



Voice Dialogue

Psychologie des subpersonnalités et de l'ego conscient

Voice
Dialogue
News

N° 25

Avril 2005

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

*Nourrie des puissances inéluctables
seule face à la lumière
une pousse osa l'affrontement*

*[...]
La vie
sage et légère
jubilé*

(Roselyne Sibille "Versants" - Éditions Théâtète)

Destinataire

La relation de couple (suite et fin)

Voici la fin de la traduction du livre d'Astra Niedra, *The Perfect Relationship, The 10 Essential Steps To Make Your Relationship Work*.

Rappel : Dix points essentiels pour qu'une relation de couple 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

Nous avons vu dans les numéros 23 et 24, les sept premiers points, voici les trois derniers.

Huitième point : Tous, nous oscillons constamment entre vulnérabilité et pouvoir

Il est bon d'être conscient qu'il existe en chacun de nous, au centre de nous-mêmes, un Enfant vulnérable. Il est ce que nous étions lorsque nous venions de naître ; il est enterré au-dessous de toutes nos parties plus adultes. Toutes ces autres subpersonnalités viennent pour protéger cet enfant ; c'est le *pourquoi* et le *comment* de notre personnalité.

Bien que nous soyons adultes, cet Enfant reste tout aussi vulnérable ; lorsque cette vulnérabilité est touchée, nous sautons automatiquement dans une subpersonnalité plus puissante, capable de le protéger. C'est ce que nous faisons tout au long de la journée. C'est pourquoi nous sommes sur la défensive lorsque nous sommes critiqués, c'est pourquoi nous attaquons l'autre lorsque nous pensons qu'il nous attaque. L'Enfant, en nous, est celui qui ressent la souffrance.

Lorsque nous sommes dans une relation de couple, d'une façon non consciente, nous attendons que notre partenaire prenne soin de notre vulnérabilité. Au début de la relation, cela est assez facile ; mais au fur et à mesure que la relation se développe, il devient difficile pour chacun de

continuellement s'occuper de l'enfant de l'autre. Cela implique aussi la promesse tacite de ne jamais blesser l'autre, ce qui mène à réprimer les sentiments négatifs. Ces sentiments négatifs réprimés vont s'envenimer, devenir de plus en plus forts et intenses jusqu'à ce qu'ils éclatent avec une force capable de détruire même la plus solide des relations.

Il est beaucoup plus intéressant pour votre relation d'écouter les peurs et les désirs de votre propre enfant et d'apprendre à prendre soin de lui en prenant soin vous-mêmes de ces peurs et désirs. En prenant soin consciemment de votre enfant, vous donnez à votre partenaire la liberté de vous répondre, de réagir spontanément à ce qui se passe et de prendre soin de son propre enfant. L'anxiété, la panique, la terreur, si elle étaient présentes vont aussi diminuer.

Une des façons de répondre aux besoins de votre enfant est de les écrire. Parfois, il est plus facile de savoir ce qu'une partie désire en prenant un stylo et un papier, ou votre ordinateur, et d'écrire tout ce qui vient. Il est possible de faire cela avec un petit nombre de subpersonnalités, l'Enfant en fait partie. Vous pouvez commencer par écrire la question : *Dis-moi ce qui te terrifie ?* puis écrire les réponses.

Lorsque vous avez terminé, relisez vos notes et réfléchissez à ce qu'il vous est possible de faire. Cet exercice vous permet de connaître ce que différentes parties désirent, mais vous êtes le seul, finalement, à décider ce de que vous allez faire.

Par exemple, vous pouvez avoir peur lorsque vous êtes seul à la maison. Écoutez ce qui se passe à l'intérieur et découvrez ce qui vous terrifie. Vous pouvez découvrir qu'il y a un portail qui a besoin d'être réparé pour qu'il puisse être fermé à clé ; ou que votre Enfant se sentirait plus en sécurité si vous fermiez les fenêtres du rez-de-chaussée lorsque vous êtes seul. Ne chassez pas les peurs en disant quelque chose comme : "Il n'est pas nécessaire de fermer ces fenêtres, il n'existe aucun danger". Faire cela, c'est simplement dire à l'Enfant que vous ne le prenez pas au sérieux. Une autre des choses que votre Enfant peut vous demander est de boire le soir un chocolat chaud ou un verre de lait pour le réconforter. Il peut vouloir aussi que vous preniez des taxis lorsque vous sortez le soir à la place du métro.

