

Donner naissance au Monstre

Transformation d'une subpersonnalité démoniaque grâce au Voice Dialogue et à l'Art Thérapie

Voici la traduction d'un article de Sondra Rosenberg qui a intégré certains éléments du Voice Dialogue à son travail d'Art Thérapeute. La boulimie comme l'anorexie sont des troubles alimentaires fréquents et très perturbants. Ils ont fait couler beaucoup d'encre mais les analyses restent peu convaincantes et aucune recherche n'a débouché sur des résultats thérapeutiques probants. Cette alliance de l'art thérapie et d'éléments du Voice Dialogue ouvre une voie prometteuse et le travail relaté est remarquable.

Article, paru dans The Voice Dialogue Newsletter édité par Dossie Hoffman du New-York Voice Dialogue Institute.

Dans mon travail d'art thérapeute avec les femmes boulimiques dans un centre de traitement résidentiel pour personnes souffrant de troubles alimentaires, j'ai vu de nombreuses images de démons et de monstres. Les patientes, invariablement, décrivent ces monstres comme "démoniaques" et insistent sur le fait qu'ils doivent être bannis et tués pour qu'elles puissent guérir. Ce sont ces monstres qui veulent sans cesse des orgies, ordonnent de bizarres rituels autour de la nourriture, adressent des paroles cinglantes à ceux qu'elles aiment, les obligent à s'auto-mutiler, voler et chaparder. Demandez à une femme boulimique de dessiner sa faim et vous verrez le plus souvent apparaître une de ces créatures qui crachent le feu et dévorent tout ce qui passe à leur portée sans jamais pouvoir être rassasiée.

Après avoir vu un nombre incalculable de ces images, j'ai commencé à me poser des questions sur ces monstres. D'où viennent-ils ? Que veulent-ils ? Pourquoi semble-t-il que toutes ces femmes aient un tel monstre à l'intérieur d'elles et se sentent si totalement à sa merci ? La guérison exige-t-elle vraiment qu'elles les assassinent, et si oui, comment faire pour tuer un démon intérieur ?

Dans *Embracing Our Selves*, Hal et Sidra Stone définissent les subpersonnalités démoniaques comme "des énergies instinctuelles qui ont été complètement reniées et sont devenues destructives". "Nous ressentons ces subpersonnalités comme extrêmement menaçantes pour notre équilibre, nous nous sentons "possédés" par elles. Nous avons tendance à croire qu'elles sont extérieures à notre propre psyché. Nous leur attribuons des comportements que, sans elles, nous n'aurions jamais eu ou ne nous serions jamais permis. Nous les trouvons si répréhensibles que nous faisons tout ce qui est en notre pouvoir pour les réprimer mais découvrons que plus nous tentons de les tenir en échec plus elles se renforcent. Nous n'honorons certainement pas ces subpersonnalités et comme les Stone nous le disent, "les subpersonnalités que nous n'honorons pas se développent en nous par des biais inconscients et gagnent en pouvoir et en autorité."



Cette étude relate le cas de Marianne, une jeune femme boulimique de 18 ans venue en traitement dans ce centre, l'été précédent son entrée à l'université. Marianne est une artiste extrêmement douée et, avec l'art thérapie, elle a été

capable d'exprimer ses conflits intérieurs d'une très belle façon et avec une précision stupéfiante. Elle a aussi été capable d'utiliser son talent artistique pour guérir et transformer le monstre qui l'asservissait et qu'elle détestait.

Marianne a apporté à notre séance de thérapie individuelle deux images qu'elle avait dessinées pour son thérapeute, extérieur à l'établissement. Ces images décrivaient sa conception et son expérience de ses troubles de l'alimentation. Elle a exprimé qu'elle ressentait en elle un monstre en colère qui sortait souvent en arrachant tout sur son passage et l'attaquait par le biais d'orgies ou d'épisodes de violence contre elle-même. Ensemble nous avons exploré ces expressions visuelles et réfléchi sur ces images.

