

Entre le soleil et nous s'étendent les ténèbres
et c'est pourquoi le ciel apparaît bleu.

Léonard de Vinci

"Ce n'était qu'un rêve"

Apprendre à honorer l'imagination
créatrice chez les enfants

par Hal Stone (traduction V. Brard)

L'éducation est en fait un processus de socialisation de l'enfant. Il va devoir apprendre tout un ensemble de règles, de règlements, de signaux subtils qui vont lui permettre de respecter les besoins de ses proches, de sa famille et des autres personnes ou groupes gravitant autour de lui et de son monde.

Ce processus de socialisation varie beaucoup selon les familles et les cultures, les règles peuvent varier tout comme la pression avec laquelle elles nous sont imposées. Le principe reste toutefois le même et, très jeunes, nous développons des parties primaires à partir de tout ce que nous vivons. Puis l'inconscient commence à frapper à la porte, essayant de nous montrer nos autres côtés, ceux qui ont été obligés de disparaître pour que ce processus de socialisation réussisse. Ces parties reniées

restent présentes en chacun de nous, le plus souvent pour le reste de notre vie. Si nous sommes psychologiquement mariés avec nos parties primaires, ce qui ne peut être autrement, il est alors très très difficile de s'en rendre compte, à moins de commencer un processus qui nous sépare d'elles.

Si les parties primaires de notre système familial sont très rationnelles et rejettent les rêves et les autres aspects de l'imagination créative, l'enfant grandit soit identifié à ce point de vue ou encore en rebelle, rejetant le rationnel et s'identifiant totalement à l'inconscient et au monde des rêves. Un mariage avec l'un ou l'autre côté n'est jamais une bonne nouvelle, c'est pourquoi l'idée d'un ego conscient a émergé pour embrasser les deux côtés. Il existe une multitude de scénarios possibles, quand on en vient à parler des subpersonnalités et de ce que nous en faisons. Ce qui suit est seulement l'un d'entre eux.

Deux choses déterminent quelles sortes de rêves frappent à notre porte, la nuit. L'une est toutes les règles ou parties primaires qui déterminent notre vie, l'autre l'intensité émotionnelle qui nous attache à ces règles et parties primaires. Plus l'intensité émotionnelle qui va avec ces règles est forte, plus les parties reniées sont importantes. Les rêves qui vont apparaître et la force du contenu émotionnel sont fonction de ces deux points. Plus les parties reniées portées par un enfant sont

fortes, plus le contenu émotionnel de ses rêves sera puissant.

Un autre point est très important dans la compréhension du processus des rêves, aussi bien chez les enfants que chez les adultes : **tout ce qui nous poursuit dans nos rêves est une partie reniée du rêveur.** Tout ce qui nous effraie dans les rêves est un reflet d'une partie reniée du rêveur. Plus la partie reniée est forte, plus la peur ou la panique est grande et plus le rêve peut se transformer en cauchemar, ce qui arrive souvent chez le jeune enfant. Avoir des cauchemars veut simplement dire que le système primaire est si largement installé que le système renié n'a plus de place et se manifeste par ces cauchemars à fort contenu émotionnel.

Maintenant regardons comment cela se passe dans la vie réelle.

Jimmy est un jeune garçon de quatre ans, très actif, qui a été quelque peu surprotégé par sa mère qui a très peur qu'il se fasse mal ou qu'il soit blessé. Un après-midi Jimmy joue dehors après l'école. Il arrive en pleurant et sanglotant à la maison, criant que son ami Steve l'a frappé et s'est enfui avec son ballon. La mère de Jimmy, Sally est bouleversée. Sa plus grande peur tourne autour du fait que quelque chose de mauvais pourrait arriver à son fils. Elle l'embrasse, le calme, lui suggère de rester auprès d'elle pendant qu'elle cuisine et nettoie pour qu'ils puissent parler tous les deux. Jimmy n'est que trop heureux de ne pas avoir à retourner dehors, dans ce monde, que peu à peu, il devine comme extrêmement dangereux. Sa mère conforte ses peurs car elle-même a peur de ce monde, elle conforte aussi le sentiment d'être une victime qui pointe chez l'enfant. Sally n'a aucune conscience de tout ça mais néanmoins, cela se met en place. Donc,



pour le reste de la soirée, la mère et le fils ont un moment de précieuse intimité et le monde extérieur avec ses effrayants guerriers Mongols galopant en rêvant de destruction sont réellement devenus très lointains... mais dans le sommeil, les voilà qui se rapprochent.

