



Voice Dialogue

Psychologie des subpersonnalités et de l'ego conscient

Voice
Dialogue
News

N° 17

Avril 2003

Voice Dialogue Sud - 361, chemin du Galinier 06140 Vence - Tél. / Fax : 04 93 58 72 08 - Internet : voice-dialogue-sud.com

Le Patriarche intérieur, quelques idées-clés

par Hal & Sidra Stone (Décembre 2002)

Lorsqu'une femme a des difficultés dans sa vie –en particulier dans des domaines liés à son couple, son pouvoir, sa sexualité, sa capacité à mettre des limites et à les tenir– posez-lui les questions suivantes :

- Que feriez-vous dans cette situation si vous étiez un homme ?
- Qu'en penseriez-vous si vous étiez un homme ?

La réponse à ces deux questions mène directement à la découverte du Patriarche intérieur des femmes.

Écoutez les réponses, la plupart du temps elles viendront naturellement, facilement, très souvent avec un large sourire :

- Je ne m'en ferais pas pour mon couple. C'est à la femme de faire en sorte que ça marche.
- J'irais de l'avant et je prendrais le risque
- Je saurais que j'ai le droit de demander ça et je le demanderais. Après tout je le mérite et je l'obtiendrais.
- Je ne me soucierais pas de ce que les gens pensent.
- Je viserais un poste de dirigeant, sans l'ombre d'une hésitation
- Il ne me viendrait même pas à l'idée de me sentir responsable des sentiments de quelqu'un.

Dans ces réponses, vous pouvez l'entendre ! Le Patriarche intérieur est un vieux monsieur du début du siècle qui aime que les femmes soient des femmes et les hommes des hommes. Il a des critères très différents pour juger le comportement des unes ou des autres. Il a des opinions tranchées à propos de ce que doit être un homme ou une femme et une série de règles qui ont pour but de maintenir la différence entre les deux sexes. C'est, à coup sûr, l'un des plus grands faiseurs de lois que nous avons rencontré. Il opère dans l'ombre, sans se faire remarquer, dans toutes les relations que nous avons observées. C'est pourquoi Sidra l'a

Destinataire

appelé *The Shadow King* (Le roi de l'ombre) dans son livre. (Traduit en français par *Le Patriarche intérieur*, éd. le Souffle d'Or).

Le Patriarche intérieur n'est pas totalement mauvais. Tout comme le Critique qui, à l'origine, s'est développé pour nous aider à éviter la honte et la souffrance, il s'est développé pour aider les femmes à vivre dans une société patriarcale. Il croit sincèrement qu'elles ont besoin de son avis - en tant qu'homme - pour les aider à gérer leur quotidien avec les hommes. Il n'a pas complètement tort.

Il a des règles qui déterminent ce qu'est une *vraie* femme et un *vrai* homme. Il a des règles pour régir l'interaction entre les femmes et le pouvoir, les femmes et la sexualité et un nombre de règles surprenant et varié sur la façon dont hommes et femmes doivent se comporter lorsqu'ils vivent en couple.

Si vous demandez à n'importe quelle femme qui se respecte si elle a ou non un Patriarche intérieur, elle répondra probablement non. Après tout, le patriarcat est très clairement une force extérieure, une force à laquelle on doit consciemment et consciencieusement résister. Une femme ne doit plus permettre à cette force de dominer sa vie ou sa pensée.

Cependant, l'émergence d'une conscience plus affinée a fait que la lutte pour la *libération des femmes* est en train de passer du plan extérieur au plan intérieur. Tandis que les femmes restent vigilantes sur les défis extérieurs, il attaque insidieusement de l'intérieur. Nous pouvons vous assurer que le patriarcat est bien vivant et vit dans votre inconscient.

La vie, la carrière, la sexualité, les relations des femmes sont largement influencées par le Patriarche intérieur.

Comme nous l'avons dit, le Critique travaille dur pour le respect des règles. Le Patriarche intérieur lui donne une multitude de règles à faire respecter. Plus vous serez conscients(es) de ces règles, plus vous aurez le choix et plus vos relations deviendront libres, aimantes, spontanées.

Donc, commencez à regarder votre Patriarche intérieur. Les signes de sa présence sont en général subtils mais ils sont là !

La communication non violente

(suite) par Véronique Brard

J'ai appris que j'apprécie davantage mes semblables si je n'entends pas ce qu'il pensent. [...] J'ai appris à savourer bien plus la vie en me limitant à entendre ce qui est dans leur cœur, sans me laisser prendre au piège de ce qui est dans leur tête ?

