

Voice Dialogue

Psychologie des subpersonnalités et de l'ego conscient

Voice
Dialogue
News
N° 23
Décembre
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

"Chacun a sa propre raison
d'avoir tort.
Ainsi sommes nous
dispensés de juger
et plus libres d'aimer."

Konchalovsky

Destinataire

La relation de couple

Dans ce numéro, vous trouverez un extrait du livre d'Astra Niedra, The Perfect Relationship, The 10 Essential Steps To Make Your Relationship Work. Bien que le titre, comme les dix étapes mentionnées, soient toujours, pour nous français, un peu trop "américain" pour nous plaire vraiment, cet ouvrage est un excellent point de repère lorsque notre merveilleuse relation de couple se transforme en champ de bataille ou en terre désolée. J'ai traduit cet ouvrage en l'intitulant, La relation de couple, dix points. Voici en avant-première la liste de ces dix points essentiels et un extrait des premiers chapitres.

V. Brard

Pour la plupart des gens une relation parfaite signifie une relation heureuse, satisfaisante, passionnante, avec une attraction sexuelle intense et durable et, de temps en temps, quelques disputes peu sérieuses facilement résolues. Chacun attend de l'autre que sa vie durant, il reste plus ou moins le même qu'au moment de la rencontre. Beaucoup de relations débutent de cette façon, puis les choses changent. La routine s'installe, les deux

partenaires se connaissent de mieux en mieux, et peu à peu, toutes les caractéristiques de la parfaite relation mentionnée ci-dessus diminuent. Finalement la relation se termine. L'un ou l'autre, parfois les deux, ont une liaison. Ou encore, les deux partenaires restent ensemble mais cherchent à trouver mieux. La relation parfaite est terminée.

Certaines personnes n'espèrent même pas une relation qui approche, de près ou de loin, celle décrite plus haut. Ils s'attendent à ce que la relation soit difficile. Ils sont prêts à ce que les deux partenaires, après un certain temps, ne s'aiment plus. Ils restent ensemble car ils acceptent cette fatalité, et parce que personne n'est vraiment préparé aux changements entraînés par la rupture d'une relation longue. Il n'y a pas d'attente de relation parfaite, ce qui fait qu'il n'y a pas de déception, du moins en apparence.

Pour d'autres, être un couple parfait consiste à sauvegarder les apparences du bonheur en n'exprimant aucune négativité -or il existe toujours de la négativité chez un être humain. C'est vivre une vie agréable avec l'autre en faisant attention à ne pas déséquilibrer le bateau. Le problème dans ce cas, est que la négativité est enterrée. Réprimer la négativité demande beaucoup d'énergie, du coup, il n'en reste plus assez pour la passion, pour se

découvrir en profondeur, la relation devient juste polie et gentille.

Ma compréhension de la relation parfaite

La relation de couple permet non seulement de vivre ensemble mais d'apprendre l'un de l'autre. C'est une opportunité pour chacun de rencontrer chez l'autre des aspects qui ne lui sont pas familiers. Votre relation de couple peut vous amener à devenir un être humain complet. Elle peut vous permettre d'identifier et d'intégrer les qualités qui vous équilibreront et vous permettront de mieux vivre. Il est probable que votre partenaire a les qualités qui vous manquent et que vous avez celles dont il a besoin. Vivant ensemble, vous pouvez en prendre conscience et vous apporter l'un à l'autre les qualités qui manquent à chacun d'entre vous.

A certains moments vous serez heureux d'être ensemble, vous aurez plaisir à ressentir votre lien et tout ce que vous avez en commun ; à d'autres, vous ne serez pas heureux. Ces moments-là sont des opportunités pour découvrir les jugements cachés et les utiliser pour vous développer en tant qu'individu. Ces moments "pas très heureux" ne signifient pas que votre relation est terminée. Toutes les relations passent par des hauts et des bas. Ce qui compte c'est la façon dont vous utilisez les hauts et les bas. Votre relation peut devenir une source d'enseignements qui vous aide au niveau de votre processus personnel. Ce faisant, elle peut guérir les blessures émotionnelles, psychologiques ou spirituelles. Lorsque ce genre de relation prend place, au fil du temps, l'amour entre les deux partenaires continue à grandir, à s'approfondir et à apporter plus de plénitude.

