

Voice Dialogue

Psychologie des subpersonnalités et de l'ego conscient

Voice
Dialogue
News

N° 21

Août 2004

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

**“ La volonté de faire
le bien de l'autre
est l'essence même
de la tyrannie ”**

Kant

Destinataire

L'ego conscient

par V. Brard

(source : cassette audio d'Hal & Sidra Stone)

Le développement d'un ego conscient est le point clé du Voice Dialogue. C'est ce qui distingue cette méthode de tout autre approche et ce qu'elle peut apporter en complément à toute autre.

Ce qui se cache sous ce concept d'ego conscient n'est pas si facile à saisir. L'intellect est un bon point d'appui car il est facile de comprendre la notion d'opposés mais il ne peut malheureusement faire l'expérience de l'ego conscient.

L'ego conscient ne deviendra un réel champ d'expériences, d'investigations et de transformations pour une personne que lorsqu'elle fera l'expérience physique d'incarner successivement deux énergies opposées, avec une conscience et une compréhension claire de cette expérience.

Cela demande, pour commencer, que la personne puisse repérer l'énergie qui l'habite principalement –le plus souvent une énergie mentale, intellectuelle– et de se dissocier de cette énergie qu'elle nomme “je”. Disons-le clairement l'expérience n'est pas aisée. Peu la font, peu savent accompagner un thérapeute pour que la

séparation avec ce “je” premier se fasse.

Or sans cette expérience, le Voice Dialogue perd sa capacité à transformer la conscience.

L'ego conscient est le but du Voice Dialogue, il commence lorsque l'identification au “je” principal prend fin. Ce désidentifier de ce “je” qui est notre identité, que nous percevons comme notre identité, demande courage et persévérance. Mais de nombreux bénéfices en résultent.

Dans ce numéro nous allons préciser ce concept d'ego conscient, dans le numéro prochain nous présenterons les avantages de développer un tel ego.

L'ego conscient, ce qu'il est, ce qu'il n'est pas

• Ce qu'il est :

L'ego conscient est un processus, il n'est pas quelque chose que l'on possède ou peut posséder. Vous ne pouvez pas dire : *j'ai un ego conscient*. Vous pouvez dire : *j'ai un ego conscient, en ce moment, en relation avec ma subpersonnalité active*, par exemple. Mais dans 5 min., vous allez penser à ce rapport à rendre pour demain, devenir totalement vulnérable, et cette vulnérabilité va vous pousser dans votre partie primaire,

à savoir l'Actif. Celui-ci va reprendre la barre à 100% ou à 90 %, si vous avez de la chance.

A ce moment là, vous n'avez plus aucun ego conscient par rapport à votre Actif. Ce qu'il vous reste par contre, c'est la conscience¹ de ce qui se passe. Cette conscience vous donne la capacité de comprendre ce qui se passe. Vous pouvez voir que vous êtes totalement déstabilisé et happé par votre Actif, vous pouvez voir que l'ego conscient a complètement disparu. Voir cela vous donne une chance de pouvoir revenir à l'ego conscient. Sans cette vision claire, il n'existerait aucune chance de revenir à un ego conscient. Lorsque nous perdons notre ego conscient, la partie primaire vient, prend de nouveau notre personnalité en main. Mais tout n'est pas perdu lorsque nous avons conscience de ce qui se passe. Le rôle de ce que nous nommons, faute d'un meilleur terme, la vision lucide est extrêmement important.

L'ego conscient est fluctuant.

Nous développons un ego conscient en relation avec une partie dominante de notre personnalité dans certaines circonstances, et nous pouvons, dans d'autres circonstances, ne pas y avoir accès. Une éducatrice spécialisée, par exemple, pourra avoir un ego conscient en relation avec sa Mère indulgente à son travail et très bien mettre les limites nécessaires dans ce contexte, mais elle pourra le perdre à la maison avec ses propres enfants ou en présence de son mari.

Toutefois, lorsqu'elle prendra conscience du va et vient entre la Mère indulgente et l'ego conscient, elle pourra peu à peu se désidentifier de la Mère indulgente à la maison aussi. Il est bon dans cette situation d'être conscient et d'accepter que la partie primaire domine à nouveau le tableau. Sans cela, la situation devient difficile. Tout devient noir lorsque l'ego conscient s'évapore et que la partie primaire reprend les rênes. Cette conscience nous donne la possibilité de comprendre ce qui se passe. Même si nous ne pouvons pas encore faire de choix –l'ego conscient gisant par terre, totalement sonné– nous savons qu'il existe, nous l'avons en mémoire.