Quelques heures plus tard, Jimmy va dormir. Cette nuit là, il se réveille en criant et sanglotant. Il a fait un cauchemar. Il était poursuivi par un lion et ne pouvait pas s'échapper. Sally essaie de le reconforter. Elle y met tout son cœur et a de bonnes intentions, mais comme elle est essentiellement rationnelle, elle n'a aucune connexion avec l'inconscient. Elle n'est pas initiée au monde des rêves. Aussi dit-elle à Jimmy : *Jimmy, c'est juste un rêve, rien d'autre. Regarde je vais regarder sous le lit avec toi, et dans le placard avec toi, et tu*

pourras voir qu'il n'y a rien caché là. Elle ne sait pas comment honorer le rêve, comme elle ne sait pas comment honorer les énergies instinctives de Jimmy qui avaient sérieusement besoin d'être soutenues lorsque son ami l'a frappé. Elle ne soutient pas son lion intérieur, son agressivité naturelle, sa capacité à se battre lorsque c'est nécessaire. Elle-même a été socialisée à l'extrême si bien que se battre -de n'importe quelle façon- lui semble dangereux à l'extrême. Sans le vouloir et par ignorance de tout ce dont nous parlons ici, elle a réprimé le guerrier en herbe qu'il était nécessaire pour Jimmy de développer à cette époque de sa vie. Quand cette énergie naturelle est bloquée, l'inconscient fait de son mieux pour pallier à cet état des choses. Il amène à Jimmy son lion. Mais le lion le poursuit. Il est en colère avec lui. C'est la façon dont nos lions se comportent lorsque nous les trahissons. Ils nous poursuivent et essaient

d'attirer notre attention mais nous, nous continuons à nous sauver.

Donc Sally allume la lampe et, avec Jimmy, elle regarde sous le lit, dans le placard, derrière les rideaux pour qu'il soit tout à fait certain qu'il n'y a rien dans la chambre. *C'était juste un rêve* - c'est ce qu'elle dit. Entendre ces mots *c'est juste un rêve* est quelque chose qui m'a toujours rendu profondément triste. Tant de gens dans le monde ont ce genre de conscience et ne peuvent entendre la musique du monde des rêves, ni apprendre à voir les immenses trésors qu'il contient et qui nous sont destinés. Bien sûr, cela demande du temps pour se familiariser avec ce monde mais ce qu'on en retire est inestimable.



Bien que ce soit la dernière chose au monde qu'elle veuille faire, Sally a blessé son fils de deux manières : d'abord, elle n'a pas pu soutenir en lui, la voix très ancienne venue de la jungle, son héritage, son énergie instinctuelle, puis la nuit suivante, elle n'a pas pu soutenir l'image symbolique de cette même énergie, l'image du rêve, le lion, n'était qu'un rêve, elle n'était pas réelle.

Sally n'est pas unique en son genre. La vaste majorité des gens vit sans aucune compréhension objective ou appréciation du monde des rêves. Nous agissons ainsi à nos propres dépens. Prendre les rêves au sérieux, réaliser qu'ils ne sont pas *juste des rêves*, c'est découvrir l'AUTRE qui vit en nous. Une profonde intelligence est présente dans cette

autre réalité, une intelligence qui attend que nous nous éveillions pour pouvoir intervenir dans nos vies et nous amener un nouveau regard sur nous-mêmes.

Bien sûr, ici se situe un autre problème dont nous devons être conscients : la vie des rêves est contrôlée par les parties primaires. Lorsque nous nous souvenons de nos rêves, la plupart du temps, c'est le système primaire qui les interprète et les traduit. C'est pourquoi se séparer de son système primaire devient extrêmement important si l'on veut travailler avec les rêves. Si George Bush rêve qu'un mignon petit lapin de Pâques est assis à la droite de Dieu, sa façon d'interpréter ce rêve l'amènera probablement à penser que les terroristes ont envahi le ciel et nous aurons un nouveau Guantanamo Bay pour interroger ce lapineau. Je parle pourtant de lapins de Pâques, non des Bunnies girls de Playboy mais, en fait, cela reviendrait probablement au même pour le système primaire de Monsieur Bush.