Lorsque vous commencez à prendre ses peurs et ses besoins au sérieux, vous découvrez finalement que vous avez davantage d'assurance et vous sentez mieux lorsque vous faites ce que votre subpersonnalité plus aventureuse désire. Votre Enfant sait que vous pouvez prendre soin de lui et il se sent mieux, ce qui fait que vous *vous* sentez mieux.

La vulnérabilité des parties primaires

A côté de la vulnérabilité de l'Enfant, existe la vulnérabilité des parties primaires. Chaque partie primaire a un sujet de peur ou d'anxiété. Il existe pour chacune quelque chose qu'elle ne veut vraiment pas voir arriver. Cette vulnérabilité est différente de celle de l'Enfant vulnérable.

Par exemple, une subpersonnalité intelligente et avisée redoutera plus que tout d'avoir l'air bête et stupide. Son identité -sa façon de réussir dans la société- est entièrement liée au fait de se montrer intelligente. Si vous dites quelque chose qui n'est pas intelligent, elle a peur que vous ne soyez

pas approuvé ou même que votre survie soit menacée. C'était probablement le cas lorsque vous étiez enfant, aussi cette subpersonnalité intelligente s'est-elle développée pour vous permettre de vous adapter à cet environnement.

Lorsque viennent les moments où vous ressentez cette vulnérabilité, essayez de ne pas l'écarter. Tachez d'écouter ce qui se passe avec ces parties de vous qui ressentent peur, peine ou souffrance. Puis utilisez ces informations, d'abord pour devenir plus conscient de ce que sont vos parties primaires, de la façon dont elles agissent, ensuite pour pouvoir prendre soin de leur vulnérabilité.

Peut-être, pourrez-vous décider que ce n'est pas si grave que ça si, aujourd'hui, vous dites quelque chose de stupide, cela soulagera votre partie primaire d'une bonne dose d'angoisse. Ce type de comportement aide votre partie primaire à savoir que vous pouvez vous occuper de vous-même et qu'elle n'a plus à être aussi vigilante. En retour, cela permet au processus d'ego conscient de se renforcer : vous pouvez de plus en plus facilement avoir la confiance de cette partie primaire, tout en vous séparant de sa façon de faire et en accédant à d'autres subpersonnalités.

Quand les deux partenaires commencent à prendre soin de leur propre vulnérabilité, ils peuvent se relier l'un à l'autre comme deux adultes égaux et non plus en tant que Parent / Enfant. Aussi longtemps que vous n'êtes pas conscients d'avoir confié le bien-être de votre Enfant vulnérable à votre partenaire, vous êtes automatiquement dans ce rôle de Parent / Enfant, l'un vis à vis de l'autre.

C'est un schéma relationnel tout à fait normal, nous le suivons très naturellement, c'est la façon dont nous sommes programmés. Mais la relation Parent / Enfant ne permet pas d'être l'égal l'un de l'autre, cette dynamique conduit aux schémas d'ancrages soit positifs, soit négatifs que nous avons décrit plus haut.

Intimité

Lorsque nous sommes en contact avec notre vulnérabilité, nous sommes capables d'intimité avec notre partenaire. Cette partie de nous que nous nommons l'Enfant vulnérable est très sensitive et ouverte, elle a la capacité d'établir une grande connexion avec l'autre. Lorsque cette subpersonnalité est disponible pour vous et lorsque vous pouvez l'amener dans la relation avec l'autre, vous pouvez établir un lien très puissant dans lequel vous êtes ouverts à vos sentiments les plus profonds tout comme à ceux de votre partenaire.

Si vous n'avez pas accès à votre Enfant vulnérable, vous vous reliez à votre partenaire à partir d'une partie plus puissante. Mais les parties plus puissantes de nous-mêmes ne peuvent pas vraiment s'ouvrir à l'intimité. Elles sont toujours en alerte pour se protéger, elles sont défensives par nature.

Ceci ne veut pas dire que vous devez être constamment vulnérables, nous n'irions pas loin dans la vie de cette façon-là. Mais lorsque l'Enfant vulnérable a sa place dans la relation, l'intimité devient possible. Lorsque vous êtes celui qui est responsable de son bien-être, vous pouvez, à votre gré, le faire entrer ou sortir de la relation.

Neuvième point : Toutes les relations ne sont pas faites pour durer toujours

Il peut arriver qu'une relation arrive simplement à sa fin. Si vous suivez toutes les étapes mentionnées et ressentez tous deux qu'il n'y a plus de désir d'être ensemble, ne vous contraignez pas à le faire.