Lorsque vous découvrez et intégrez ces aspects de la nature humaine dont vous avez besoin pour devenir complet, chacun de vous grandit en tant qu'individu. Cela veut dire que vous changez l'un et l'autre. Durant ces périodes de changements, il existe des épisodes instables d'ajustement, où vous travaillez tous deux à savoir comment et quand utiliser ces nouvelles qualités que vous découvrez. Vous restez vous-même, vous vous servez de vos qualités habituelles au sein de la relation, qualités qui probablement complètent celles de votre partenaire. Cependant, en ce qui concerne les aspects de la vie dans lesquels vous n'êtes pas à l'aise ou que votre partenaire maîtrise mieux, vous n'abdiquez plus aveuglément toute responsabilité.

Beaucoup de couples fonctionnent selon ce schéma : laisser l'autre prendre l'entière responsabilité des aspects de la vie commune avec lesquels il n'est pas à l'aise. Cela conduit à ce que,

dans ces domaines, l'un endosse le rôle de parent, l'autre celui d'enfant. Ces rôles de parents et d'enfants, je l'explique dans ce livre, sont des pièges dans lesquels nous tombons tous ; c'est l'une des principales raisons des problèmes de couple, aussi est-il vital de savoir les gérer.

Les finances sont un des exemples les plus communs d'un domaine où l'un abandonne toute responsabilité à l'autre. Très souvent, lorsque l'un prend soin des finances, l'autre s'en désintéresse. Celui qui les prend en charge agit en parent et prend toutes les décisions financières, tandis que l'autre joue le rôle d'enfant et permet à son partenaire de prendre soin de cet aspect de leur vie commune. Puis, le jour où quelque chose ne marche pas comme prévu, soit une terrible dispute éclate, soit l'un garde un énorme ressentiment sur le cœur et l'autre se sent coupable.

La solution n'est pas que chacun de vous fasse les mêmes choses, mais que chacun de vous soit responsable. Cela veut dire décider *ensemble* de qui sera responsable des finances, puis parler des finances régulièrement pour que la personne qui ne s'en occupe pas directement soit au courant des décisions prises. De cette façon, les deux personnes sont responsables pour chaque aspect de la vie commune et vous êtes conscients de la façon dont les choses se passent même si vous ne vous en occupez pas activement. Il n'y aura pas de blâme si quelque chose ne tourne pas comme prévu, les deux partenaires sont responsables des décisions prises.

Ainsi par *parfaite relation*, j'entends des relations qui grandissent et évoluent, des relations où chacun des partenaires continue à se développer. Cette sorte de relation est quelque chose de vivant, non un but atteint dès qu'on a trouvé le partenaire de vie souhaité.

Dans cette sorte de relation existe une qualité de perfection semblable à celle des enfants : même si l'enfant fait des bêtises, a des colères, passe par des périodes où vous ne savez plus que faire avec lui, vous savez qu'il n'y a rien de mal en lui, il est parfait. Exactement de la même façon, une relation peut être parfaite aussi longtemps que les deux partenaires apprennent et grandissent et que l'amour est présent entre eux.

Je suis sûre que bien des relations pourraient durer beaucoup plus longtemps si les gens connaissaient et suivaient les dix points que je partage avec vous dans ce livre. Beaucoup plus de couples auraient des relations longues, plus satisfaisantes ou même des relations qui durent toute une vie. Cela diminuerait la somme de peines et de chagrins dus à toutes ces relations brisées, aussi bien pour les

deux partenaires que pour l'entourage, les enfants, les grands-parents, les oncles, les tantes, les amis. Plus de joie, plus de stabilité en résulteraient, le monde deviendrait une meilleure place où vivre.

J'utilise les dix points de ce livre dans ma propre relation de couple depuis douze ans. J'aime mon mari plus profondément que jamais. Je me connais et je le comprends infiniment plus que je ne pouvais l'imaginer voici douze ans. Cela a réellement été un extraordinaire voyage, même s'il n'a pas été facile tous les jours. Nous avons eu de très sérieuses périodes difficiles, tout comme des périodes de grand bonheur. Sans les informations de ce livre, notre relation n'existerait plus aujourd'hui.