L'ego conscient existe donc seulement en relation avec une énergie spécifique, il n'existe pas en lui-même, nous ne pouvons pas obtenir un ego conscient, ni avoir un ego conscient, ni fonctionner avec un ego conscient. Il peut être présent dans certaines circonstances, ne pas exister dans

1 Nous sommes ici confrontés au fait qu'il existe deux termes en anglais : consciousness, la conscience en tant que processus de conscience et awareness, la conscience en tant que prendre conscience de quelque chose, d'où la traduction imparfaite de ce dernier terme par vision claire ou vision lucide. Il s'agit bien cependant de la conscience dans l'une de ses acceptations habituelles.

d'autres, il est ponctuel et s'évanouit dès que la vulnérabilité est touchée.

L'ego conscient évolue en permanence. Si nous revenons sur une des définitions de base de la théorie des subpersonnalités, le développement de la conscience est le résultat de trois expériences : celle de la conscience de ce qui se passe, celle des subpersonnalités et celle de l'ego conscient qui utilise la conscience de ce qui se passe et l'expérience des subpersonnalités opposées pour faire des choix.

La transformation se fait à chacun de ces trois niveaux. Lorsque la vision change, l'ego conscient change. Lorsque les subpersonnalités passent par leurs propres processus de transformation, elles changent et l'ego conscient en relation avec elles change aussi. Vous vous réveillez un matin avec un rêve qui vous donne une nouvelle perception des choses et l'ego conscient change. Vous avez une expérience avec un ami, une interaction, quelque chose arrive, l'ego conscient change. L'ego conscient est constamment en transformation, en mouvement, en évolution. Ce qui est une idée assez passionnante en soi mais aussi frustrante car rien n'est jamais défini, ni terminé. C'est un but que nous ne pouvons jamais définitivement atteindre ou réaliser mais le voyage est passionnant.

L'ego conscient change et s'approfondit lorsque nous faisons l'expérience consciente des subpersonnalités. Il apprend à connaître les habitudes de chacune, les petits signes qui montrent qu'une subpersonnalité s'est glissée là. S'il sent, par exemple, que nous continuons de travailler alors que nos épaules sont complètement nouées, il se doute que notre Perfectionniste est présent. Si je m'entends dire : *Juste encore une petite chose à terminer et tu te sentiras mieux*, je sais que mon Actif est là. L'ego conscient peut alors prendre le dessus sur la partie primaire et faire en sorte qu'elle se retire. Plus nous en savons long sur nos subpersonnalités, plus l'ego conscient en sait long, plus il a expérimenté ces différentes subpersonnalités, mieux il peut les gérer.

Ce que nous appelons "je" est toujours un mélange d'un ego opérationnel et d'un ego conscient en expansion, toujours en train de se redéfinir. Ce mélange est fonction de la situation, de notre vulnérabilité à chaque instant particulier et de notre conscience de ce qui se passe.

Une autre chose est importante à réaliser : **Lorsque nous nous séparons d'une énergie dominante, cette séparation ne se fait qu'à un certain niveau.** Si, par exemple, je me sépare du Père responsable –ce que je m'exerce à faire depuis bien des années (Hal)– lors de la première séparation, je ne vois qu'une petite partie de ce Père responsable. Je ne le vois pas dans sa totalité. Six mois plus tard, lorsque j'ai fait un gros travail et que je

peux être davantage séparé de ce Père responsable ou de cette Mère responsable, je peux les voir d'une façon différente. Je peux voir par exemple qu'ils sont très liés à ma partie spirituelle, que, pour moi, la responsabilité est une tâche spirituelle.

La responsabilité ne concerne plus seulement la famille ou le travail, elle est liée à la notion d'un travail spirituel à accomplir, j'en deviens conscient. Peu à peu, vous devenez conscients de tous les niveaux dans lesquelles les parties primaires sont impliquées et à quel point leur champ d'application est large. Bien sûr lorsque vous faites ce travail, l'ego conscient s'élargit, devient plus puissant et capable de nouvelles réponses qui vous permettent des choix plus efficaces. Les parties dominantes sont comme une toute petite plante qui apparaît à un point du jardin puis à un autre et à un autre encore et qui a en fait tout un réseau de racines souterraines. Tout cela venu d'une seule graine.

L'ego conscient a la capacité de se tenir entre et d'embrasser n'importe quelle paire d'opposés. C'est une aptitude remarquable. Il n'existe rien d'autre dans le système psychique qui puisse réaliser cette performance. Il est aussi maître de la circulation des énergies. Il peut appeler les énergies dont il a besoin, déterminer la force, l'intensité de ces énergies, il peut les équilibrer. Il peut aussi devenir très habile à gérer notre champ énergétique et nos interactions énergétiques. Il peut étendre notre champ vibratoire, le renforcer, le fermer ou maintenir à l'extérieur les énergies que nous jugeons indésirables. Il peut maintenir un lien énergétique entre deux personnes, entre un groupe et une personne.