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles nous commençons une relation avec une personne, puis, parfois, nous arrivons à un point où il n'existe plus ni désir, ni besoin de rester ensemble plus longtemps. Lorsque vous avez été attirés l'un par l'autre parce que vous représentiez l'un pour l'autre des parties reniées, si c'est la seule raison qui vous attachait l'un à l'autre, une fois votre partie désavouée intégrée, il peut ne plus y avoir de nécessité à rester ensemble. Si c'est le cas, il n'existera pas de grand drame car vous sentirez tous deux que c'est le moment de vous séparer.

Si toutes les relations étaient faites pour durer toujours, nous serions encore avec notre premier partenaire. Jetez un coup d'œil en arrière et imaginez ce que serait votre vie. Lorsque nous sommes jeunes et commençons à découvrir qui nous sommes, quels sont nos intérêts, nos valeurs, il est rare de rencontrer la personne avec qui nous allons partager toute notre vie. Si c'est votre cas, c'est magnifique et je vous encourage à suivre les différents points abordés dans cet ouvrage pour garder votre relation vivante. Mais si ce n'est pas le cas, réalisez que la relation en elle-même est un extraordinaire enseignement et qu'aucune des relations que vous avez eue n'a été inutile. Vous pouvez maintenant avec votre plus grande expérience et compréhension des relations, regarder vos anciennes relations et voir tout ce qu'elles vous ont apporté.

Dixième point : Clarifier la nature de la communication, apprendre à réellement communiquer

Il existe beaucoup d'informations disponibles sur la communication. La plupart partent du point de vue que la communication est un échange *ouvert*, d'idées, de pensées et de sentiments. Beaucoup de conseils dans le domaine de la vie de couple mettent l'accent sur la nécessité d'une communication ouverte et pointent le manque de communication comme un problème majeur. En fait, la majorité des relations ne souffrent pas d'un manque de communication mais de styles différents et conflictuels de communication.

La communication n'est pas simplement le partage d'idées, de pensées et de sentiments, elle peut être aussi *le non partage* de tout cela. Si une personne est réservée, peu expansive, cela n'empêche pas qu'elle communique. Le message qu'elle envoie est qu'elle ne veut pas parler de certains sujets. Si vous recevez ce message, la communication a pris place.

Des personnes différentes ont des styles de communication différents. Une personne pourra être chaleureuse et personnelle, l'autre plus froide et plus impersonnelle. Les deux façons de communiquer sont valables. Que donnerait une communication personnelle et chaleureuse dans une réunion de travail pour le rachat de

votre entreprise ? Votre façon personnelle de communiquer, avec son manque de limite, le partage d'informations personnelles, inappropriées dans ce contexte, serait désastreux.

Nous avons tous une manière préférée ou programmée de communiquer. Dans une relation, l'un des partenaires va avoir tendance à communiquer d'une façon ouverte et chaleureuse, l'autre sera plus impersonnel. En général, les femmes sont plus personnelles, les hommes plus impersonnels. C'est souvent les femmes (ou le partenaire le plus personnel) qui se plaignent que l'autre ne communique pas assez avec eux. Le conseiller en relation va alors se concentrer sur le fait que les hommes doivent apprendre à communiquer *davantage*, ce qui veut dire communiquer d'une façon plus personnelle. Les hommes, en général, après une résistance initiale, essaient de le faire, puis, après un certain temps, éprouvent une sorte de ressentiment. C'est naturel : leur façon de communiquer a été étiquetée *non valable* et celle de leur femme, *valable*.

J'utilise ici un exemple de relation homme / femme mais la même chose arrive dans les relations entre personnes du même sexe. Gardez aussi en mémoire qu'il existe maintenant de plus en plus de femmes impersonnelles tandis que leur partenaire est plus personnel.

Être chaleureux et ouvert n'est pas mieux qu'être impersonnel. Ce sont deux styles différents de communication. Chaque subpersonnalité a son propre style de communication. Quelques unes sont très mentales et vont communiquer leurs idées et pensées avec une qualité ou énergie impersonnelle. Un Mental pense. Demander à un Mental de communiquer ses ressentis et sentiments n'a pas de sens pour lui. Il peut les analyser non les ressentir.

Au contraire, une personne identifiée avec une subpersonnalité émotionnelle va parler et exprimer ce qu'elle ressent. Elle va réagir émotionnellement aux événements, pleurer, être excitée, être passionnée mais ne sera pas capable d'analyser les choses comme le Mental pourra le faire.