Ces informations ne rendront pas votre vie de couple facile mais elles vous permettront de comprendre ce qui se passe et vous donneront les outils pour qu'elle devienne "parfaite".

Prenez note cependant que si vous êtes dans un moment de crise et / ou ne ressentez plus du tout de sentiments positifs envers votre partenaire, alors je vous recommande de chercher de l'aide auprès d'un professionnel. Les dix points contenus dans ce livre demandent comme pré-requis que tous deux vous désiriez faire en sorte que votre relation marche.

10 points essentiels pour qu'une relation fonctionne

- Point 1** : Prendre le temps d'être ensemble en silence
- Point 2** : Lorsque l'un parle, l'autre écoute
- Point 3** : Se rendre compte que vous avez tous deux plus d'une facette. Votre personnalité est composée d'un grand nombre de subpersonnalités différentes
- Point 4** : Il n'est pas obligatoire d'aimer chaque facette de la personnalité de son conjoint
- Point 5** : Reconnaître lorsque l'un de vous incarne une subpersonnalité particulière et lui répondre de façon appropriée
- Point 6** : Consacrer, chaque jour et chaque semaine, du temps et de l'attention à votre relation
- Point 7** : Donner à la relation le temps nécessaire pour qu'elle se développe ; se laisser mutuellement du temps pour changer
- Point 8** : Comprendre que tous, nous oscillons constamment entre vulnérabilité et pouvoir
- Point 9** : Accepter que toutes les relations ne sont pas faites pour durer toujours
- Point 10** : Clarifier la nature de la communication et apprendre à réellement communiquer

Prendre le temps d'être ensemble en silence

La plupart des couples qui prennent du temps ensemble le passe soit à parler soit à faire quelque chose. Même si votre activité se réduit à regarder la télévision ou écouter de la musique, vous êtes en train de faire quelque chose, votre attention se porte sur la télévision ou sur la musique, non sur l'autre.

Être l'un avec l'autre en silence permet de se focaliser sur l'autre et d'être simplement ensemble. Cela peut sembler facile, c'est en fait incroyablement difficile pour nombre de couple. Mais, même si cela peut vous sembler gênant au début, cette pratique se révèle extrêmement puissante.

Nous passons notre vie à faire des choses, travailler à la maison, travailler à l'extérieur, cuisiner, faire les courses, regarder des films, aller au spectacle, voir des amis, lire des journaux, lire des livres, prendre

soin des enfants, ranger, nettoyer, la liste est sans fin. Notre culture occidentale est tellement centrée sur *faire* qu'il existe peu de place pour *être*.

Repensez à la première fois où vous avez rencontré votre partenaire. Vous avez probablement passé beaucoup de temps à simplement être ensemble. C'est peut-être une des raisons pour laquelle vous avez été si profondément touché l'un par l'autre. Vous pouviez juste vous regarder et être, ce qui fait que le lien que vous avez établi a été extrêmement puissant.

Maintenant, si vous n'avez jamais vécu cette façon d'être en silence avec l'autre, il n'est pas trop tard pour commencer.

Donc, commencez par prendre dix minutes sur votre planning pour vous asseoir l'un en face de l'autre, en silence. Ne répondez pas au téléphone, ni aux coups de sonnette, ne vous laissez pas distraire par quoi que ce soit, juste regardez vous l'un l'autre

sans dire quoi que ce soit. Permettez à vos sentiments d'émerger, n'importe quel sentiment. Si vous ressentez le besoin de partager, faites-le, mais n'analysez rien, ne discutez pas, partagez simplement ce qui est présent, tandis que votre partenaire écoute. Puis continuez à rester assis en silence.

Si vous ressentez de la colère ou tout autre émotion négative envers votre partenaire, dites-lui que vous ressentez de la colère mais ne lui dites pas les raisons de cette colère. Ce n'est pas le moment de parler de votre relation ou des problèmes entre vous. Si vous ressentez de la tristesse, dites-le aussi, mais de nouveau, ne dites pas ce qui vous rend triste. Communiquez juste le fait que vous ressentez une émotion, si vous le désirez, si vous la ressentez tandis que vous êtes assis ensemble. Pleurez si vous en avez besoin, si c'est confortable pour vous. Essayez de garder ce moment simplement pour être l'un avec l'autre sans parler de quoi que ce soit. Lorsque vous aurez terminé cet exercice, vous pourrez discuter de ce qui est arrivé.