• **Ce qu'il n'est pas :**

Ce n'est pas une subpersonnalité. Il est capable d'appeler des subpersonnalités ou de les coordonner sans y être identifié. Parfois nous pouvons écouter quelque chose, une cassette, la radio, et nous avons une sorte de déclic qui peut transformer notre conscience, l'une ou l'autre de nos subpersonnalités, notre façon première de fonctionner ou notre ego conscient. Ces déclics peuvent arriver au cours d'une conversation, lorsque nous regardons un film, lisons un livre ou d'un millier de façons différentes.

Très souvent les films nous donnent une image de ce que sont les systèmes primaires. Si nous sommes séparés de ce système lorsque nous regardons le film, nous voyons quelqu'un d'autre agir suivant les règles de ce système primaire, nous voyons notre partie primaire dans le film et un ego conscient se met en place à cet instant. Nous ne sommes plus jamais les mêmes après cette expérience. Parfois c'est une séparation claire, nette, comme un choc.

Ce n'est pas le soi supérieur ou le grand soi. Beaucoup de gens pensent que l'ego conscient peut être assimilé à un soi supérieur, il ne l'est pas. Le grand moi est opposé au petit moi, le soi supérieur au soi inférieur, l'ego conscient peut embrasser les deux.

Il n'est pas non plus le Soi Jungien car il peut embrasser son opposé, c'est-à-dire le soi ordinaire, les parties primaires, les parties reniées et tous les groupes - opposés au Soi Jungien - qui arrivent et dirigent notre vie. Ce Soi est en fait une variation du grand soi. Beaucoup utilisent le concept du *Soi* comme un soi supérieur qui pourrait être un but à atteindre. C'est un magnifique but car lorsque l'inconscient réellement comprend ce concept et va vers lui, c'est magnifique. Mais si vous vous identifiez à lui, vous n'avez plus d'ego conscient. Vous regardez les autres parties, les parties primaires, les parties reniées, et vous les considérez comme des parties de moindre valeur. L'ego conscient ne regarde jamais rien de haut.

L'ego conscient réellement ne juge pas. Si vous vous demandez si oui ou non c'est l'ego conscient qui est en train d'agir, regardez si vous avez ou non des jugements sur les autres subpersonnalités. Ceci pour les personnes qui peuvent être en contact avec leurs jugements. Lorsque les jugements sont reniés, l'accès à ce repère essentiel est perdu.

L'ego conscient n'est pas la conscience (vision lucide). La conscience est témoin de ce qui arrive et n'agit pas. L'ego conscient utilise à la fois la conscience et l'expérience pour prendre une décision ou agir en temps et en heure lorsque cela lui semble approprié. C'est un point important car beaucoup de personnes nous ont critiqué sur ce point. *Pourquoi ne vous contentez-vous pas de la conscience ? Pourquoi un ego conscient serait-il nécessaire ?* Parce que quelqu'un doit conduire la voiture ! Nous ne pouvons pas nous contenter d'être conscient de la vie, nous devons la vivre.

L'ego conscient n'est pas l'énergie impersonnelle. Beaucoup le confondent avec l'énergie impersonnelle, mais l'ego conscient peut contenir l'énergie personnelle et l'énergie impersonnelle. Il peut équilibrer ces deux énergies en fonction des circonstances ou canaliser l'une ou l'autre en fonction des besoins.

L'ego conscient n'est pas l'Observateur, ni le Témoin ou la partie de nous qui reste constamment en retrait et commente nos faits et gestes ou ceux des autres. Cet Observateur est un des opposés de l'Actif. Il est souvent présent pour assurer une certaine sécurité, pour nous rassurer ou nous aider "à faire mieux". Cette partie de nous ne doit pas être confondue avec l'ego conscient.

L'ego conscient est celui qui doit prendre les décisions. L'ego conscient doit conduire mais il conduit d'une façon inhabituelle. Il ne vit pas la vie d'une façon habituelle. Il ne réagit pas à tout ce qui vient à lui, il vit en embrassant les opposés, c'est toute la différence.