Lorsque l'un tente de communiquer avec l'autre vous pouvez imaginer le résultat :

L'émotionnel : *"Oh ! J'adore cette maison, achetons-la"*

Le Mental : *"Comment peux-tu envisager d'acheter cette maison ? Elle n'a que deux chambres, il n'y a ni train ni bus à proximité, comment irai-je travailler ?"*

L'émotionnel : *"Mais c'est si beau. Regarde cette somptueuse baie vitrée, ce magnifique jardin."*

Le Mental : *"Oui, c'est beau. Mais comme nous n'aimons jardiner ni l'un ni l'autre, cela ne le restera pas longtemps. Et dis-moi, qu'allons-nous faire avec seulement deux chambres ? Nous avons trois enfants."*

L'émotionnel : *"Oh, nous allons trouver quelque chose. Les enfants pourraient partager une chambre, ils aiment être ensemble. Et tu pourrais aller travailler avec la voiture."*

Le Mental : *“Trouver une place de parking en ville est impossible. Il n'est pas question que j'aille travailler en voiture. De plus, tu en auras besoin pour aller chercher les enfants à l'école.”*

L'émotionnel : *“Mais j'aime cette maison, je m'y sens bien. Je veux habiter ici. La maison que tu veux correspond, peut-être, point par point à ta liste, mais je m'y trouve affreusement mal. Elle n'a aucun caractère, elle n'a pas d'âme, je vais devenir folle si j'y habite.”*

Dans cet exemple, personne n'a tort et personne n'a raison. L'un regarde la maison d'un point de vue rationnel, cherchant si elle correspond aux critères qui ont été définis d'une façon rationnelle (nombre de chambre, proximité de l'école, proximité des transports en commun, des magasins, etc.). L'autre la regarde d'un point de vue émotionnel (l'atmosphère, le caractère, le sentiment de s'y sentir bien). Ni l'un ni l'autre ne comprend ce qui est important pour l'autre. La communication est présente, elle peut avoir été présente de très nombreuses fois dans les semaines précédentes lorsque les deux partenaires discutaient de quelle sorte de maison ils voulaient ; mais le problème est qu'aucun des deux ne peut entendre l'autre parce que chacun communique sur son propre mode.

Si vous reconnaissez que votre partenaire et vous, vous avez chacun votre mode de communication, déterminé par votre partie primaire, vous comprendrez quel point de vue vous allez défendre lorsque vous communiquez. Si tous les deux vous avez travaillé à identifier vos subpersonnalités dominantes et à vous en séparer, vous allez être capable d'accéder au point de vue de votre partenaire. Vous serez alors à même de réellement vous comprendre l'un l'autre et d'entrer en communication l'un avec l'autre.

Si je suis identifié avec une subpersonnalité émotionnelle et personnelle, je peux me séparer de cette partie pour appeler un Mental plus impersonnel qui m'amènera une façon de voir plus impersonnelle et me permettra de communiquer sur un mode plus impersonnel. Cela me permettra d'avoir le choix entre une communication personnelle ou impersonnelle. Je pourrai être personnel et chaleureux la plupart du temps, si c'est ce qui est le plus facile pour moi, mais lorsque je voudrai rencontrer mon partenaire, je pourrai amener une énergie plus impersonnelle et ainsi mieux entrer en communication avec lui. Il peut faire de même, en inversant les choses.

Devenir conscient de la façon dont vous communiquez, avoir le choix, vous aidera non seulement dans votre couple mais dans toutes vos relations. Lorsque vous serez avec quelqu'un qui est très mental, vous pourrez appeler et utiliser votre énergie mentale pour communiquer avec lui ; lorsque vous serez avec quelqu'un qui est dans l'énergie d'un parent responsable, vous appellerez votre Parent responsable ; lorsque vous jouez avec un enfant, vous appellerez votre Enfant joueur et ainsi vous communiquerez mieux avec cet enfant ; lorsque vous traitez avec quelqu'un de puissant, vous pouvez appeler votre subpersonnalité puissante, vous ajuster à celle-ci, et ensuite mieux vous relier à cette personne.

S'ajuster à l'énergie de l'autre peut vous aider à ne pas entrer dans des schémas relationnels automatiques avec l'autre. Si une personne se comporte comme un parent avec vous, si vous ne vous en rendez pas compte, vous pouvez vous comporter automatiquement en enfant, soit en lui permettant de prendre soin de vous, soit en vous comportant en rebelle. Mais si vous êtes conscient de son énergie de parent et allez chercher le parent en vous, votre interaction sera placée sur une base plus égale.