Marshall B. Rosenberg

Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)
aux éditions La découverte

Nous avons vu dans le numéro 16, les bases de la communication non violente de Marshall B. Rosenberg. Cependant ce qui entrave le plus souvent cette communication, c'est tout simplement notre colère, qu'elle soit consciente ou non.

Nos besoins, parfois non conscients - donc avec peu de chance d'être satisfaits - parfois conscients mais remis entre les mains de l'autre - donc avec une chance sur deux d'être satisfaits - entraînent notre colère. Cette non reconnaissance de nos besoins ou le fait de compter sur l'autre pour les satisfaire, donne des formes de communication où, d'une façon ou d'une autre, nous faisons pression sur l'autre pour qu'il change.

C'est la communication que Rosenberg appelle aliénante. Celle qui fait passer un certain nombre de jugements, qui use de comparaisons, qui ne prend pas la responsabilité des actes posés, qui veut que l'autre change, qui est sûre que l'autre a tort, qui, d'une façon générale, étiquette, catégorise, exige et juge.

Cette communication, par essence, nous coupe du cœur et coupe l'autre de toute possibilité de nous entendre. Elle est le fait de nos subpersonnalités mentales *qui sont sûre que...* Très souvent, c'est la façon de communiquer du Patriarche, du Parent psy, du Parent tout court - père ou mère. Derrière ces subpersonnalités primaires se tient l'Enfant avec sa certitude d'être impuissant et que l'autre doit s'occuper de ses besoins. C'était vrai dans l'enfance, ce ne l'est plus, une fois que nous sommes devenus adulte - même si l'autre nous

aime tendrement, il a son propre Enfant sur les bras et fait de son mieux en fonction des sentiments de cet Enfant, consciemment ou non.

Nous sommes dans notre colère avec notre besoin sous-jacent inconnu ou remis entre les mains de l'autre - *qui doit en prendre soin*.

Cette forme de communication, nous l'employons aussi avec nous-mêmes et nous avons bien souvent envie *de nous tuer*. En langage de *Voice Dialogue*, les parties primaires ont envie de tuer l'enfant, ou la partie émotionnelle, ou la partie reniée - non politiquement correcte - qui a pris la barre. Elles ont peur et essaient de faire appliquer leurs règles de sécurité.

Lorsque nous sommes en colère, «tuer» l'autre apporte un soulagement. Cependant, agresser, insulter, battre, mépriser, tuer, ne correspond pas à ce que nous voulons vraiment. Cela ne comble pas notre réel besoin et ne met fin que très temporairement à notre véritable souffrance. Nous voulons, en fait, que l'autre entende notre souffrance, notre sentiment de trahison, notre peur, notre besoin de compréhension, d'intimité, de proximité, etc.. et nous ne savons pas comment nous y prendre. Souvent nous ne l'entendons pas clairement nous-mêmes ! De plus la manière dont nous nous y prenons, le plus souvent *ferme* l'autre.

Le premier pas est de nous réconcilier avec notre colère, sinon nous allons l'enfourer, la masquer, la renier, tout deviendra encore plus difficile. Derrière notre colère se tient notre besoin. C'est lui que nous devons découvrir. Puis, nous devons découvrir la meilleure façon de prendre la responsabilité de ce besoin.

La colère est une émotion

Elle n'est ni logique, ni rationnelle et il n'aide pas d'essayer de «faire entendre raison» à quelqu'un en colère (pas même à soi-même). C'est au contraire dangereux. La colère peut déboucher sur la violence, elle est dangereuse et doit être traitée comme telle. Elle doit toujours être prise au sérieux. Toute colère a une fonction vitale : signaler des besoins importants qui ne sont pas pris en considération ou poser nos limites lorsque nous considérons que l'autre ne respecte pas notre intégrité.

Elle n'est pas une émotion indésirable qui doit être étouffée ou évacuée. La ravalée ou l'étouffée est dangereuse : elle explosera plus tard. Découvrir quelle subpersonnalité est en colère, quelle est la vulnérabilité que cette partie tente de protéger, quelle est la partie reniée qu'un ego conscient va pouvoir «embrasser» pour équilibrer notre personnalité est un chemin plus efficace. C'est le seul moyen pour que la colère ne se transforme pas en violence.

La colère n'est pas le plus important dans une relation, la colère recouvre une blessure ou un sentiment de trahison. Souvent nous souffrons et nous nous concentrons sur cette souffrance, or ce dont nous avons besoin c'est de regarder la raison de cette souffrance, c'est-à-dire le besoin non satisfait qui provoque cette souffrance. L'important alors, est de développer notre capacité à poser nos limites, poser notre demande et à prendre soin, nous-mêmes, de nos besoins.