Si je suis dans mon Père responsable, lorsque quelqu'un me demande de faire quelque chose, le Père responsable répondra *oui* automatiquement. Mais de l'autre côté, se tient la personne qui aime ne pas être dérangée, faire ce qui lui convient, jouer avec son ordinateur, se faire plaisir, regarder la télé. Lorsque je suis capable d'incarner et de valoriser ces deux opposés, l'ego conscient est présent. Embrasser ces opposés a quelque chose à voir avec apprendre à transpirer. Dieu a quelque chose à voir avec la sueur, j'aime dire ça (Hal). Sidra qui m'est très opposée sur ce point, préfère l'image de l'oiseau mouche qui reste sur place en battant des ailes incroyablement vite. Une grande force et une grande tension existent dans cette manière de rester immobile.

Beaucoup de systèmes primaires ont grandi dans la société occidentale où il existe une sorte de mentalité de cow boy à propos de l'action. C'est comme si ce qui était important était de prendre des décisions rapides, de faire les choses rapidement. Une sorte de psychologie de cow boy : Qui peut tirer le premier ? Conduire le plus vite ? Décider le plus vite ? Travailler le plus rapidement ? etc. L'ego conscient est totalement différent. Parfois nous devons agir et il n'existe pas de temps pour embrasser les opposés, c'est vrai, mais beaucoup moins souvent que nous le pensons.

Une fois que le processus d'ego conscient prend place, vous commencez à embrasser les différentes subpersonnalités opposées et vous ne faites plus les choses aussi rapidement. Les décisions se prennent d'une façon différente.

Lorsque vous devenez capables de transpirer entre des parties contradictoires ou de tenir les tensions entre des opposés comme le fait un oiseau-mouche, alors quelque chose vient de l'intérieur, qui ne semble même pas être une décision, cela ressemble à un savoir. Lorsque ce savoir vient, il vous amène au-delà des opposés. Ce n'est pas le savoir qui vient d'un choc ou d'une intuition, c'est quelque chose qui prend en considération à la fois, l'intuition ou ce qui est révélé par le choc et l'opposé : la voix de la raison.

Sidra : Je me souviens que cela a été très difficile pour moi, car ma partie dominante était très fière de dire : j'aime prendre des décisions, des décisions immédiates. Si ce n'est pas la bonne, je la changerai après coup. L'important est de prendre une décision et vite. Ce fut très difficile pour moi de me séparer de cela et de tenir cette tension entre les opposés

Hal : Je me souviens de ça. J'ai réellement apprécié que

tu apprennes à le faire. C'était très important pour moi. Tu m'as apporté bien des cadeaux et je t'ai apporté bien des cadeaux, mais c'était vraiment nécessaire pour moi que tu puisses m'écouter dans cette façon de prendre les décisions car agir de cette façon était essentiel pour moi.

Sidra : Ce qui fut bien c'est que tu as aussi changé. Tu as appris à prendre des décisions un peu plus rapidement. Tu as cessé de transpirer des heures durant.

Hal : Oui, c'est vrai, j'étais vraiment un peu trop de l'autre côté, je freinais trop.

Avoir un ego conscient ne veut pas dire que vous faites tout ce que vous voulez. Vous prenez en compte les côtés opposés, plus vous en prenez en considération, plus il y aura d'équilibre.

Par exemple, vous devez équilibrer la partie qui aime se faire plaisir, qui dit : *faire ceci est bien pour toi* et l'autre plus objective, qui dit : *attends un peu, es-tu sûre que ce soit la bonne chose à faire ?*

Équilibrer l'aventurier, celui ou celle qui aime prendre des risques, qui dit : *Vas-y, c'est génial, tu seras si heureux demain d'avoir fait ça aujourd'hui*. Et le côté qui assure la sécurité, qui dit : *Attends, c'est dangereux de faire ça. Réfléchis encore*. Lorsqu'une partie primaire aventurière mène le jeu, sans ego conscient, il peut exister de l'autre côté, un Enfant terrifié, totalement désespéré. Lorsqu'on le met à jour, il peut pleurer et hurler sa peur 20 mn durant. Identifiée à la primaire, la personne n'avait aucun contact avec cet enfant, littéralement, elle était coupée de sa vulnérabilité. C'est incroyable ce qu'une partie primaire peut faire.

Il est nécessaire d'équilibrer aussi les parties qui désirent suivre *leur chemin*. Ces personnes peuvent aussi se retrouver dans de grandes difficultés, elles ont pris certaines décisions, elles ont pris des risques, abandonné des enfants, des maris, des amants pour suivre leur chemin sans jamais écouter l'autre côté. L'autre côté, qui peut s'occuper de la vie pratique, qui peut dire *que va-t-il arriver lorsque tu vas revenir ?* Elles n'ont en vue que la situation immédiate, jamais une vue sur deux ou trois années.