Faites ceci au moins une fois par semaine et augmentez peu à peu le temps jusqu'à 30 minutes. Vous partagerez infiniment plus durant ces séances, que dans une semaine de discussions habituelles. La proximité et l'intimité que vous ressentirez peut remettre en route vos sentiments d'amour l'un pour l'autre et les renforcer.

Ce premier point est une étape extrêmement importante. Il permet à la connexion entre les deux partenaires de se consolider. C'est un peu comme donner de l'eau à une plante. Si vous n'arrosez pas une plante régulièrement, elle ne se portera pas bien, si vous l'oubliez trop longtemps, elle mourra. Il en va de même chose pour votre connexion à l'autre.

Lorsque l'un parle, l'autre écoute

Il n'est pas nécessaire que vous soyez d'accord avec tout ce que dit votre partenaire mais vous devez écouter tout ce qu'il dit et le prendre en considération. S'il dit ce qu'il dit, c'est que c'est valide pour lui. Si vous n'avez pas assez de respect pour votre partenaire pour accepter que sa façon de penser est valable, alors vous le rabaissez et le mettez dans une position d'infériorité par rapport à vous. Personne ne se sent bien lorsque l'autre lui dit qu'il a tort ou que ce qu'il dit n'est pas valide.

Même dans les conversations les plus quotidiennes, lorsque vous n'écoutez pas l'autre, il le sent. Si vous ne lui donnez pas votre attention lorsqu'il parle, pour lui, c'est comme si vous n'étiez pas là. C'est valable dans n'importe quelle conversation.

Lorsque vous vous donnez régulièrement des temps d'écoute, cela renforce votre connexion. Vous vous

ouvrez à votre partenaire et, s'il continue à vous écouter avec attention, vous vous sentez réellement entendu et accepté. C'est un sentiment agréable qui contribue au fait de se sentir bien ensemble.

Agissez ainsi même lorsque votre partenaire vous parle de quelque chose qui ne vous intéresse pas. Vous découvrirez probablement que si vous écoutez réellement, la qualité de votre conversation va changer. Lorsque vous donnez votre attention à votre partenaire de cette façon, la connexion entre vous s'intensifie, ce qui donne plus de vie à la conversation et la transforme.

Ce qui a pu démarrer comme des jérémiades à propos d'un collègue de travail, peut se transformer en un partage d'un sentiment de peur de ne pas se sentir pris suffisamment au sérieux au travail pour recevoir une promotion, ou tourner en une raillerie pleine d'humour qui vous fera mourir de rire à propos de la politique dans les entreprises. Si vous n'aviez pas écouté avec attention les plaintes du départ, votre partenaire aurait continué à se plaindre, tandis que vous répondiez "oui" à intervalles réguliers, en essayant de vous concentrer sur votre journal ou la télévision, jusqu'à ce quelque chose vienne vous distraire et changer le cours de la conversation.

Lorsque vous avez une discussion, ou même une dispute, vous pouvez aussi écouter avec attention le point de vue de votre opposant. La plupart des gens, lorsqu'ils discutent ensemble, s'arrêtent pour permettre à l'autre de parler mais ne l'écoutent pas avec l'intention de réellement comprendre son point de vue. Ils continuent plutôt à réagir à ce qui est dit, convaincus d'avoir raison, ou réfléchissent à leur prochain argument.

Lorsque vous écoutez avec attention, vous pouvez soit arrêter soit diminuer l'intensité de la dynamique négative dans laquelle votre opposant et vous-même êtes pris. La dispute sera moins grave, vous pourrez même, parfois, arriver à une entente, ou simplement à ne pas être d'accord l'un avec l'autre sans animosité.