Différencier la cause et le facteur déclenchant

La confusion entre cause et facteur déclenchant peut être tragique. Si nous confondons cause et facteur déclenchant, nous sommes persuadés que le comportement des autres nous met en colère et nous attaquons l'autre. Toute violence vient de la pensée que la douleur est suscitée par l'autre et que cet autre doit changer ou mérite d'être puni. Or, nous n'avons aucun pouvoir sur l'autre, d'où notre rage et notre colère.

Supposons par exemple, que quelqu'un arrive en retard à un rendez-vous. Si nous avons besoin d'être rassurés sur le fait que nous comptons pour cette personne, il se peut que nous nous sentions blessés. Si nous avons besoin de faire un meilleur usage de notre temps, nous éprouverons peut-être un sentiment de frustration. Si en revanche nous avons justement besoin d'une demi-heure de solitude et de calme, nous serons plutôt reconnaissant au retardataire. Nous ne nourrirons alors à son égard aucune colère. (M.B.R)

Ce n'est pas le comportement d'autrui qui suscite notre émotion, mais notre besoin.

En travaillant dans un foyer de réinsertion pour enfant, il m'arriva deux jours de suite le même incident : je reçus un coup sur le nez. La première fois, je pris ce coup en essayant de séparer deux élèves. J'étais si furieux que j'ai du me retenir pour ne pas riposter ! Dans les rues de Détroit où j'ai grandi, il en fallait bien moins pour me mettre en rage. Le deuxième jour, dans la même situation, je repris un autre coup au même endroit, ce qui fut donc plus douloureux encore. Pourtant je n'éprouvai aucune colère. Ce soir-là, en repensant sérieusement à cet incident, je me rendis compte que j'avais intérieurement donné au premier garçon l'étiquette de «sale gosse». J'avais déjà cette image de lui à l'esprit avant même que son coude ne m'atteigne. Au moment du choc, je n'avais pas simplement ressenti le coup de coude mais je m'étais dit : «Ce sale gosse se croit tout permis ! Je considérais en revanche le second enfant comme «un pauvre gamin paumé». Et comme j'avais tendance à m'inquiéter pour lui, je ne ressentis aucune rage malgré mon nez qui saignait et me faisait encore plus mal que la veille. Cette expérience m'a vraiment aidé à comprendre que ce ne sont pas les actes d'autrui mais l'image et les interprétations que nous avons à l'esprit qui provoquent notre colère. (M.B.R)

Base pour une possibilité de communication avec l'autre :

Les actes d'autrui ne sont *jamais* la cause de nos émotions. Nous nous mettons en colère parce que nous *pensons* que l'autre a tort. La souffrance ressentie ajoutée à cette conviction entraîne la colère et la violence envers l'autre. Le premier pas pour ne pas passer de la colère à la violence est de reconnaître que l'autre ne porte en rien la responsabilité de nos émotions.

La colère est un signal d'alarme à ne pas négliger. Ressentir sa colère très rapidement est nécessaire. Si, elle arrive et nous déborde, c'est que nous n'en avons pas reconnu les signes avant-coureur. Il est souhaitable de les reconnaître

chez soi et chez l'autre pour éviter les explosions. La colère est une émotion à ne jamais prendre à la légère ni chez soi ni chez l'autre. Comme les critiques avec les quelles elle est souvent liée, c'est une voix d'accès directe et précieuse à la reconnaissance de la présence d'une de nos subpersonnalités primaires.

Si nous ressentons notre colère à temps, deux mouvements peuvent être mis en place :

- Premier mouvement : Premier mouvement instinctif : poser ses limites, ne pas devenir victime. Ce *stop* ne doit pas être une agression, nous sommes blessés mais l'autre n'a rien fait de mal. *Stop, ça ne me convient pas*, ou quelque chose d'approchant, est la phrase réflexe à employer.

Ce premier mouvement est indispensable, arrêter ce qui ne nous convient pas est indispensable. Ravalier sa colère sans la nommer ni la communiquer abîme le corps, bloque le fonctionnement hormonal, le système digestif : nous devenons une victime qui ne peut pas mettre ses limites. La dépression nous guette : si nous ne savons pas nous protéger à quoi bon vivre et prendre des coups ?

Si l'autre est déjà dans la bête furieuse et ne peut plus s'arrêter, le seul moyen de désamorcer sa violence est de voir la souffrance derrière et de lui donner de l'empathie, puis lorsqu'il se sent entendu de mettre nos limites.

- Deuxième mouvement : respirer et ne rien faire. Regarder à l'intérieur.