Conclusion : Tout ce que vous avez lu est en lien avec la communication

- Passer du temps l'un avec l'autre en silence a trait à la communication non verbale : arrêter toute activité, toute conversation pour qu'un sens plus profond du lien et de la communication puisse prendre place.
- La capacité de vraiment écouter est la base de la communication.
- Comprendre qu'il existe plusieurs subpersonnalités en nous, qui chacune communique selon ses propres modes, en est une autre.
- Vous donner du temps au sein de la relation permet à la communication de s'établir.
- Vous donner du temps pour découvrir tous les aspects l'un de l'autre, apprendre la façon de les intégrer dans votre relation permet de mieux communiquer.
- Découvrir votre Enfant intérieur, écouter ses besoins, prendre soin de lui améliore la communication avec vous-même.
- L'intimité, un aspect inestimable de la communication, est le cadeau que cet Enfant intérieur amène dans la relation.
- Accepter qu'une relation soit terminée, réaliser qu'il n'existe plus de lien fort ou d'amour est une façon de communiquer honnêtement avec soi-même.

Comme vous pouvez le voir, le problème dans la plupart des relations n'est pas qu'il n'existe pas suffisamment de communication mais que cette communication ne passe pas. Si chacun de vous suit les dix points décrits ici, vous développerez une manière efficace de communiquer l'un avec l'autre.

Pour avoir une relation entre deux partenaires égaux, pouvant tous deux vivre leur vie comme ils le souhaitent et s'exprimer, la compréhension de la nature de la psyché, de ses nombreuses subpersonnalités, son oscillation constante entre pouvoir et vulnérabilité, la connaissance des schémas relationnels automatiques sont nécessaires.

Cette information est cruciale si vous voulez comprendre ce qui se passe lorsque des problèmes relationnels arrivent et souhaitez les résoudre. Les dix points explorés ici ne rendront pas, tout d'un coup, votre relation facile et libre de toute émotion négative. Mais si vous acceptez que votre relation est une entité unique qui, tout comme vous, évolue, alors ces dix points vous aideront à naviguer, apportant toujours plus d'amour et de mutuelle compréhension au sein de votre couple.

Je vous souhaite une vie pleine de toutes les richesses qu'une relation de couple peut apporter.

La maladie comme professeur

par le Dr Hal Stone, Albion, février 2005

Lorsque nous considérons notre vie, une chose est pratiquement sûre : nous rencontrerons la maladie et, le moment venu, nous mourrons. La maladie, la pensée de la mort nous affectent tous, à des degrés différents, de façons différentes. Attraper un rhume ne nous déstabilise pas trop, développer un cancer est un événement crucial qui change le cours de notre vie.

Historiquement, c'est à la médecine que nous avons confié la responsabilité de nous débarrasser de la maladie. Cela reste vrai de nos jours. C'est son but reconnu, venir à bout de la maladie et des symptômes. Cela a évolué en trouver le bon médicament ou le traitement correct pour éliminer le symptôme.

Pour avoir été régulièrement malade, j'ai toujours apprécié cette finalité et l'aide donnée par mes différents médecins pour mettre fin aussi bien aux symptômes bénins qu'à ceux plus graves que j'ai pu développer au cours de ma vie.

J'ai appris cependant qu'être débarrassé des symptômes n'est pas tout. La maladie nous donne une incroyable opportunité, celle de regarder plus profondément en nous-mêmes. Approchées correctement, les maladies de toutes sortes deviennent des professeurs majeurs capables de nous accompagner le long de notre vie.

On a pu penser que les médecines alternatives ou holistiques auraient une approche différente mais en réalité, la plupart des praticiens en médecine alternative restent centrés sur l'idée de se débarrasser de la maladie.

Comme j'ai eu un excellent réseau de praticiens alternatifs travaillant pour moi pendant plus de trente-cinq ans, j'ai une infinie gratitude pour eux et pour la multiplicité des modalités de soins qui s'est développée grâce à leurs efforts. J'ai moi-même utilisé aussi bien les systèmes de soins traditionnels que les systèmes alternatifs en bien des occasions. Cependant quelque chose d'important a été laissé de côté dans cette approche, c'est le sujet de cet article.

Les maladies graves

Lorsque nous développons une maladie grave, tout devient différent et c'est en général une expérience difficile. Nous prenons conscience de la réalité de la mort, nous touchons du doigt la perte du contrôle de notre corps, nous devons faire face à la possibilité de devenir infirme ou de souffrir d'une maladie chronique.