Nous sommes tous pris dans des schémas relationnels, que nous nommons schémas relationnels automatiques. Il existe des schémas positifs dans lesquels nous nous sentons bien, confortables, en sécurité et des schémas négatifs dans lesquels nous nous sentons mal. Les deux, cependant, nous maintiennent dans des schémas d'ancrage. Ceux qui sont positifs conduisent à des interactions totalement prévisibles et ne nous permettent pas d'être vraiment nous-mêmes. Ceux qui sont négatifs donnent lieu à des disputes et nous donnent à penser que la relation ne fonctionne pas.

Si vous pouvez travailler à vous libérer de vos schémas relationnels automatiques, vous ferez l'expérience de plus de liberté et de choix dans la façon de vous comporter avec votre partenaire. Je reviendrai là-dessus un peu plus loin.

Vous avez tous deux plus d'une facette. Votre personnalité est composée d'un grand nombre de subpersonnalités différentes

Vous pouvez avoir épousé M. Romantique, mais vous pouvez aussi avoir à vivre et à accepter M. Distant, M. Goujat, M. Je-regarde-le-foot-et-rien-d'autre-ne-compte. Nous sommes tous identifiés à un certain nombre de subpersonnalités -ou "moi"- qui toutes ensemble nous donnent le sens de "je". La plupart de ces "moi" s'exprime tour à tour au cours de la relation. Si vous acceptez que vous avez épousé un certain nombre de personnes, et non une seule, vous avez une longueur d'avance sur la route du bonheur.

C'est une illusion de penser que vous avez épousé ou que vous êtes en relation avec une seule personne. C'est une illusion que la pensée générale essaie de maintenir, mais les tribunaux sont remplis de gens qui font des déclarations du genre : *"Je pensais avoir épousé quelqu'un de... mais il (elle) s'est avéré(e) être totalement différent(e). J'ai l'impression de ne plus le (la) reconnaître."*

Si vous commencez à saisir ce point, non seulement cela vous donnera plus de chances d'avoir une longue et heureuse relation mais vous allez aussi commencer à comprendre pourquoi les gens -vous inclus- se comportent de la façon dont ils le font.

L'idée que nous sommes fait de plus d'une personne n'est pas nouvelle. C'est la base de nombreuses techniques thérapeutiques. Même dans une conversation banale, il nous arrive d'y faire allusion :

- *"Je ne suis pas sûr de ce que je veux faire ce soir, d'un côté, j'ai envie de rester à la maison et de regarder une vidéo, de l'autre, j'ai aussi envie de sortir."*

- *"J'ai une relation d'amour / haine avec ma mère -parfois je l'aime et j'adore lui parler, parfois je ne la supporte pas."*

- *"Je me sens déchiré entre... et"*

- *"Une partie de moi voudrait..., une autre aimerait..."*

Parties primaires

La partie de notre personnalité avec laquelle nous sommes identifié, celle que nous appelons "moi", est notre partie primaire. Cette partie primaire est celle avec laquelle nous entrons en relation avec le

monde extérieur. Cette partie primaire a certaines croyances, valeurs, intérêts, opinions, choses qu'elle aime, qu'elle n'aime pas, c'est principalement elle qui choisit pour vous. Elle est souvent composée de différentes subpersonnalités, par exemple l'Actif, le Réalisateur, le Rationnel, le Perfectionniste, l'Organisateur et le Critique.

Si vous prenez un moment pour écouter à l'intérieur, vous pouvez probablement entendre quelques-unes de ces subpersonnalités parler. Beaucoup d'entre nous sont familiers avec la voix du Critique, celle de l'Actif ou du Réalisateur et, à l'opposé, celle du Paresseux. Il existe littéralement des parties différentes, à l'intérieur de nous, qui nous disent ce qu'elles pensent, ce que nous devrions faire, comment nous devrions nous comporter. Très souvent, elles ne sont pas d'accord les unes avec les autres, ce qui fait que nous sommes indécis ou en conflit avec nous-mêmes.

Nous pensons tous que ce groupe de subpersonnalités -notre partie primaire- est nous, cependant nous sommes beaucoup plus que cela.