1. Si le tumulte est trop grand, si nous sentons que nous avons besoin d'agresser, de «tuer», de condamner, il nous faut du temps pour laisser la haine et l'agressivité se calmer. Il est souhaitable de travailler ces émotions en dehors de la relation. Avec un thérapeute, un facilitateur, seuls si nous sommes expérimentés. Le but est de découvrir la peur et la souffrance derrière la colère et de recevoir ou de se donner de l'empathie, puis de réfléchir à la façon de poser sa demande et de la négocier. Il est souhaitable dans un premier temps de communiquer sa colère, (non de tuer ou d'agresser) et de rompre la communication pour la remettre à plus tard : «*Je suis trop en colère pour parler, je préfère m'en aller, on se voit plus tard.*»

2. Si le tumulte est gérable : «*Attends, je suis en colère je regarde ce qui se passe.*»

Lorsque nous avons identifié les jugements qui occupent nos pensées, nous pouvons retrouver le contact avec nos besoins, puis exprimer nos sentiments et ces besoins. Ou, si l'autre est dans un état trop émotionnel pour nous entendre, lui donner notre attention et notre empathie. Lorsqu'il pourra nous entendre, nous pourrons communiquer ce que nous ressentons.

Lorsque nous entendons un message difficile nous avons quatre choix possibles :

- Nous sentir fautif : notre Critique renforce ce message.
- Rejeter la faute sur l'autre : notre partie primaire tue
- Chercher à percevoir ce que nous ressentons (émotions, sentiments) et nos besoins : prendre contact avec notre vulnérabilité. Rester conscient des pensées violentes qui

nous viennent à l'esprit sans les juger. Se donner d'abord de l'empathie à soi-même.

- Savoir que l'autre est vulnérable et que **ce qu'il fait est ce qui est le mieux pour lui**, en fonction de sa propre vulnérabilité. Lui donner aussi de l'empathie. Lorsque nous fixons notre attention sur notre vulnérabilité et lorsque nous pouvons la transmettre nous avons trouvé la clé de la communication.

Si je néglige la vulnérabilité de l'autre, celui-ci a deux solutions : me quitter ou me tuer.

Si je néglige ma propre vulnérabilité, je deviens une victime. La victime porte le ressentiment, l'amertume, les reproches et la haine. Régulièrement, elle se transforme en bourreau.

Un des opposés de la colère est l'empathie et la bienveillance. L'empathie permet le partage de la vulnérabilité. L'empathie désamorce la colère. L'empathie vient naturellement lorsque nous touchons du doigt à quel point tout être humain, y compris nous-même, est vulnérable. Lorsque nous développons la bienveillance envers nous-mêmes, très naturellement la bienveillance envers l'autre suit.

• Rêves • Rêves • Rêves • Rêves • Rêves • Rêves • Rêves • Rêves • Rêves • Rêves •

Les rêves : Le langage de Dieu

Hal & Sidra Stone (juin 2003)

Nous avons toujours été fascinés par le processus onirique. Nous aimons le suivre tandis qu'avec aisance il tisse des liens entre le profane et le sacré, entre le conscient et l'inconscient. Le processus des rêves a joué - et continue à jouer - un rôle de premier plan dans notre relation de couple et dans notre travail professionnel. Les rêves nous donnent souvent des informations, des inspirations, des guérisons auxquelles nous n'avons pas accès dans notre vie éveillée.

Dans la série vidéo de *Voice Dialogue*, nous avons passé des heures à discuter de ce processus avec Michael Rowland. Dans notre dernier livre *Partnering (L'alliance amoureuse)*, nous avons consacré tout un chapitre aux rêves qui se présentent le plus souvent lorsque les gens commencent à faire attention à eux.

Actuellement, dans la plupart de nos programmes de formation, les participants reçoivent les adresses emails de chacun et sont encouragés à partager leurs rêves avant que le stage ne commence. Les participants eux-mêmes répondent à ces rêves lorsque ceux-ci leur parlent. Ce processus débute quelques mois avant le début du stage, continue pendant et même habituellement quelques mois après.

Nous avons alors une bonne moisson de matériaux inconscients. Chacun peut remarquer les nets changements dans la personnalité, changements en rapport avec les rêves et le travail fait.

Dans l'un de nos récents stages, l'une des participantes

nous a envoyé une copie d'un rêve qu'elle avait fait et a partagé avec nous l'expérience qui allait avec. L'un et l'autre étaient extrêmement puissants. Nous avons été touchés par ce rêve et nous désirons le partager avec vous. Il est une bonne démonstration du pouvoir de guérison qui existe dans l'inconscient lorsque les parties les plus profondes de notre nature spirituelle sont activées.