La majorité d'entre nous prend une aspirine lorsqu'un mal de tête se déclare, c'est normal ! Lorsque le mal de

tête devient chronique, nous pouvons continuer à vouloir prendre de l'aspirine, toute notre attention se tourne vers comment se débarrasser de ce symptôme, ou nous pouvons commencer à nous questionner : *"Pourquoi ai-je si souvent des migraines ? Il semble qu'elles viennent toujours après des moments de travail intense ou après une activité qui demande une forte concentration. Est-ce que je me demande trop ? Mon amie me dit que j'en fais trop."* Se questionner ainsi c'est commencer à ne pas simplement regarder le symptôme mais à l'utiliser pour découvrir autre chose. Ce qui n'empêche nullement de tenter de s'en débarrasser. Les deux approches ne s'excluent pas. Cependant, de plus en plus souvent, nous regardons ce que le symptôme peut nous apprendre.

Dans les années 1970, j'ai créé et dirigé *the Center for the Healing Arts* à Los Angeles, un centre d'apprentissage et de recherche en médecine holistique. Jeanne, une femme de 50 ans, vint au centre pour y trouver de l'aide. Nous insistions pour que tous nos clients aient un suivi médical. A côté de cela, nous étions disponibles pour travailler avec eux de différentes manières, s'ils désiraient explorer le sens de leur cancer. Son cancer avait pris la forme d'un mélanome malin à l'aîne qui avait grossi très rapidement avant d'être enlevé chirurgicalement. Après l'intervention, elle commença à considérer sa vie d'une façon différente. Tout en continuant son traitement médical et alternatif, l'idée de considérer sa maladie comme un professeur personnel devint peu à peu sa principale direction.

Trois mois plus tard, elle fit le rêve suivant : *Je grimpe une pente très escarpée avec d'autres membres de mon groupe. Nous arrivons à un rebord étroit sur lequel pousse un arbre. Cet arbre a une grosse excroissance à environ un tiers de son tronc. Cela me fait penser à mon cancer avant l'intervention. Je m'agrippe à cette excroissance et l'utilise pour me hisser. Ainsi je peux continuer mon ascension et entreprendre la seconde partie de notre excursion.* Ce rêve remarquable illustre ce principe, *la maladie comme professeur*. Elle marche avec d'autres personnes de son groupe. Elle utilise "l'excroissance" pour l'aider à grimper et ainsi continuer son chemin.

Quelques mois plus tard, Jeanne demanda à me parler. Lors de notre entrevue, elle me remercia de mes efforts pour son bien-être et me confia qu'elle était heureuse d'avoir développé un cancer. *"Rien d'autre ne pouvait briser ces schémas gelés dans lesquels j'étais enfermée, rien si ce n'est une maladie de cette amplitude. Je n'ai plus peur de vivre maintenant, je n'ai plus peur de mourir non plus."* Elle mourut six mois plus tard, sa mort fut belle, elle était comme un développement naturel de son processus.

Lorsque nous entrons en contact avec le sens de la maladie, notre exploration psychospirituelle débute et le processus des rêves nous est souvent d'un grand secours.

Voice Dialogue et maladie

Le *Voice Dialogue* permet d'approcher la maladie d'une façon particulière. Au début des années soixante-dix, je rencontrai Sara une femme d'une quarantaine d'années qui souffrait de douleurs à l'estomac depuis environ trois ans. Elle avait effectué de nombreux bilans médicaux, vu différents médecins, sans succès. Elle avait une vie très active et je sentais qu'un *Pusher* extrêmement puissant opérait en elle. Au cours de notre première séance de *Voice Dialogue*, je travaillais avec ce *Pusher* et réalisais une première séparation pour qu'un processus d'ego conscient puisse démarrer et qu'elle puisse commencer à réaliser à quel point elle était menée par son *Pusher*. Lorsqu'il

parlait, sa douleur à l'estomac était intense. Après avoir parlé un instant à la place de l'ego conscient, je demandais à Sara de se déplacer du côté opposé, pour aller dans l'énergie d'être. Elle le fit et s'assit quelques minutes en silence. Il lui semblait que c'était la première fois de sa vie qu'elle s'asseyait en silence avec quelqu'un, sans mot, sans projet, sans activité. Elle commença à dire ce qu'elle ressentait, c'était différent de tout ce qu'elle avait vécu jusqu'à présent. A un moment, je lui demandais comment allait son estomac, elle ne ressentait plus de douleur. Elle pouvait à peine le croire. Elle retourna à la place du *Pusher*, la souffrance réapparut, elle revint à la place de l'énergie d'être, la souffrance disparut. Je ne sais pas qui était le plus étonné, elle ou moi !

En l'espace de quelques minutes, elle était passée d'une mentalité de victime dans laquelle "son corps la trahissait sans arrêt" à une exploration d'une nouvelle sorte, celle d'un certain nombre de *moi* reniés dont l'énergie d'être et l'introversion, des façons d'être qui avaient été totalement négligées dans son système familial.