Bon, Jimmy finalement se recouche, Sally finalement se recouche, et qu'arrive-t-il une heure plus tard ? Jimmy pleure de nouveau. Le lion est de retour, encore plus gros. Bien sûr qu'il est plus gros ! Les rêves sont comme les contes de fées. Les dragons ont de plus en plus de têtes et les mauvais sujets, ceux qui font peur, deviennent de plus en plus méchants lorsqu'on ne discute pas avec eux, lorsque nous ne savons pas que l'ennemi que nous voyons comme extérieur est en fait un ami intérieur qui attend de pouvoir nous donner son appui dans le monde.





Sally recommence son numéro, tous deux regardent partout dans la pièce, et évidemment, il n'y a rien. *C'est seulement un rêve, Jimmy, ce n'est pas réel.* Cette fois-ci, elle lui donne un bol de chocolat chaud avant de le remettre au lit. Rapidement, Jimmy ne se souvient plus de ses rêves. Ils ne reviendront que pour un occasionnel cauchemar ou alors il se sentira la proie d'une anxiété diffuse devenue si familière qu'il ne saura même pas que c'est de l'anxiété. Des années plus tard, devenu un avocat et défendant un client lors d'un procès, il sera, sans pouvoir se l'expliquer, pris de peurs et de tremblements. L'avocat de la partie adverse sera un avocat-tueur qui rugit avec fracas, un avocat qui est l'exact opposé de Jimmy. Jimmy se sent victime dès qu'il est à proximité de cet homme, ou de tout autre homme ou femme qui lui ressemble. Tandis que Jimmy a poursuivi sa route vers l'excellence intellectuelle, son lion, lui, s'est profondément endormi. Il n'y a rien de mal dans l'excellence intellectuelle, tant que de l'autre côté, les lions et les tigres restent disponibles. La bonne nouvelle est la conscience qui s'éveille un peu partout dans le

monde où de plus en plus de gens tentent de maintenir ensemble ces deux réalités et de travailler avec elles deux.

Imaginons un scénario différent. Imaginons que Sally soit à l'aise avec le monde des rêves, qu'il soit vivant et réel pour elle. Jimmy commence à crier, elle accourt pour le réconforter, il lui raconte son cauchemar. Elle pourrait dire : *Quel magnifique rêve. Ton lion veut te rencontrer ! Dis-moi à quoi il ressemble ?* Ils commencent à en parler ensemble. Elle lui demande si le lion a un nom, Jimmy lui répond que le nom du lion est Jilson. Peu importe ce qu'elle fait ou ce qu'elle dit tant qu'elle honore le rêve et se garde de l'interpréter de quelque manière que ce soit. Elle peut lui donner un bloc de papier et lui demander de le dessiner ou de lui raconter une histoire sur Jilson.



Alors, ce n'est plus *juste un rêve*. C'est maintenant la magie du rêve. Elle apprend à Jimmy à danser avec le monde de l'imagination créatrice. Elle lui apprend comment construire un pont entre le monde merveilleux du rationnel, et sur l'autre versant, le royaume merveilleux de l'imagination créative, le monde des mythes et des contes de fées. Elle peut même, si elle le désire, lui faire une grande tasse de cacao -personnellement, je préfère le café- mais ne n'ai pas quatre ans et Sally n'est pas ma mère. Encore que ?

Quelques réflexions sur l'illumination

par Hal Stone, septembre 2006. (traduction V. Brard)

J'ai commencé mon analyse jungienne en 1949, à 22 ans. Le processus des rêves explosa immédiatement et s'est poursuivi jusqu'à maintenant. En dépit de mon jeune âge, je suis devenu très tôt conscient qu'une autre réalité vivait en moi. J'ai commencé à faire l'expérience de l'Intelligence qui vit dans l'inconscient et se manifeste de différentes manières dans nos vies. Pour ma part, c'est à travers le processus des rêves que cette expérience de l'autre *réalité* devint de plus en plus réelle et profonde.