La rêveuse est une femme de quarante cinq ans environ. Sa fille est morte l'année dernière à l'âge de 21 ans. Inutile de dire à quel point l'expérience fut douloureuse, accablante, et combien, durant toute l'année écoulée, elle pleura cette mort. A un certain niveau, c'est une peine profonde qui ne peut pas guérir. Elle partagea avec nous le rêve suivant (nous avons fait quelques légers changements car l'anglais est sa seconde langue).

J'ai eu ce rêve alors que je dormais seule dans le lit de Maria (ma fille morte en 2001 d'un cancer) J'avais ressenti le besoin de dormir seule cette nuit, je ressentais un très fort besoin de solitude, la nécessité d'avoir mon propre espace. Aussi ai-je quitté mon partenaire pour dormir dans la chambre de ma fille et je me suis couchée dans son lit. Dans la nuit j'ai eu ce rêve :

Maria dormait dans ce lit où j'étais allongée. Je voyais sa respiration et sa respiration était très calme et paisible. Soudain, je réalise que je suis à l'intérieur du corps de Maria. Je peux ressentir ce qu'elle ressent. Elle dort très calmement, très paisiblement et je peux sentir et goûter cette énergie paisible. Je vois que cette énergie est très forte en elle - une forte, merveilleuse et paisible énergie. Par les yeux de Maria, je vois de merveilleuses choses. Je ne peux trouver les mots pour décrire cette expérience. Dans le rêve, je sentais ce qu'elle ressentait. Je réalise que Maria est retournée à la Source. Elle a finalement trouvé ce qu'elle a recherché durant toute sa vie. Ensuite, je sors de son corps et je la regarde à nouveau et je réalise qu'elle est vraiment morte. Je réalise qu'elle est à la fois en paix et réunie à la Source.

Je me réveille à ce moment-là et je me sens à la fois effrayée et émerveillée de ce qui vient d'arriver.

Nous ne pouvons qu'être stupéfait du pouvoir de l'inconscient, de l'incroyable nature de ce Maître des Rêves qui régit notre sommeil et nos rêves. Dieu travaille de bien des façons différentes et passe par différents chemins. Dans le travail avec les rêves nous voyons cette intelligence de la psyché travailler et nous donner toujours plus le sens de ce que nous sommes.

Comment une tragédie de cet ordre peut-elle se résoudre si ce n'est par la chance d'expérimenter avec et à travers notre enfant la paix de la mort, en tant que nouveau système énergétique nous menant vers la lumière et la source de l'univers ?

C'est notre travail de devenir conscient des subpersonnalités qui peuplent notre monde intérieur. Nous devons devenir conscients d'elles et apprendre à les utiliser à partir d'un nouvel espace en nous. Invariablement, une des conséquences de ce processus est que celui des rêves devient de plus en plus clair et compréhensible. Ceci arrive

plus vite que vous ne pouvez l'imaginer. Tous les rêves ne sont pas aussi prenant que celui-ci, mais une fois cette intelligence activée, la main de Dieu assurément est à l'œuvre.

• Courrier • Courrier • Courrier • Courrier • Courrier • Courrier • Courrier • Courrier •

A propos du choix

Chers Hal et Sidra,

Je suis fascinée par votre travail et je vous ai déjà écrit. J'ai découvert que j'avais de nombreux jugements et critiques. Je réside dans un Centre de Méditation. Je pratique depuis de nombreuses années et je suis entourée de gens formidables. Mais après tant d'années de méditation, je découvre que je juge les gens avec qui j'habite. Cela commence à me peser. Après toutes ces années, je découvre que je suis en colère et que je me mets en colère. Il est vrai que nous sommes tous différents, que nous avons, de ce fait, tous, de nombreux talents à partager...mais je suis sûre qu'il existe quelque chose de renié dans mon inconscient.

Je suis célibataire depuis 11 ans, c'est un réel choix de ma part. Quelques fois, cependant, je ressens une attraction sexuelle pour certains de mes collègues, non pas une attraction énorme, mais quelque chose quand même en lien avec cette énergie... je ne suis pas sûre que tout cela ait un sens.

Il y a beaucoup de choses que j'aimerais partager par rapport à mon processus... peut-être dans un prochain stage.

Merci de votre réponse.

Ann

Chère Ann,

Je suggère tout d'abord que vous alliez sur notre site web et là vous trouverez un long article sur le jugement et une lettre écrite en réponse à quelqu'un qui se débattait avec les mêmes genres de questions à propos de la spiritualité (traduits dans le Voice Dialogue n°6 et n°10)

Mon sentiment est que vous vous donnez beaucoup de mal pour vivre *dans la lumière* et éliminer *l'ombre* - quel que soit le sens de ces mots pour vous. Vous transformez le jugement en quelque chose de mauvais, tout comme vous transformez le sexe en quelque chose de mauvais - des choses qui doivent être éliminées. Vous vivez votre vie comme un chirurgien bien entraîné qui passerait son temps à regarder quelles sont les mauvaises choses qui doivent être coupées et enlevées d'un corps humain. Vous êtes prise dans la vieille dualité des enseignements spirituels qui divisent notre nature psycho-spirituelle en deux : le bon et le mauvais. Nous avons vécu dans l'étau de cette dualité pendant des milliers d'années et cela continue de dominer la conscience de la civilisation occidentale.