Une très nouvelle et très différente définition de la liberté vient de cette possibilité de se tenir entre les opposés et de ressentir les expériences données par chaque côté. Il existe une certaine idée de la liberté dans le monde. La liberté serait de faire ce que l'on veut, de ne jamais se sentir restreint et de se séparer des parties de nous-mêmes qui nous empêchent de faire ce que nous voulons. Cette idée de la liberté est très répandue et a des conséquences majeures.

Si c'est votre idée de la liberté, vous allez toujours repousser les limites pour faire ce que vous voulez et

cela va vous amener à rejeter les parties de vous et les parties de la société plus concernées par un certain conservatisme, une nécessité de se restreindre et de se contenir. Ces parties ne sont pas intéressées par ce que vous voulez. Elles sont intéressées par ce qui est juste, par le devoir, par faire ce qui est adapté à la situation.

Pour nous, la liberté veut dire se tenir entre les opposés. Ressentir toutes les subpersonnalités, la partie conservatrice, les parties concernées par l'efficacité, celles qui ne veulent pas la liberté, qui ne veulent pas l'expansion, celles qui ne veulent pas la conscience - elles existent, certaines sont même très drôles et très cool. Nous avons de nombreuses subpersonnalités qui ne veulent pas devenir conscientes et de l'autre côté nous avons les parties qui ont à voir avec la liberté, avec le lâcher prise, apprendre à lâcher prise. Ce sont des parties très profondément opposées. Pour nous la réelle liberté ne vient que lorsque nous avons le choix entre le lâcher prise, ce mouvement vers l'inconnu, d'un côté, et embrasser de l'autre côté, celui qui veut la contraction, qui aime les idées conservatrices, le Fondamentaliste intérieur.

Si nous nous identifions à la voix de la liberté, alors nous nourrissons dans le monde la voix du fondamentalisme, car nous rejetons notre propre Fondamentaliste. Et le fait est, que chacun d'entre nous a en lui un Fondamentaliste avec toutes les idées propres à cette personnalité. Lorsque nous le rejetons et nous identifions avec l'autre côté, nous nourrissons dans le monde ce très large et très puissant mouvement fondamentaliste.

Les parents qui ont grandi dans les années 60, très identifiés à la voix de la liberté, ont élevé des enfants qui sont devenus extraordinairement conservateurs et qui parfois ont rejoint des groupes fondamentalistes pour connaître l'opposé de cette totale liberté.

Cette nouvelle liberté est une liberté de choix. Elle n'est pas régie par des règles, elle n'est pas automatique, elle ne consiste pas uniquement dans le fait de s'exprimer. C'est la liberté de choix avec un nouveau niveau de responsabilité.

Comment peut-on renforcer un ego conscient ?

• Regarder les opposés

Que pouvons-nous faire à un niveau très pratique pour approfondir l'ego conscient ou pour qu'il soit plus souvent présent ?

La première chose que nous pouvons faire est de regarder les opposés. Même lorsque vous ne pensez pas qu'il existe un opposé, lorsque ce que vous voulez

faire semble indubitablement et clairement la chose à faire, cherchez une voix opposée. Une voix qui vous propose d'agir différemment. Vous pouvez aussi bien écouter la voix de votre mari, de votre femme, de votre mère, de votre petit ami. Ils vont le plus souvent vous présenter cet avis opposé. Les opposés peuvent être juste un peu différents ou extrêmement différents.

Ce n'est pas notre travail de savoir ce qu'une personne doit faire ou non. Notre travail est d'installer un ego conscient, de faire une place au processus d'ego conscient pour qu'un réel choix puisse avoir lieu dans les décisions qui sont prises.

Si vous ne faites pas attention à l'énergie opposée, quelqu'un d'autre va la porter et cela va ouvrir la porte aux schémas d'ancrage. Si vous êtes très identifié avec un côté, vous allez nourrir le côté opposé.

Se tenir entre les opposés donne de la force à l'ego conscient, être sous la tutelle d'une partie primaire est comme une sorte d'appel irrésistible vers la partie reniée. A un moment ou à un autre, vous allez être obligé de l'épouser, vous vous mariez avec elle et vous allez la combattre jusqu'à ce que vous sortiez de votre primaire et embrassiez cet opposé.

Une mère indulgente qui dit toujours *oui* sera automatiquement en lien avec une voix opposée, probablement son mari, qui voudra que l'enfant soit moins exigeant, se prenne davantage en charge. Si la voix opposée ne vient pas de vous, elle viendra de l'extérieur.