Les parties reniées ou désavouées

Opposés à notre partie primaire, se trouvent les comportements et sentiments que cette partie primaire réprouve. Ces façons d'être et de ressentir constituent notre *partie reniée ou désavouée* à laquelle on se réfère souvent comme *l'ombre*. Cette partie reniée est repoussée dans les profondeurs de notre psyché mais reste présente, elle nous influence et influence notre vie. Nous ne pouvons pas nous en défaire. En fait, si nous continuons à la désavouer, nous allons attirer dans notre vie des personnes qui l'incarnent. Toutes les personnes de notre entourage qui nous font réagir, expriment un aspect de notre partie reniée, notre conjoint, notre mère, nos frères et sœurs, nos amis, voisins et collègues.

Jugement

Vous allez juger chez les autres les qualités que vous désavouez chez vous. Vous allez aussi découvrir que vous entrez continuellement en relation avec le genre de personnes que vous jugez. Au mieux, elles vous ennuient et vous irritent, au pire l'influence de vos jugement peut sérieusement altérer le cours de votre vie.

Par exemple, si vous jugez votre conjoint parce qu'il parle très souvent avec ses amis et est toujours disponible pour eux, alors il exprime votre partie désavouée. Sans compréhension du concept de partie primaire et de partie désavouée, vos jugements vont vous conduire à des sentiments très négatifs, à des disputes et peuvent briser la relation. En réalisant que votre partenaire est simplement un reflet de ce que vous avez désavoué dans votre

personnalité, et vous, un reflet de ce qu'il a renié dans la sienne, vous pourrez utiliser votre partenaire comme un professeur pour votre croissance personnelle.

Vous pourrez apprendre de votre partenaire -en regardant ce que vous jugez chez lui- quelles sont les caractéristiques dont vous avez besoin. Lorsque vous commencez à honorer et accepter ces caractéristiques chez vous, vous ne les jugez plus chez l'autre, vous devenez capables de les accepter car vous connaissez chez vous cette partie qui lui ressemble. Cela ne veut pas dire que vous allez devenir comme lui. Vous pouvez continuer à être qui vous êtes mais les deux façons opposées de se comporter seront maintenant disponibles pour vous. Vous aurez un réel choix quant à votre manière d'agir, vous ne serez plus obligé de vous comporter de façon automatique.

Vous avez aussi grandi en tant qu'individu, vous développez une nouvelle façon d'être, d'agir et de penser, vous développez votre sens de vous-même, vous vous rapprochez d'une certaine complétude.

En devenant conscient des principales subpersonnalités qui vous constituent et qui constituent la personnalité de votre partenaire, vous êtes plus à même de négocier l'un avec l'autre et de comprendre vos façons différentes de vous comporter.

Si votre personnalité est principalement constituée d'un Actif, un Organisateur, un Rationnel et un Critique, vous allez agir d'une certaine façon, avoir certaines valeurs, opinions et certains besoins.

Lorsque la maison est en totalement désordre, entre autres, vous pourrez commencer à ressentir un certain stress. Si vous savez que vous avez, en vous, une subpersonnalité très ordonnée, vous pourrez comprendre votre ressenti et votre comportement. Vous pourrez alors, selon les cas, choisir de satisfaire ou non cette subpersonnalité. En devenant conscient que vous vous sentez mal parce que votre partie ordonnée se trouve dans un environnement chaotique qui la stresse, le mal-être va diminuer. Ne serait-ce que parce que vous comprenez les raisons de ce malaise et pourquoi vous vous comportez comme vous le faites.

Votre partenaire se sentira également moins stressé s'il comprend pourquoi vous vous sentez mal à l'aise. Il pourra même vous aider à mettre un peu d'ordre en contactant sa propre partie ordonnée. Sans cette connaissance, il va simplement réagir au stress de votre partie ordonnée en vous disant de vous détendre, qu'un peu de désordre n'a jamais fait de mal à personne. Il pourrait même vous dire que vous avez tort, vous réagirez, une dispute pourra s'en suivre.

En sachant quelles sont vos parties primaires et celles de votre partenaire, vous pourrez découvrir les parties reniées qui leur correspondent. Selon toute vraisemblance, vous portez les parties désavouées l'un de l'autre. Si vous avez tendance à être ouvert et disponible pour les autres, votre partenaire est probablement plus impersonnel et distant. Si vous êtes rationnel et logique, votre partenaire peut être plus artiste. Si vous êtes émotionnel, il se peut que lui le soit moins ou ne le soit pas.