Une nouvelle vision de la conscience est maintenant disponible pour nous. Une conscience plus bienveillante, donnant davantage de place à la compassion, et beaucoup plus juste. Nous sommes constitués d'énergies de toutes sortes et aucune d'elles n'est, en elle-même, bonne ou mauvaise. Ce qui est mauvais est de ne pas avoir le choix et de penser que nous l'avons. Le choix devient possible pour nous *uniquement* lorsque nous nous tenons entre une paire d'opposés. Une partie de vous se sent sensuelle et sexuelle et désire ardemment ce genre de contact. Une autre a décidé d'être célibataire. L'ego conscient est le processus que nous tentons de développer pour parvenir à nous tenir entre ces opposés et de les **ressentir** tous les deux. Seulement, une fois cela possible, nous avons la capacité de vraiment choisir.

En grandissant, nous apprenons à nous identifier à certaines subpersonnalités et à en rejeter d'autres. C'est un conditionnement auquel aucun de nous n'échappe et vous pouvez en apprendre davantage sur ce processus dans nos livres. Vous êtes maintenant une adulte et vous êtes mariée à un certain nombre de règles (les parties primaires) qui régissent votre vie. Vous vivez votre vie conduite par ces règles, celles de votre système primaire, dans votre cas une subpersonnalité spirituelle. A cause de ces règles vous devez rejeter les énergies qu'elle, votre subpersonnalité spirituelle, considère comme négatives. Les conséquences sont que le côté opposé à ces règles - les subpersonnalités reniées - grandissent de plus en plus.

Imaginez qu'il existe un énorme serpent en vous, symbole votre vie instinctive. Pour un grand nombre de raisons, vous avez tassé ce serpent dans une boîte et vous êtes assise sur le couvercle de cette boîte ou vous le maintenez en place de toute vos forces pour que ce serpent ne sorte pas. Lui, devient de plus en plus énorme. Vos jugements deviennent de plus en plus fréquents, vos impulsions sexuelles s'accroissent, votre colère grandit. Tout ce dont vous essayez de vous débarrasser devient de plus en plus fort et entre en guerre avec ce *vous* identifié à toutes ces règles de comportements. Cela vous fatigue à l'extrême, vous pouvez même en tomber malade. C'est en général une des raisons pour lesquelles nous tombons malades. Nous devons apprendre à nous décrocher de ces règles et à embrasser à la fois notre système primaire et nos parties désavouées. C'est uniquement de cette manière que nous serons soutenus par notre inconscient. Vous en faites, pour l'instant, votre ennemi plutôt que votre ami. Je n'ai pas créé la lumière et l'ombre. Dieu l'a fait ! Nous devons apprendre à embrasser les deux. De notre point de vue, ce n'est jamais ce que nous faisons qui est le problème. Le vrai problème est *Qui le fait ? Quelle part de nous agit ?*

Je pense que cela vaudrait vraiment la peine de faire quelques séances avec un bon facilitateur. Beaucoup de chose pourraient devenir plus claires pour vous.

Sincèrement vôtre,

Hal Stone.

Chanson à texte

... et à haute teneur philosophique de Claude Barraja de Nice

A chanter sur l'air de :
"J'ai la rate qui se dilate"

Depuis longtemps mal dans ma vie, je n'étais plus dans mon ressenti. J'ignorais ce qui se passait mais je sentais à l'intérieur, et dans ma tête et dans mon cœur, c'était une sacrée bousculade, je dirais même une débandade. Languée, déjantée, déconnectée, avec les voix que j'entendais, Jeanne d'Arc était largement dépassée. De cette étrange maladie, voilà enfin ce que je compris, et je vais vous faire profiter de ce qui m'a été révélé :