Lorsque vous désirez vraiment quelque chose, vous ne pensez pas à la voix opposée, mais votre conjoint va

l'incarner et va immédiatement ressentir les peurs ou les impératifs que vous ne ressentez pas. Il existe toujours une voix opposée. Si vous ne la trouvez pas, votre mère, votre père ou votre critique intérieur vont l'incarner.

Lorsqu'on a été longtemps identifié à un certain côté, lorsque l'autre côté vient, il

vient avec une grande intensité. C'est comme devenir "possédé" par cette nouvelle voix, obligé de lui donner une place. L'étape suivante est de pas être identifié à l'un des côtés ni à son opposé lorsqu'il arrive. Certains hommes sont identifiés au Responsable, à l'Actif, à l'Homme marié pendant trente ans puis à l'Homme libre, sans attache, Artiste et Bohème, les trente années suivantes. L'étape suivante est d'avoir un ego conscient qui embrasse les deux côtés.

**Comment savoir ce qu'une personne doit faire ou non ?
Notre travail est d'installer un processus d'ego conscient pour qu'un réel choix puisse avoir lieu dans les décisions qui sont prises.**

Le problème n'est jamais ce que vous faites ou ce que vous ne faites pas, c'est réellement Qui prend la décision ? Lorsque c'est la partie primaire qui prend la décision, nous maintenons une sorte de façon de penser duelle : une chose est bonne, l'autre non. Lorsque vous vivez une paire d'opposés en sautant d'un côté à l'autre, vous vivez dans une sorte de dualité. Lorsque vous vous décrochez de ce mécanisme et accédez à un ego conscient par rapport à cette paire, lorsque vous donnez de l'attention à l'un et l'autre des opposés, vous sortez de cette dualité et quelque chose de très différent peut se produire. Vous obtenez un support stable venu de l'intérieur.

Nous vous garantissons que lorsqu'un ego conscient existera entre deux opposés, après un certain temps, vous serez gagnant quoique vous fassiez. Vous vous trouverez à la bonne place et vous vous sentirez bien. Par contre, si l'une ou l'autre de vos subpersonnalités prend le dessus, il existera toujours un retour de bâton.

Prenons un autre exemple : un Moi spirituel prend le dessus, disons, *je vais aller en Inde et étudier avec mon Maître*, la décision d'une femme très spirituelle, identifiée avec sa subpersonnalité spirituelle. Elle le fait, elle va en Inde, passe six mois, sept mois avec son maître. Son partenaire était d'accord pour rester à la maison, s'occuper de l'argent et de tout le reste. Elle n'avait jamais parlé à l'autre côté d'elle-même. Elle n'avait jamais parlé à la partie d'elle beaucoup plus pratique qui aurait pu lui dire : *Tu sais, c'est un homme très séduisant et durant tous ces mois de solitude beaucoup de choses peuvent arriver. Je suggère de garder un œil sur lui. Si tu ne le fais pas, tu pourrais le perdre.* Elle n'avait jamais parlé à cette partie et ce qui pouvait arriver, arriva. La décision d'une seule partie, du système primaire, sans avoir entendu la partie opposée, est source de nombreux problèmes. Lorsque l'autre côté vient de graves reproches peuvent prendre place.

Notre façon de prendre des décisions peut donner du pouvoir à l'ego conscient. Chercher la voix opposée lorsqu'il y a un énorme désir d'agir d'une certaine façon, chercher la voix qui dit *non*, qui dit *c'est de la folie, voilà ce qui peut arriver*, chercher le porte parole des côtés opposés à notre système primaire.

Rappelez-vous que ce n'est jamais la question de ce que vous auriez dû faire. Auriez-vous dû faire ceci ou cela, personne ne peut vraiment le savoir. Personne ne peut vraiment savoir ce que vous auriez dû faire. Le mieux que nous pouvons faire dans cette situation, c'est de rester en contact avec les deux côtés, de façon à ce qu'il puisse y avoir choix.

Faites l'expérience de l'oiseau-mouche ou de la transpiration et ressentez ce que c'est que de se sentir tiré entre deux opposés. C'est la chose la plus sûre à faire

lorsque vous avez une décision à prendre. Nous pouvons vous garantir qu'ainsi non seulement vous économiserez beaucoup d'argent mais vous renforcerez votre ego conscient et transformerez votre façon de voir les choses.

• Passer en revue nos sacro-saintes règles

En effet, ces sacro-saintes règles sont principalement les règles de votre système primaire qui vont leur chemin sans jamais être questionnées. Regardez ces règles et regardez leurs opposés. Séparez-vous de ces règles et demandez-vous quelle serait la façon opposée de se comporter ou d'approcher une situation.