Vous êtes semblables dans bien des domaines mais dans d'autres vous êtes opposés. Vous pouvez utiliser ces différences pour grandir ou vous pouvez restez identifiés à vos parties primaires et vous pousser l'un l'autre, toujours davantage, dans vos primaires. Ce qui finit par créer un conflit, chaque subpersonnalité jugeant ce qui lui est opposé.

Si vous utilisez votre relation comme une source d'enseignement pour apprendre les qualités que vous avez besoin d'intégrer, vous allez devenir de plus en plus proches l'un de l'autre. La personnalité de votre partenaire vous révélera quelles qualités vous devez travailler et acquérir. Le bénéfice supplémentaire est que, dans votre vie quotidienne, une nouvelle façon de penser, de faire, de considérer les choses sera à votre disposition. Être ouvert et chaleureux est une bonne chose mais pouvoir dire "non", mettre ses limites est aussi souhaitable. Chaque subpersonnalité a ses bons côtés, mais sans une manière d'être, d'agir et de voir opposée pour l'équilibrer, elle devient excessive et révèle ses mauvais côtés.

Comment faire pour savoir quelles sont vos parties primaires

Comment avoir accès à leurs opposés

La première étape est d'avoir *l'intention* de savoir quelles sont vos parties primaires. Ensuite vous pouvez utiliser votre Mental, tourner votre attention vers l'intérieur et tenter de déchiffrer avec quelles subpersonnalités vous êtes identifié. Pour ce faire, pensez aux règles qui sont les vôtres dans différents domaines de votre vie et voyez si vous pouvez découvrir quelles subpersonnalités ont ces règles. Plus vous faites attention et prenez en considération qui vous êtes, plus les informations à votre sujet deviendront claires.

L'étape suivante consiste à ne plus utiliser votre Mental pour vous analyser mais à prendre conscience de ce que vous êtes, Mental inclus. Cette séparation du Mental (et des autres subpersonnalités) conduit à la conscience. La conscience est ce que la méditation tente de vous apporter. Elle consiste à devenir conscient de vos subpersonnalités sans y être attaché.

L'étape finale est *d'utiliser* la conscience de vos différentes parties pour choisir. Lorsque vous êtes pris entre deux parties opposées dans votre personnalité et utilisez la conscience de ces deux parties différentes pour choisir, vous utilisez l'ego conscient. Traditionnellement en psychologie "l'ego" correspond aux parties primaires. Hal et Sidra Stone ont nommé *ego conscient* ce nouveau type d'ego non identifié aux parties primaires mais pouvant les apprécier et être conscient d'elles.

L'ego conscient est donc un processus qui se met en place lorsque vous vous séparez de vos parties primaires. Il est présent lorsque vous pouvez avoir un sens d'être qui n'implique pas une identification à vos parties primaires et qui vous permet d'avoir volontairement accès aux autres subpersonnalités. C'est un état de conscience qui est un continuuel processus de séparation par rapport à une ou plusieurs de vos subpersonnalités. C'est une nouvelle façon d'être qui libère du joug des parties primaires et de leurs règles.

Cette libération est semblable à une sortie de prison, c'est être de nouveau capable d'aller et venir hors de cette prison comme vous le désirez, si bien que ce n'est plus un emprisonnement mais une place familière où vous avez passé beaucoup de temps et où vous pouvez encore retourner de façon volontaire.

Une autre image venue d'Australie est que cette libération ressemble à ce que vit le bébé kangourou lorsqu'il réalise qu'il peut sortir de la poche de sa mère et aller et venir aux alentours comme il le désire, puis de nouveau retourner dans la poche mais, désormais, sans le sentiment d'être obligé d'y rester.

Si vous êtes une personne très mentale, si vous avez désavoué votre côté *éprouver*, vous ne pourrez pas accéder à votre ressenti à partir de votre côté mental. Votre côté mental dira qu'il peut comprendre le ressenti et qu'il est capable de l'analyser, mais il ne sera pas capable de vivre ou d'exprimer ces ressentis. Le seul moyen d'avoir accès à cet autre côté est de vous séparer de votre subpersonnalité mentale.

L'espace ou le processus qui inclut une plus grande conscience de vos subpersonnalités qui pensent et réfléchissent et de vos subpersonnalités qui perçoivent et ressentent est l'espace ou le processus d'ego conscient.