1^{er} couplet

J'ai le Patriarche qui se fâche
La Matriarche est une peau de vache

Le Critique est cynique
Le Cynique antipathique
L'Activiste pas réaliste
L'Égoïste est un fumiste
Qui détale quand je vais mal
Le Mental sait plus que dalle
L'Intello n'est pas rigolo
Mon Rationnel bat de l'aile
Le Jugement toujours présent
Car le Contrôleur est un chieur
Le Gourou est un fou
Et l'Enfant pas content
Le Gamin est malin
Mais le Moutard trop bavard
Le Marmot est un fardeau
Et l'Enfant vulnérable
Que j'ai toujours sur le râble
J'ai le bon Père toujours derrière
Et la Mère est amère
La Victime pousse au crime
Le Bourreau est ramollo
J'ai l'Hermite qui se mite
Et le Hippy est flappi
L'Intrépide est trop speed
La Mystique a des tiques
Et mon Perfectionniste
Je crois bien qu'il s'en fiche
Le Thérapeute lui aussi
Veut qu'on s'occupe de lui

Refrain

A mon Dieu c'est terrifiant
Quand il y a la débandade
A mon Dieu que c'est bruyant
Quand il y a le bordel là dedans

2^e couplet

Mes chacras sont flagadas
Mes énergies sont en folie
Ma libido qui prend l'eau
Mon ressenti est mal parti
Et mes rêves sont en grève
Je soupçonne mon pouvoir
De faire du boulot au noir
La CNV* a dérapé
Parfois j'ai envie de frapper
Le premier qui se manifeste
Je vais lui botter les fesses
J'ai du mal à assumer
Mes subpersonnalités
Mes primaires veulent pas s'taire
Mes reniés sont fâchées
Le facilité est mal barré
Le falciteur a des vapeurs
Et y'a la neutralité
Qui est toujours dépassée
La colère ne veut pas se taire
Et la vulnérabilité
Ne sait plus où se planquer
Puis j'ai la vision lucide
Qui n'est pas assez rapide
Toutes les polarités
Qui se sont inversées
Et maintenant l'égo conscient
Veut être présent tout le temps

Refrain

Ah mon Dieu que je me sens mal
Quand ils sont tous malades
Ah vraiment que je vais mieux
Quand on s'occupe d'eux

3^e couplet

L'Optimiste est tout triste
Le Pessimiste, lui insiste
Le Démoniaque est un maniaque
L'Indécise a ses crises
Et le Poli perd son verni
La Lumineuse est en veilleuse
Ses batteries sont affaiblies
Le Concret s'est tiré
Devant cette réalité
Mes archétypes sont limités
Mon bouclier a des fuites
Je crains le pire pour la suite
Mon Protecteur est mort de peur
Car le Terroriste est un fasciste
Le Gentil se reconvertit
En Rebelle qui en fait de belles
Et se ramasse des gamelles
Le Négociateur a des vapeurs
Car le Tueur lui fait peur
Qui associé au Terroriste
Veut provoquer l'apocalypse

Le Guerrier s'est barré
Au club méditerranée
J'ai le syndrome du lundi
Celui du week-end aussi
M'amuser me fait chier
Travailler me fait flipper
Dans les stages je surnage
En thérapie c'est un carnage

Refrain

Ah mon Dieu que je me sens bien
Lorsque l'on partage
Et que je suis rassurée
De vous voir tous fêlés

4^e couplet

Le Schizo est barjo
Le Parano grimpe au rideau
Et l'Autiste est tout triste
L'Hystérique qui rapplique
Quand le Déprimé est effondré
Le Névrosé me casse les pieds
Ses angoisses me dépassent
Le Drogué fume la moquette
Faut dire qu'il n'est pas bien net
J'ai des hallucinations
Et j'ai même vu un mouton
Il m'a dit j'suis le Mérinos
Et ici y a que moi qui bosse
Et voilà qu'il veut pisser
Je ne peux plus l'arrêter
Que ça ne vous inquiète pas
Cet animal, c'est normal
Ne s'est ainsi manifesté
Qu'après bien des années
Et dans un groupe d'initiés
Il y a la mythologie
Qui veut être de la partie
Y a Neptune dans la lune
Et Pluton est un con
Et Minerve qui s'énerve
Et Aphrodite qui hésite
Car Vulcain est vilain
Zeus se prend pour le plus grand
Dyonisos est craignos
Il y a Mercure qui n'est pas sûr
Et Apollon qui pète les plombs

Refrain

Ah mon Dieu heureusement
qu'il y a le Dialogue
et aussi des facilitateurs
pour nous sortir de là

* CNV : Communication Non Violente

A mon cabossé par Annette Genêt

*A toi mon enfant des favellas
Toi mon animal meurtri
Ma petite bête méfiante
Mon tout petit survivant
De tes holocaustes nocturnes*

*A toi qui furtif surveille dans l'ombre
Les taches de désespoir
Lâchés par tous les mal grandis
Mon enfant des rues
Livré à la jungle des abandons*