Très vite lors de cette analyse, probablement la première année, j'ai fait un rêve mémorable. Dans ce rêve, j'entrais dans une petite pièce qui était pleine de livres spirituels anciens de toutes traditions. Ces livres étaient écrits dans toutes les langues mais je remarquai tout particulièrement une série de 12 volumes en hébreu qui traitaient de vérités spirituelles très anciennes. Une voix me dit que toute cette connaissance deviendrait disponible pour moi lorsque j'aurai 56 ans.

Ce rêve eut une grande influence sur moi et, avec d'autres expériences, me conduisit très loin dans l'exploration du monde de la réalité spirituelle. Les années passèrent, je m'immergeai dans l'étude de Jung et plus généralement dans des études spirituelles. Je méditais, je priais, j'avais soif de Dieu et tentais de prendre le chemin le plus court vers l'illumination. Je lisais les autobiographies et les descriptions des maîtres spirituels de toutes religions, je travaillais aussi dur que possible pour atteindre ce but, au détriment, dois-je ajouter, d'une relation plus consciente avec ma propre famille. Mon lien énergétique principal était avec l'Esprit, j'étais beaucoup moins disponible pour les personnes qui pourtant étaient au centre de ma vie.

Les années passèrent. Je devins analyste en 1961, puis quittai cet univers dans le début des années 70. Je commençai à expérimenter d'autres façons de soigner. Je me mis à apprécier toutes ces différentes approches et commençai à les utiliser dans ma pratique. Un nouveau monde s'ouvrait pour moi.

Dans ce début des années 70, je rencontrai Sidra et nous avons commencé à explorer ensemble ces nouveaux mondes. Notre travail avec le Voice Dialogue commença à cette époque. Ce parcours m'avait complètement transformé, être avec Sidra galvanisait ce changement. C'était une femme complètement intégrée dans le monde, je l'aimais et devais réussir le challenge d'assimiler ce qu'elle portait pour moi. Cependant, au plus profond de moi, je continuais d'attendre l'illumination. Je continuais de vouloir rencontrer Dieu par tous les moyens et j'y parvins lors de ma 56e année en 1983. Après mon 56e anniversaire, je consultai un ami astrologue qui me dit que j'allais faire une expérience extrêmement importante qui entraînerait un immense changement avant la fin de cette 56e année. C'était tout ce que j'avais besoin d'entendre. Les oracles avaient parlé et j'étais sur le point finalement de faire cette expérience d'illumination, devenir un avec Dieu.

Sidra et moi avons commencé à enseigner un peu partout aux États-Unis et dans le monde. Nous avons planifié un voyage en Israël pour la fin de l'année. Comme mon prochain anniversaire était en décembre, cela voulait dire que nous finirions de travailler peu de temps avant mon 57^e anniversaire. A cette époque nous tentions de former des gens au Voice Dialogue en Israël et, en particulier, de mettre sur pied une formation Israélo-arabe pour essayer d'apporter notre aide dans cette situation extrêmement tendue qui semblait pouvoir se détériorer très vite. C'était une tâche difficile, nous avons fait de notre mieux, avec peu de résultat.

Pour continuer mon histoire, c'était maintenant 1984, on approchait de la fin de ma 56e année. Nous avons fini de travailler et prenions des vacances. Pour moi, cependant il ne restait plus beaucoup de temps avant la date fatidique. Je sais que ce que je vais partager avec vous maintenant peut sembler un peu fou, mais bon, la quête de Dieu peut souvent nous amener à faire des choses étranges. Je sentais que si cette expérience devait arriver, elle arriverait en Israël où nous nous étions vraiment attelés à une tâche de grande importance. C'était notre dernier jour à Svatt, nous devions rentrer chez nous le lendemain matin. Je sentais que c'était maintenant ou jamais, car une fois repartis, nous serions tout proche de la nouvelle année et de

mon 57e anniversaire. Je me sentais très déçu à l'idée que mon voyage vers l'illumination pouvait tourner court et ceci, peut-être, définitivement.

Cette dernière nuit, nous étions dans un charmant vieil hôtel, contemplant à la nuit tombée la vallée tranquille qui s'étendait en contrebas. Ce soir-là, Sidra était fatiguée et alla se coucher vers 21 heures. Je me tenais debout à l'extrémité d'une galerie ouverte, observant la nuit, contemplant les lumières de la vallée en dessous et les collines de Liban qui s'élevaient au loin. J'espérais contre toute espérance que l'illumination pouvait encore se produire en cette soirée prédestinée.