Ce processus peut commencer un beau jour, très naturellement, lorsque vous commencez à vous questionner sur la façon dont vous percevez le monde et sur votre relation ou vous pouvez le commencer volontairement comme décrit plus haut. Une manière directe de continuer ce processus est de pratiquer le *Voice Dialogue* (le dialogue avec la

voix intérieure) qui vous permet de rencontrer vos subpersonnalités et de vous en séparer.

Vous pouvez demander pourquoi ce serait un problème d'être identifié avec une partie primaire. Si vous êtes heureux tel que vous êtes et si vos relations vont comme vous le désirez, il n'y a aucun problème. Mais si vous désirez obtenir les bénéfices qui vont de pair avec une réelle compréhension du point de vue de votre partenaire, avoir un choix quant aux subpersonnalités que vous voulez incarner, si vous désirez être moins critique envers les autres et envers vous-même, alors vous séparer de vos primaires est une bonne option.

Une autre raison de se séparer de sa partie primaire est que, lorsque vous le faites, vous devenez plus proche de votre essence, de votre vraie nature. Si vous avez l'impression que vous ne savez pas que faire de votre vie, que vous ne savez pas qui vous êtes réellement, vous séparer de votre partie primaire vous rendra plus proche de ce sens de vous-même.

Même si toutes les subpersonnalités sont une partie de nous-mêmes et que nous sommes heureux d'avoir leurs qualités à notre disposition, il existe un certain thème ou rythme qui nous appartient en propre. Il est plus apparent au début de notre vie, puis il est recouvert par la personnalité que nous développons lorsque nous devenons adulte. Il est merveilleux de retrouver le contact avec cette essence propre à chacun de nous.

XII^e conférence internationale de Voice Dialogue

Un stage pour les facilitateurs en Voice Dialogue et les enseignants

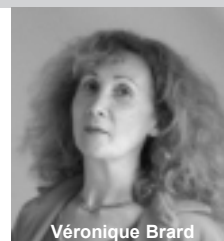
**avec les Drs Hal & Sidra Stone
et Robert Stamboliev**

**À GWATT (SUISSE)
DU 5 AU 10 JUIN 2005**



VOICE-DIALOGUE-SUD FORMATIONS ET STAGES

Renseignements et inscriptions : 04.93.58.72.08 ou warina@wanadoo.fr



Véronique Brard

Stage d'été

"Le Critique Intérieur et la liberté d'être"

Du 23 au 30 juillet 2005

Lieu : Château du Magnet
3, route des Fourches
36230 Mers sur Indre

Stage : 540 euros - 10% de réduction pour toute inscription avant le 30 mars 2005
Possibilité de fractionner en trois fois (mars, mai, juillet)

Hébergement : contacter Henriette Bekkering :
kasceel@club-internet.fr

Site : perso.club-internet.fr/kasceel



Le château du Magnet a accueilli ses nouveaux propriétaires –la famille Bekkering– depuis le mois de juillet 1997. C'est un château médiéval, datant du xv^e siècle. Ce lieu a été choisi pour réaliser un rêve : apprendre à vivre et à travailler ensemble, dans une perspective d'ouverture internationale, au sein d'un cadre naturel avec un réel désir de retrouver la simplicité et l'élan du cœur.

Les Courmettes

Formation continue 2005 - Cinq week-end indissociables

Expérience des énergies mentales et des énergies instinctives

Prix : 900 euros (possibilité de fractionner en 5 fois, soit cinq chèques de 180 euros)

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

Inscription dès maintenant.

Paris

Ateliers : 104 Av. de Vaugirard, 6^e arr. Prix : 50 euros par atelier. Couple : 75 euros

- Samedi 26 février 2005 de 9h30 à 13h00
- Samedi 16 avril 2005 de 9h30 à 13h00

Séances individuelles : 25, 26 et 27 février 2005 Uniquement sur rendez-vous.

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 Voice Dialogue Sud

ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Déc. 2004 à

Déc. 2006

Je m'inscris à l'Association Voice Dialogue Sud :

Nom Prénom

Adresse

Profession Tél Fax

Fait à, le / /

Signature :