La première image montrait Marianne comme une fillette en passe de devenir une femme, avec dans l'abdomen, un fœtus en rage ressemblant à un monstre. Ses mains reposaient sur

son ventre, dans la gestuelle d'une femme enceinte, essayant, peut-être, de contenir la créature à l'intérieur d'elle. Sa tête penchait sur le côté dans une attitude de défaite, l'expression du visage révélait à la fois des signes de chagrin et de souffrance. La moitié droite et la moitié gauche du visage véhiculaient des émotions différentes. La bouche tournée vers le bas et l'œil fermé de la moitié droite suggéraient une grande tristesse, tandis que le côté gauche avec son regard en biais et maussade laissait apparaître des traces d'amertume et de défiance.

Le corps était jeune, un peu gauche, avec de longs membres pré-adolescents et une poitrine naissante. Il était ombré d'un rose qui contrastait avec l'énergie anguleuse et anxieuse des traits noirs définissant la forme et les limites du personnage. L'abdomen semblait dans un état d'horrible souffrance, le monstre poussait fiévreusement pour sortir avec ses griffes effilées comme des doigts, son corps tordu d'angoisse et ses dents découvertes.

Dans la seconde image, le monstre s'était libéré du corps de la fille où il était confiné, il était devenu énorme. Il incarnait pleinement sa rage et balançait la fillette, maintenant semblable à une poupée, par des cordes de marionnettes accrochées à sa bouche agressive et béante. Les limites du corps du monstre étaient mal définies, marquées par des griffonnages chaotiques et une énergie sans borne. La fille était suspendue aux cordes, sans vie, complètement à la merci de la créature qui ne semblait pas, cependant, prendre plaisir à son attaque, mais, plutôt, agir d'une place d'agonie et de désespoir incontrôlables.

Cette absence de limites, ce besoin de dévorer impossible à satisfaire correspondait à la description que Marianne faisait de ses orgies nocturnes de nourriture. Ces orgies lui procuraient un soulagement, la libérant de la pression de sentiments réprimés, lui donnant un espace dans lequel tout ce qui était désiré pouvait être pris et dévoré ; mais c'était un espace à la fois terrifiant et vertigineux au fur et à mesure que toute limite, toute structure, se dissolvaient.

J'ai proposé à Marianne d'entrer en contact avec le monstre, de lui parler, de découvrir qui il était, ce qu'il voulait, ce qu'il ressentait. Je lui demandai d'entrer dans l'image et de donner la parole à la créature.

Au début, le dialogue a répété ce que Marianne avait glané dans sa thérapie, adhérant aux idées que le monstre (les troubles alimentaires) était nourri par la suppression de ses émotions. Le monstre a parlé de l'accumulation d'énergie due à l'absorption des sentiments inexprimés de la jeune fille jusqu'à ce qu'il soit assez fort pour se frayer un passage avec ses griffes et l'attaquer. Il s'identifiait à une voix critique qui avait émergé lorsque Marianne était très jeune. Il se souvenait de l'avoir attaquée lorsqu'elle était petite par des commentaires du genre : *"Tu es mauvaise"* qui se sont transformés ensuite, à l'âge du collège, en : *"Tu es trop grosse"*. Au fur et à mesure que la fillette ajoutait du crédit aux phrases de ce Critique, il devenait plus puissant provoquant l'érosion de son estime d'elle-même. À l'époque du lycée, le monstre avait acquis suffisamment de force pour réellement sortir et l'attaquer physiquement.

Comme le dialogue se continuait, la tonalité de la voix du monstre a changé, passant d'une compréhension intellectuelle et théorique de sa fonction, compréhension qui lui avait été infusée, à une expression nuancée d'émotion. Sa voix laissait passer la colère qu'il ressentait contre la jeune femme d'être enfermé à l'intérieur d'elle et constamment étouffé. Il s'exprimait avec les mêmes accents de colère et de ressentiment que ceux d'un enfant envers sa mère. Lorsqu'il a été autorisé à exprimer ses émotions, une tristesse souterraine, un sentiment de blessure a émergé. Le monstre a dit qu'il savait que la jeune fille se porterait mieux sans lui, que lorsqu'elle aurait appris à s'occuper de ses propres sentiments, il disparaîtrait. Il semblait en être certain et se résignait à l'idée que ce serait le mieux pour lui.