Imaginons, par exemple, que vous ayez une certaine philosophie, philosophie que vous avez suivie toute votre vie et qui dit : *Fais ce qui te rend heureux (following your bliss)*. Une pensée très fréquente, que chacun d'entre nous peut avoir. Lorsque vous entendez quelqu'un dire ces mots, vous savez automatiquement, avec les oreilles de l'ego conscient, que c'est une règle et que cette personne est scotchée dans une dualité.

Qu'existe-t-il de l'autre côté ? Si quelqu'un dit *Fais ce qui te rend heureux*, que manque-t-il ? Cette personne sait tout à propos de suivre la voix du bonheur, c'est un professeur de bonheur, mais de l'autre côté, elle doit apprendre ce qui concerne le fait "de surveiller son troupeau" (tending his camels) c'est-à-dire prendre soin de sa vie matérielle. Elle a rejeté, d'une certaine façon, une part plus conservatrice d'elle, l'homme d'affaires qui pourrait dire : *Bon, écoute, quelque soit ce qu'il est juste de faire pour ton bonheur, ou ta plénitude, assure-toi que c'est dans tes moyens. Quoique tu choisisses de faire, fais en sorte que lorsque tu reviens, tu puisses assurer les conséquences de tes actes. Fais aussi attention d'avoir une retraite à la fin de ta vie.* Cette voix peut dire de nombreuses choses différentes.

Lorsque vous commencez à bouger vers un processus d'ego conscient, vous allez avoir ce genre de pensées très opposées, vous pourrez les entendre en vous-même, ou à l'extérieur ou dans les réactions que vous suscitez. Vous allez écouter ces réactions et savoir lorsque vous êtes happés dans l'une ou l'autre des règles qui vous régissent.

Prenons une autre fantastique règle : *Le but de la vie est d'aimer inconditionnellement.* Très belle règle mais de nouveau une sacro-sainte règle qui peut déterminer notre vie sans jamais être questionnée. Tout particulièrement lorsque nous sommes dans un cercle d'amis qui a la même règle. Nous ne pensons pas alors à questionner cette règle ou à nous en séparer. Le but de la vie peut être de devenir aimant d'une façon absolument inconditionnelle mais de l'autre côté, il existe des parts de nous qui n'aiment pas inconditionnellement, des énergies

qui tout simplement n'aiment pas, des parties de nous qui se mettent facilement en colère, qui sont irritables, qui n'ont rien à voir ou à faire avec "aimer". Devons-nous les tuer ? Les obliger à se transformer en leur contraire ? Les rejeter ? Nous pouvons les accueillir -les accueillir ne voulant pas dire les laisser agir.

Je me souviens (Hal) d'une personne revenant d'un stage animé par un enseignant qui était très identifié à l'amour inconditionnel et du rêve de cette personne juste avant d'aller à ce stage. *Elle s'approchait du lieu du stage et rencontrait une clôture de fil de fer barbelé avec un panneau où il était écrit : "Il est interdit aux méchants de passer cette limite".* C'est une belle image de la façon dont notre inconscient nous aide à aller au-delà de la pensée dualiste. Il lui indique que ce stage a trait à l'amour inconditionnel et le mode d'emploi. Il n'y a rien de mal à aller à un stage où l'on enseigne l'amour inconditionnel mais vous pouvez le faire à partir d'un ego conscient. Vous pouvez laisser vos parties "méchantes" à la porte, comme vous laisseriez un bagage, prendre tout le bon que contient ce stage. Ensuite, sortir, reprendre ce que vous avez laissé et continuer votre processus d'ego conscient sans vous sentir coupable à propos de votre manque d'amour ou de vos pensées peu aimantes. Ces parties sont aussi une part de votre réalité.

Autre grande règle : Finis ton travail d'abord, ensuite tu pourras jouer. Ce fut une de mes grandes règles durant de nombreuses années (Sidra). Et je me sentais si mal lorsque je ne lui obéissais pas. C'est quelque chose qui est relié à *Finis tes légumes et tu pourras avoir ton dessert.* Il existe un opposé de cette voix que j'adore, c'est un tee-shirt portant l'inscription : *La vie n'est pas sûre, mange ton dessert en premier.*

Les opposés ici peuvent être les parties qui demandent que vous ayez fait tout votre travail avant de vous détendre et de vous faire plaisir, d'un côté, et de l'autre, la voix qui dit : *Tu sais, c'est une bonne idée de prendre ton plaisir d'abord.*

Écoute ta voix intérieure, suis ta propre vérité

Mais quelle voix intérieure et quelle vérité ? Il existe tellement de voix intérieures, tellement de vérités ! Souvent complètement en désaccord les unes avec les autres ! Parfois, nous faisons un exercice où les gens se mettent en relation avec le Soi, avec les énergies de la Mère universelle, puis avec le Guerrier, avec Aphrodite. Nous avons un nombre incroyable de voix différentes qui peuvent nous guider.