Vous êtes responsable de votre maladie

Une des idées les plus dommageables qui naquit du mouvement holistique des années soixante-dix et qui continue à faire des ravages est la suivante : " *Vous avez mis en place votre maladie ! Vous en êtes donc responsable et vous pouvez aussi vous guérir !*" Cette affirmation est en général pleine de bonnes intentions.

Nous savons que les énergies reniées sont à l'origine de beaucoup de maladies. Si vous avez mal à la tête, on peut vous affirmer que vous êtes responsable de ce mal de tête, que lorsque vous en aurez découvert la raison, vous pourrez vous en guérir.

Les préjudices occasionnés par cette façon de penser et par ce genre d'affirmation sont de deux sortes. Tout d'abord, en général c'est le Critique intérieur qui se saisit de ce genre d'assertion. Les Critiques intérieurs sont extrêmement développés chez la plupart des gens. Quand le Critique met la main sur ce genre d'idée, c'est une mauvaise nouvelle pour la psyché. Ensuite, ce genre de considération est appliquée à des maladies aussi dramatiques que le cancer. Imaginez qu'un ami vous dise : "Tu es responsable de ton cancer. Puis que tu en es la cause, tu peux le guérir." Franchement, avec des amis de ce genre, qui a besoin d'ennemi ?

J'ai vu une multitude de patients mourir dans la plus grande détresse à cause de ce genre d'avis. Leur Critique intérieur avait repris cette assertion, leur *Pusher* en était devenu fou, voulant tout faire pour rectifier le mal qu'ils s'étaient fait, les poussant toujours plus et plus dans le but de soigner leur mauvais comportement.

La vie et la maladie comme chemin

Nous ne connaissons pas la cause du cancer. Nous savons que, pour certains patients, des facteurs psychospirituels sont présents, tout comme des facteurs d'environnement, des questions génétiques et des centaines d'autres éléments inconnus. Il est plus guérissant et plus délicat de dire : "Continuez vos efforts pour guérir. En même temps, regardons le sens de cette maladie. Considérons ce cancer comme un professeur, que vous révèle-t-il ? que disent vos rêves ? Parlons de votre vulnérabilité, de ce que vous en faites, dans votre vie, dans votre relation avec votre famille ? Nous ne pouvons pas vous promettre de vous guérir, nous ne savons pas le faire mais nous pouvons nous joindre à vous dans cette recherche et découvrir ce que cette maladie peut vous révéler." Mieux vaut agir en ami que nourrir un Critique intérieur !

Pour Sidra comme pour moi, ce paradigme, la maladie en tant que Professeur, peut s'appliquer à toutes nos expériences de vies. La vie a de nombreuses façons de nous déstabiliser. Nous pouvons facilement devenir victimes de tous ces événements ou nous pouvons reconnaître que chaque déstabilisation nous offre l'opportunité de nouvelles découvertes, ou comme Sidra l'exprime, nous donne l'opportunité de sortir du "pot" dans lequel notre système primaire nous a immobilisé. La maladie nous donne une chance de sortir de ce pot avec grâce plutôt que d'essayer de continuellement en réparer les fissures qui, inévitablement, avec le temps, deviendront de plus en plus larges.

Véronique Brard
warina@wanadoo.fr

A propos de la conférence de juin à Gwatt, un petit mot de Hal Stone

Au cours du printemps 2004, la fille aînée de Sidra a eu un fils, notre quatrième petit fils. Sidra passa pas mal de temps à Washington pour donner un coup de main. Ce fut extrêmement surprenant pour moi, de regarder Sidra glisser sans le moindre effort dans cette tâche profondément émouvante, être présente à sa fille et à son petit fils, et en même temps, continuer à faire tout ce qui était nécessaire pour le travail que nous menons ensemble.

Juste avant de se rendre à Washington, Sidra rêva qu'elle se trouvait quelque part dans la galaxie, à regarder la formation et la re-formation des systèmes énergétiques de l'espace galactique.

Plus tard, je réfléchis à quel point c'était extraordinaire qu'elle ait fait ce rêve juste avant d'entrer dans ce processus intensément personnel et pourtant absolument archétypal, être mère et grand-mère. Je me sentais ému et plein de gratitude à l'idée d'avoir ma place dans tout cela et de pouvoir contempler cette très ancienne partition se jouer chez Sidra.