Ce retournement, ce passage du sentiment d'être l'agresseur tout puissant de la jeune femme, celui qui lui disait qu'elle était mauvaise et l'attaquait, à l'expression de cette croyance plus souterraine que c'était lui qui était mauvais a été à l'origine d'une nouvelle façon de voir les choses. Le monstre se sentait sans aucune valeur, semblable à un parasite. La persona initiale avait peut-être été inventée comme une défense rigidifiée contre des sentiments de vulnérabilité destructrice et de honte.

Continuant le dialogue, Marianne a partagé ses sentiments et associations. Elle s'est rappelée avoir toujours senti qu'elle était "mauvaise" lorsqu'elle était enfant, convaincue qu'à Noël, le Père Noël ne lui apporterait jamais aucun cadeau. Elle a décrit sa peur lorsque la colère de sa mère montait, son sentiment d'en être la cause, sa croyance que si elle pouvait se transformer, alors sa mère pourrait être heureuse et deviendrait gentille et tout irait mieux. Elle était devenue experte dans l'art de cacher ses propres sentiments et de se sentir personnellement responsable des sentiments de sa mère.

J'ai offert à Marianne quelques unes de mes propres réactions à ce dialogue, commentant en particulier les sentiments conflictuels du monstre, sa colère mais aussi sa frustration, sa tristesse et sa honte. Je lui ai dit qu'en dépit des grands ravages qu'il faisait lorsqu'il émergeait, je ressentais de la sympathie pour lui.

Marianne a pu accepter cette perspective, aussi, ai-je continué. J'ai rappelé que le monstre s'identifiait à une partie d'elle ; on pouvait se demander si cette partie avait toujours été monstrueuse ou si elle l'était devenue au fil du temps. J'ai supposé qu'il pouvait être une des parties d'elle qui n'avait pas été aimée et qui était devenue hostile comme Robert Bly l'a décrit. J'ai partagé avec elle cette citation de son livre *A little book on the human shadow* : *"Toute partie de notre personnalité que nous n'aimons pas peut nous devenir hostile"*. Je l'ai encouragée à réfléchir à ce qui pourrait faire cesser la rage et les agressions du monstre.

Jusqu'à ce jour, Marianne n'avait jamais remis en question son insistance à penser que le monstre était la cause de tous ses problèmes, qu'il devait être banni pour qu'elle puisse vivre.

Maintenant, elle commençait à reconnaître que plus elle essayait de le supprimer, plus il était en colère et plus il l'attaquait. J'ai encouragé Marianne à questionner la relation entre la fille (du dessin) et le monstre. A quel point étaient-ils différents ? Qu'arriverait-il si elle le laissait sortir et interagissait avec lui ? Elle était pensive et a répondu sincèrement qu'elle n'en savait rien. Je lui ai suggéré de dessiner un scénario dans lequel cela arriverait.

Marianne a travaillé tranquillement jusqu'à ce qu'une séquence de quatre images émerge. Dans la première, la fille retire ses mains de son abdomen dans un geste d'abandon et de tacite approbation. Sa silhouette est entourée de traits épais et énergiques et de hachures qui suggèrent qu'elle accepte d'entrer dans le noir et l'inconnu. Une petite créature, qui semble retorse, passe la moitié de son corps par l'ouverture, s'équilibrant avec les mains et les pieds, et regarde vers la gauche, comme si elle vérifiait que les abords étaient libres. Dans la seconde image, nous voyons la fille, qui a maintenant davantage l'aspect d'une femme, avec une lumière jaune autour du corps. Elle place ses deux mains sur l'ouverture en forme de blessure par laquelle le monstre a sauté et concentre son énergie vers l'intérieur. Le monstre est à l'extérieur sur la droite, en partie enveloppé d'ombre, couvrant son visage, effrayé par la lumière jaune et brillante qui semble irradier de la femme.