Fais attention à ce que vont penser les gens

C'est une grande règle qui détermine la vie d'un grand nombre de gens. A nouveau, c'est juste une question de se séparer de cette règle et de ne pas la prendre comme une règle absolue, de pouvoir tenir compte de la règle opposée qui peut être : *Peu importe ce que les gens vont*

dire, tu dois suivre ta propre réalité, être suffisamment en contact avec toi pour te sentir bien avec ce que tu as décidé, etc. Ce n'est pas non plus la vérité absolue, c'est juste l'autre côté. Un ego conscient prend en compte les deux voix. Si nous ne nous soucions pas de ce que les gens pensent, cela ne va pas très bien marcher mais si nous y faisons trop attention, cela ne marchera pas très bien non plus. Il nous faut développer une sorte de musculature qui puisse tenir compte de l'un et l'autre côté.

Tu ne pas dois être égoïste.

L'opposé : *Si je ne prends pas soin de moi, qui le fera ?* Bien sûr on peut exiger sa vie durant que l'autre prenne soin de nous. Cela ne fonctionne pas très bien non plus mais nous permet de *ne pas être égoïste.*

Tu dois toujours dire ce que tu penses

Grande règle mais parfois vous pouvez perdre votre travail si vous dites ce que vous pensez. Qui a mis cette règle en place ? *Tu dois toujours dire ce que tu penses,* qui dit ça ? Il existe de nombreuses voix à l'intérieur de nous qui pensent et disent des choses extrêmement différentes et nombre d'entre elles pensent que ce n'est pas une bonne idée de dire ce que nous pensons.

Tout dire n'est pas notre travail. Notre travail est de vous mettre en contact avec les opposés pour que vous ayez un chance de faire de réels choix en fonction d'eux ■

Atelier d'écriture
axé sur le développement personnel

S'approcher
de l'Essentiel

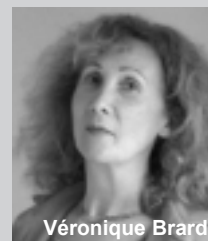
2 FOIS PAR MOIS à partir de SEPTEMBRE 2004

Librairie "Étincelle d'éveil" - CAVAILLON
04 90 71 62 89

S'intérioriser sans exagération
S'extérioriser sans démesure
Savoir se tenir au juste milieu
Ce sont là trois éléments d'essor

Tchouang Tseu
III^eème siècle Av.J.-C.

VOICE-DIALOGUE-SUD FORMATIONS ET STAGES



Paris

Conférence-atelier

- Samedi 23 octobre 2004, de 9h30 à 13h00

Prix : 50 euros, couples : 70 euros.

Inscription dès maintenant.

Renseignements et inscriptions :

04.93.58.72.08 ou warina@wanadoo.fr

Lieu : Forum, 104, av. Vaugirard

Paris - 6^e arr.

Séances individuelles

- Samedi 23 octobre, après-midi
- Dimanche 24 octobre toute la journée.

Uniquement sur rendez-vous.

Séances d'1heure 1/2 ou 2 heures.

Prix : 80 euros, l'heure.

Stage d'été

"Le Critique Intérieur et la liberté d'être"

- Du 23 au 30 juillet 2005

Prix : 540 euros.

10% de réduction pour toute inscription avant le 30 mars

Possibilité de fractionner en trois fois.

(mars, mai, juillet)

Lieu : Château du Magnet

36230 Mers-sur-Indre

Les Courmettes

Faire l'expérience de ses subpersonnalités

Introduction, trois week-end indissociables :

- Les 9 & 10 octobre 2004
- Les 6 & 7 novembre 2004
- Les 4 & 5 décembre 2004

Expérience des énergies mentales et des énergies instinctives.

Formation continue 2005.

Cinq week-end indissociables :

- Les 5 & 6 février 2005
- Les 5 & 6 mars 2005
- Les 2 & 3 avril 2005
- Les 14 & 15 mai 2005
- Les 18 & 19 juin 2005

Inscription dès maintenant.

Groupe limité à 12 personnes. Les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée.

Toute inscription non accompagnée de chèques ne pourra être retenue.



Merci de bien vouloir retourner votre inscription au siège de l'association avec un chèque de 22 euros (pour 2 années) à l'ordre de l'AFDI.

ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Sept. 2004 à

Sept. 2005

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

Nom Prénom

Adresse

Profession Tél Fax

Fait à, le / /

Signature :

