individuelle, nous permet d'explorer librement une gamme de mouvements inattendus, spontanés, chargés de sens. La porte est ouverte sur une infinité de possibilités d'être, de faire, de ressentir. Nous multiplions nos points de vue, dans tous les sens du terme.

La connaissance de soi vient du tréfonds du corps. Le geste va plus vite que la pensée, il est inspiré par des mémoires anciennes ou plus récentes. Quel meilleur moyen de s'étonner soi-même en découvrant ce qui sommeille si proche, si caché et si actif, enfin extrait et mis en forme par le corps.

Pour ce faire, la musique est *une alliée* dit Gabrielle Roth. Elle aide le corps à trouver son mouvement intime et

personnel. Elle l'inspire de vagues en vagues jusqu'à ce qu'il retrouve, d'instinct, son propre rythme intérieur. Jusqu'à ce que nous puissions danser nos vagues sans musique. Nous avons alors intégré le mouvement naturel de l'énergie. L'énergie monte et se retire en vagues, ce n'est ni une image, ni une métaphore, c'est sa réalité. L'énergie va et vient - invariablement - inlassablement - et, comme la mer, déroule ses vagues.

Une fois cette relation réétablie avec nous-même, avec notre énergie, notre corps, la danse nous amène à entrer en relation avec *l'autre*. Un échange, un partage, une reconnaissance où l'on découvre, où l'on se laisse découvrir dans la confiance ou la méfiance, la pudeur ou l'abandon, la délicatesse ou l'exubérance. Ces rencontres laissent transparaître la vérité de chacun. Elles font du bien.

Et la chaleur

Est venue, peu à peu

Une chaleur de cercle

Merci à toi - mon moi-miroir

Pour ton accueil bienveillant

Cet échange rare

De mouvements

Dans la simplicité de l'écoute

De la conscience de moi

A l'attention à toi

Au cours de ce brassage d'énergies, de rythmes, de musiques, de sentiments, de mouvements, nous devenons créatifs, comme nous le sommes à l'origine, comme nous le sommes de naissance. Nous sommes alors proposés des temps d'écriture, de théâtre, de collages. Du temps pour laisser les créateurs que nous sommes jouer avec les mots, les sons, les gestes, les images, en toute simplicité, dans notre vérité du moment. Et nous apprenons que nous sommes tous incroyablement créatifs et incroyablement beaux.

Livres de Gabrielle Roth :

- Les voies de l'extase (au Souffle d'Or - 3615 clédor)
- Sweat your prayers (non traduit en Français, disponible à l'A.F.D.I)

Stages de danse des cinq rythmes avec Dilys Morgan Scott

Quatre jours : 1, 2, 3 et 4 mai 2003

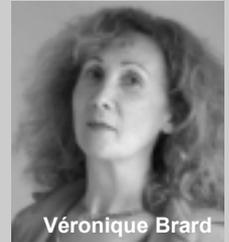
Une semaine : du dimanche 3 août 18 h au samedi 9 août 2003 15 h

Au château du Reclos à Barjemon près de Fréjus

Week-end à Paris et à Nice Pour les renseignements : **Geneviève Lahore : 04.93.92.96.07**



VOICE-DIALOGUE-SUD STAGE D'ÉTÉ 2003



Véronique Brard

Ce stage est ouvert à tous. Le point de focalisation sera **l'ego conscient**. Avec l'aide de la danse, du jeu théâtral, de l'écriture, de la terre, nous ferons surgir et explorerons différentes subpersonnalités. De là, nous naviguerons vers l'ego conscient, point clé du *Voice Dialogue*, place d'éveil et de créativité.

Dates : Début du stage le dimanche 6 juillet 2003 à 17h au samedi 12 Juillet 14h.

Prix : 450 euros. 30% sont à verser à l'inscription et le reste avant le 15 mai 2003.

Les chèques sont à faire au nom de l'A.F.D.I.

Adresse : Éric & Geneviève Fay. Le Tardoun - Chabrières 04240 Le Fugeret
Tél / Fax : 04 92 83 38 82
Site Web : <http://perso.libertysurf.fr/letardoun>



Accès : Nice. Nationale 202. Prendre entre Entrevaux et Annot la départementale 110 jusqu'à Braux puis la route de Chabrières. Par le train : Chemins de Fer de la Provence entre Nice et Dignes jusqu'à la gare d'Annot. Pour le trajet Annot-Chabrière (15 km) prévenir le centre.

Hébergement : 228 euros, chambres de deux, trois ou quatre personnes.

Le Tardoun

Situé au creux d'une vallée ensoleillée des Alpes de Haute Provence, à mille mètres d'altitude et à quatre kilomètres du village le plus proche, l'endroit est immense et sauvage. La qualité du silence, la beauté de la nature, une forêt de hêtres et de châtaigniers séculaires créent un havre propice au travail sur soi. Un torrent d'une grande pureté borde la propriété et transmet à la vallée sa vitalité et son énergie.



Les Courmettes

Une formation pour débutants commencera en Septembre 2003.
Prendre dès maintenant contact avec Véronique Brard au 04. 93. 58. 72. 08 ou warina@wanadoo.fr

ADHÉSION À L'ASSOCIATION

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

Merci de bien vouloir retourner votre inscription au siège de l'association avec un chèque de 22 euros à l'ordre de l'AFDI.

Fév. 2003 à
Fév. 2004

Nom Prénom

Adresse

Profession Tél Fax

Fait à, le / /

Signature :

Désirez-vous recevoir les numéros précédents ? oui non