Le temps passa très vite. J'étais comme dans un état modifié de conscience. Il était 22 heures puis 23, puis minuit, puis 1 heure, 2 heures, puis je regardai ma montre, il était 2 heures 30. Je relevai la tête et regardai la nuit de nouveau et, tout d'un coup, je commençai à rire. Je ris tellement que Sidra émergea de sa chambre et vint me demander ce qui se passait. Tandis qu'elle s'approchait, je continuais de rire et lui dis : *Mon cœur -ça y est- ça y est -finalement, j'y suis parvenu. C'est ça -c'est juste ça- juste maintenant -ce moment, c'est ça !*

En ces instants, je traversais un moment crucial de ma vie, comme si je renaissais. En même temps, c'était si léger et si drôle. Comment avais-je pu ne pas le voir ?

Je réalisai dans ces instants que si je marchais, si je mettais les pieds par terre, là où je toucherais le sol serait ma nouvelle réalité. J'étais maintenant présent au moment présent - jusqu'à ce que je bouge vers le moment suivant. Je vis que mon chemin serait totalement différent de celui du Hal qui était là, voici juste une minute. Je ne poursuivrais plus Dieu, dorénavant. J'étais en train d'apprendre à être présent à la vie. Je serais entre les mains de Dieu, comme nous le sommes tous, que nous le sachions ou non, que cela nous plaise ou non. Se remettre entre les mains de Dieu ou courir après l'illumination sont deux choses très différentes.

Le changement qui s'opéra en moi cette nuit-là m'ouvrit à un nouveau niveau d'exploration et à un nouvel état de joie dans le fait même de vivre. J'avais toujours eu présent à l'esprit que

je devais débarrasser ma route des éléments personnels pour pouvoir entrer plus profondément dans les royaumes spirituels. Le futur se révéla très différent.

Tout au long de ma vie, j'ai constamment été surpris par ma façon de vieillir. Avant cette expérience, mon fantasme était qu'au fur et à mesure que j'allais vieillir, je deviendrais plus sage, plus profond, plus introverti, je me tournerais toujours plus vers l'intérieur tandis que je me préparerais à mourir. Je me trouve au contraire plus impliqué que jamais dans les relations, plus engagé envers la vie, les sentiments, que jamais je ne l'aie été. Je pleure si facilement maintenant que vous pourriez penser que quelqu'un a construit un pipeline à larmes quelque part à l'intérieur de moi. Sidra nomme ces larmes *les larmes du cœur* pour les différencier des larmes de chagrin ou de souffrance. Elles sont réellement très différentes.

Il n'existe pas un mois sans qu'une nouvelle compréhension de ma psyché ne se produise. À certains moments, cela s'entremêle avec d'autres expériences où l'Intelligence de l'inconscient me communique ses images et sa sagesse, à travers mes rêves ou à travers Sidra et notre travail commun.

Je suis passé à cette époque d'un chemin spirituel à un chemin psychospirituel. C'est ainsi que j'aime à résumer le chemin de l'ego conscient, c'est un chemin psychospirituel. Nous devons apprendre à embrasser les opposés du corps, des émotions, du mental d'un côté et de la spiritualité de l'autre. Après un certain temps, peu importe de quel côté nous sommes. J'ai eu tant de bon temps de tant de manières différentes, Sidra et moi avons eu tant de joie à aider les gens à apprendre comment commencer à créer le paradis sur terre, que je ne trouve pas d'intérêt à quitter cette vie.

L'illumination est une vision des parties primaires spirituelles. C'est une très belle vision venue de la recherche et de l'expérience de la réalité spirituelle. Je respecte ce chemin mais ce n'est pas le mien. Ce n'est qu'une des faces de la pièce de monnaie. Il existe réellement plusieurs chemins.

Lorsque certaines personnes font une expérience d'illumination, en donnant à ce mot le sens qu'on lui donne en Orient, cela veut-il dire qu'elles ont intégré toutes les subpersonnalités ? Je ne pense pas que ce soit le cas. Je pense au contraire que cela signifie que ces personnes se sont totalement dédiées au travail et aux pratiques spirituelles et qu'elles ont eu une expérience directe de dieu ou / et de la réalité cosmique ou de la conscience cosmique. Certainement de nombreux aspects du grand mystère leur ont été révélés et des changements majeurs de conscience se sont produits en elles.