Quelques semaines plus tard, alors que je me trouvais à Washington et aidais du mieux que je le pouvais, je fis le rêve suivant : "Je mourrais et me retrouvais dans une sphère céleste en tant que corps spirituel. Dans le rêve, j'étais complètement en paix et j'avais la responsabilité de nombreux autres corps énergétiques qui se trouvaient là. Dans ce rêve, je ressentais le réel pouvoir et l'autorité de l'ego conscient. C'était une sensation extraordinaire.

Toujours dans le rêve, je réfléchissais au fait que je m'étais toujours demandé quelles seraient les conséquences, dans la vie après la mort, du développement d'un processus d'ego conscient et je réalisais que c'était exactement comme je l'avais pensé : il nous accompagne. Je réalisais que mon prochain apprentissage dans ce nouvel endroit serait d'être capable d'avoir un lien énergétique avec Sidra, qui était encore dans son corps, et je savais que je pouvais apprendre à le faire."

Je me réveillais puis, immédiatement, je glissais de nouveau dans le sommeil et fis un second rêve : "Je suis de retour dans mon corps et j'ai reçu un don d'une autre sphère céleste. J'ai dans la main une cassette vidéo que l'on m'a donné. Sur les côtés ont été écrit les noms de tous les rêves que j'ai fait depuis

que j'ai commencé à rêver vers 20 ans. A l'intérieur de cette vidéo, tous les rêves sont enregistrés et, avec chaque rêve, la musique qui "appartient" au rêve. Le nom de la cassette est " La Musique des Sphères". Cette cassette est un cadeau du ciel, une sorte de reconnaissance pour l'achèvement de cette partie de ma vie qui a commencé lorsque j'ai débuté mon analyse à l'âge de 22 ans."

Je fus profondément ému, remué et inspiré par ces rêves. Ils m'ont donné une appréciation encore plus grande du pouvoir et de l'autorité du processus d'ego conscient et de la profonde majesté du processus des rêves. Nous souhaitons, de toutes les façons possibles et du mieux que nous le pourrons, vous faire partager la magie de l'ego conscient et du processus des rêves.

Pythagore fut le premier à utiliser cette expression "la musique des sphères". Ce concept fut repris, plus tard, par Hermann Hesse. Sidra me le rappela lorsque je lui racontais mon rêve. Hesse fut l'un des enseignants préférés de Sidra, ce sont ses livres qui la menèrent à notre travail. Aussi est-ce pour Hesse et sa profonde compréhension du "théâtre magique" de l'âme et pour les plus hautes sphères qui m'ont présenté ma merveilleuse vidéocassette que nous avons intitulé notre conférence de juin à Gwatt : **La Musique des Sphères**

**XII^e Conférence Internationale
de Voice Dialogue**

**Psychologie
des Subpersonnalités
et de l'Ego Conscient**

avec les Drs Hal & Sidra Stone

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





Psychologie des Subpersonnalités et de l'Ego Conscient Pratique

Renseignements et inscriptions

Véronique Brard : 04.93.58.72.08 ou warina@wanadoo.fr

Stage d'été "Le Critique Intérieur et la liberté d'être" du 23 au 30 juillet 2005 à Mers / Indre (36)

Transformez votre Critique en allié !

Se servir de ses rêves, de son corps, de sa créativité.

Les énergies créatives, danse, peinture, théâtre, les énergies instinctives, l'énergie d'Aphrodite seront nos complices durant cette semaine, promenades et bains dans la rivière feront partie du travail!

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

Stage : 540 euros. Possibilité de fractionner en trois fois (mars, mai, juillet)

Hébergement : contacter Henriette Bekkering à
info@chateaudumagnet.info ou
henriette.bekkering@chateaudumagnet.info

Site : perso.club-internet.fr/kasceel



Formation continue "L'énergétique dans le Voice Dialogue et la communication" à Salon-de-Provence (13)

Week-ends d'Automne
(3 week-ends indissociables)

- Patriarche et Matriarche : 22 & 23 oct. 2005
- L'Enfant Intérieur : 26 & 27 nov. 2005
- L'Ego conscient : 10 & 11 déc. 2005

Stages de Printemps
(2 stages indissociables)

- 17 au 20 mars 2005
- 12 au 15 mai 2005

Développer un processus d'Ego Conscient, c'est réactualiser sa personnalité et mettre en route un processus de transformation et d'*Empowerment*. Pour tout thérapeute, c'est une façon de développer son écoute et son empathie tout en renforçant son efficacité, sa créativité et la sécurité de son thérapeute. Pour tout chercheur, c'est une voie pour réconcilier les énergies spirituelles et les énergies nécessaires à la vie matérielle.