*A toi mon pauvre cœur devenu méchant
A tes fuites éperdues, à tes colères éclatées
A ta vigilance sournoise
A ta vigilance de petit salopard
A ta beauté cruelle*

*A toi mon très jeune rebelle, mon chien pelé
J'offre l'espace de la haine et le luxe
Du meurtre fantasmé
J'offre la liberté de cette rage magnifique
Je t'accueille et te reconnais mien*



*Tu es celui qui tient par la main
Une petite fille d'amour infini
Et de tendre confiance
Toi le vilain, le rebutant
Je t'aime aussi, je t'aime ainsi
J'ai tant besoin de toi mon instinct*

Vence, juin 2003



Danse des Cinq Rythmes™ avec DILYS MORGAN SCOTT

Week-ends ouverts à tous

Paris :

- 4 et 5 octobre 2003
- 6 et 7 décembre 2003
- 1^{er} et 2 mai 2004

Les Courmettes (près de Nice) :

- 8 et 9 novembre 2003
- 6 et 7 mars 2004
- 8 et 9 mai 2004

Bargemont au château du Reclos

(83330 Bargemont, près de Draguignan) :

- 20 au 23 mai 2004 Thème : " Autres couleurs "
- 18 au 24 juillet 2004 Thème : " L'art de l'instant présent "

GROUPES CONTINUS

Les Courmettes. Thème : " La relation "

- 27 et 28 septembre 2003
- 25 et 26 octobre 2003
- 15 et 16 novembre 2003
- 13 et 14 décembre 2003
- 31 janvier et 1^{er} février 2004
- 28 et 29 février 2004

Paris. Thème : " L'art de l'instant présent "

- 24 et 25 janvier 2004
- 21 et 22 février
- 20 et 21 mars 2004
- 17 et 18 avril 2004
- 15 et 16 mai 2004
- 19 et 20 juin 2004

Prix des week-ends à Paris : 150 euros. Prix des week-ends aux Courmettes : 140 euros.

Pour tout autre renseignement, contacter Geneviève Lahore - Tél : 04 93 92 96 07 ou 06 88 79 63 15

E-mail : geneviève.lahore@wanadoo.fr



Paru aux éditions du Souffle d'Or - Collection Champ d'idées

"La vulnérabilité, clé des relations"

de Véronique BRARD

Préface de Hal et Sidra Stone



Si la pulsion fondamentale de l'être humain est celle du lien, il est essentiel de comprendre comment il s'établit, se nourrit, se blesse, perdure ou se rompt.

La méthode du *Voice Dialogue* éclaire ce processus en considérant les relations dans leur aspect énergétique.

Découvrez dans cet essai :

- les subpersonnalités qui nous constituent,
- les schémas énergétiques relationnels,
- la vulnérabilité, fondamentale dans la construction de la personnalité.

Mettre à jour notre vulnérabilité et la respecter, c'est se servir de notre ressenti et de nos émotions comme signaux, reconnaître ce qui nous habite, équilibrer nos polarités, canaliser notre pouvoir, **retrouver l'autonomie et la liberté dans les relations.**

L'auteur détaille la place de ces subpersonnalités et des automatismes énergétiques dans nos rapports privés comme sociaux : le couple et la famille, le monde professionnel, la relation thérapeutique... Un exemple particulier est donné à travers la relecture par Hal et Sidra Stone des événements du 11 septembre 2001.

C'est le message de cet ouvrage : **devenir conscient de la danse des énergies** en nous et dans nos relations avec les autres.

Formation pour débutants

avec Véronique Brard

- Les 11 & 12 octobre 2003
- Les 22 & 23 novembre 2003
- Les 20 & 21 décembre 2003

Le prix du week-end est de 160 euros.

Ces trois week-end permettent de rejoindre la formation continue.

Dates de la formation 2004 :

- Les 7 & 8 février 2004
- Les 13 & 14 mars 2004
- Les 3 & 4 avril 2004
- Les 1^{er} & 2 mai 2004
- Les 5 & 6 juin 2004

Le prix du week-end est de 180 euros.

Les stages auront lieu aux Courmettes. Le prix de la pension complète aux Courmettes pour un W-E varie entre 49 euros et 54 euros, suivant l'hébergement choisi.

Le groupe est limité à 15 personnes. Prendre dès maintenant contact avec Véronique Brard au :

Tél. : 04 93 58 72 08
E-mail : warina@wanadoo.fr



Les Courmettes

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.

Avril 2003 à
Avril 2004

Nom Prénom

Adresse

Profession Tél Fax

Fait à, le / / Signature :

Désirez-vous recevoir les 5 numéros précédents ? oui non
La série complémentaire (12 numéros) est disponible pour 12 euros
La série complète est disponible pour 20 euros