Cependant, savent-elles comment vivre en couple ? Comment élever les enfants de leur conjoint ? Comment gagner de l'argent et l'investir ? Savent-elles ce que sont les parties reniées ? Savent-elles reconnaître lorsqu'elles sont dans un schéma d'ancrage positif ou négatif ? Comprennent-elles la réalité de l'énergie du Dragon en tant que part d'elles-mêmes ? Savent-elles que la puissante énergie noire de Ghengis Kahn est une part d'elles-mêmes ? Je ne pense pas que ce soit le cas.

Je me souviens qu'une fois dans un rêve, je me tenais devant le diable. Nous nous étions combattus l'un l'autre depuis des siècles et nous combattions de nouveau l'un contre l'autre. Brusquement, je le regarde, je ressens une grande tristesse et je m'excuse pour toutes les souffrances que je lui ai infligées depuis des siècles. D'abord choqué, il s'excuse à son tour. Puis je commence à pleurer car je réalise enfin que le Diable est mon frère, il le réalise aussi et commence également à pleurer.

Ce rêve, cette rencontre avec le côté noir avec lequel j'ai travaillé toute ma vie, n'aurait jamais été possible si je n'avais pas été béni par les Énergies Universelles qui, grâce à ma relation avec Sidra et à mes rêves, m'ont offert la possibilité de me séparer de mon attirance pour l'illumination. J'ai rencontré tant de remarquables systèmes énergétiques que je n'aurais jamais rencontré autrement. On ne peut qu'être éperdu d'admiration par le pouvoir de cette Intelligence une fois qu'elle commence à s'animer en nous.

Le chemin psychospirituel est un chemin vers l'équilibre, c'est le chemin du serpent. Sur ce chemin, nous sommes continuellement en train de travailler avec les opposés et nous apprenons à passer plus de temps dans le sentier du milieu -le processus d'ego conscient. Nous cherchons continuellement à atteindre l'équilibre tandis que nous nous étirons pour pouvoir inclure tout ce qui réside à l'intérieur et à l'extérieur de la psyché humaine.

Je dois beaucoup à ces années passées à chercher l'illumination, j'ai beaucoup appris et j'ai développé des muscles transpersonnels solides pour nager dans ce monde océanique. Je suis aussi conscient de ne pas avoir été présent dans mon couple et de combien j'étais peu disponible pour mon mariage, mes enfants, mes amis, mes clients.

La connaissance vient des parties primaires. Ce sont les parties primaires qui amassent les informations et la connaissance. La sagesse vient grâce au développement d'un processus d'ego conscient car il nécessite d'intégrer des opposés. Si vous êtes dans un processus d'illumination, souvenez-vous que ce n'est qu'une face de la pièce de monnaie. Sur l'autre face est la vie elle-même dans toutes ses manifestations. Notre travail est d'embrasser le spirituel d'un côté et la vie de l'autre côté.

C'est réellement un énorme étirement pour chacun d'entre nous mais je peux dire maintenant avec une certaine autorité, en regardant en arrière la grande vague de la vie qui nous a tous conduit à ce moment, que les efforts en valent le coup et que les récompenses sont sans prix.

Il est possible que nous ayons besoin d'un nouveau mot pour faire le poids avec l'attraction de l'illumination (*Enlightenment*). J'ai entendu une fois quelqu'un parler d'*Enlifenment*. Mon sens grammatical proteste et suggère *Enlivenment*. L'un et l'autre pourraient certainement honorer ces deux dimensions de la réalité et je crois que l'Intelligence Universelle pourrait sourire et même rire d'une telle union des opposés.

Rêve de Ragondins

Extrait d'un "vrai" rêve !



Ta question, c'était quoi ?



Tu as dit quoi, là ?
Mais c'est pas vrai...



Noooooonnnnnn !

Toutes tes conneries
psychologiques, ça ne va pas.
Ici, il n'y a que l'orgasme
qui compte.

Et il me tombe sur le râble pour me
mettre une raclée, parce qu'ici, où je
me trouve, c'est chez lui !



T'as compris
maintenant ?



A votre avis, quelle est
la primaire du rêveur ?