Sur l'image suivante, nous voyons la femme à genoux qui tend un bras vers le monstre. Celui-ci apparaît maintenant assez vulnérable et inerte. Le visage de la femme exprime la tendresse et la compassion. Les deux figures sont maintenant colorées.

Dans l'image finale, la transformation est complète. Le monstre est maintenant une petite fille qui tient la main de sa maman et toutes deux partent à pied. La femme a intégré son enfant et accepté la responsabilité aussi bien de la maternité que de la féminité.

Marianne est restée interdite par la tournure des événements, abandonnant sa croyance que son bien-être dépendait de la destruction du monstre. Je lui demandai, à nouveau, d'incarner le monstre pour explorer l'histoire à partir de son point de vue. Il a décrit son sentiment de surprise d'avoir été libéré. Il ne savait pas très bien quoi faire car ce n'était encore jamais arrivé. Être debout dans un espace ouvert était effrayant et inconnu. La lumière, venant de la femme en train de se guérir, était forte et brillante.

Il a décrit ses sentiments de tristesse lorsque la femme a tendu son bras vers lui, il ne s'y attendait pas. Il s'est senti vulnérable et plus humain. Je suggérai à Marianne de donner la parole aux sentiments de la petite fille apparue à la fin de la séquence. Que se passait-il pour elle maintenant ? Que désirait-elle de la femme ? La petite fille a exprimé le désir que la femme prenne soin d'elle, fasse attention à elle, ne la néglige pas. Je l'ai questionnée à propos de sa colère. Elle a dit que lorsqu'elle était en colère, elle voulait être écoutée, entendue et comprise. La rage meurtrière du monstre avait maintenant retrouvé son contexte, comme les sentiments très puissants de l'enfant qui

avait besoin qu'on s'occupe d'elle, qu'on la contienne, qu'on la calme. La mère n'essayant plus de séquestrer l'enfant, n'étant plus annihilée par sa colère, l'enfant a pu apprendre à moduler ses sentiments et faire l'expérience de sa propre valeur.

Ce qui est intéressant c'est que les besoins exprimés par la petite fille, qu'on prenne soin d'elle, qu'on lui donne de l'attention, étaient les mêmes que les besoins projetés, au départ, par le monstre sur la mère ; et le monstre pensait que ces besoins, ceux de la mère, ne pouvaient être satisfaits qu'à ses dépens.

La première des deux images que Marianne avait créées pour symboliser ses troubles de l'alimentation décrivait simultanément sa relation avec sa mère actuelle et sa relation avec elle-même qui avait grandi dans la dynamique de ce lien primaire conflictuel. Elle avait, en fait, internalisé si complètement la relation qu'elle s'expérimentait comme contenant deux êtres séparés, la mère idéalisée et l'enfant mauvais. Elle s'était, bien sûr, identifiée avec la mère idéalisée et regardait sa subpersonnalité enfant comme un monstre avide et dangereux, capable de prendre le dessus et de détruire la bonté de la mère.

Ceci est illustré très clairement dans la seconde image dans laquelle les forces orales agressives de l'enfant / monstre ont émergé et réduit la mère à une marionnette sans vie. Marianne avait appris que ses besoins et ses faims étaient si dangereuses, si puissantes, que si elle les exprimait ou les satisfaisait, elle se retrouverait sans mère, c'est-à-dire sans aucune limite sécurisante.

L'insistance de Marianne à considérer sa subpersonnalité enfant comme mauvaise, comme monstrueuse, l'avait conduite à la conclusion qu'il fallait l'éradiquer. Ce dont elle ne se rendait pas compte c'est qu'en continuant de renier l'énergie de cette subpersonnalité, elle lui permettait de se développer et de devenir de plus en plus puissante et de plus en plus démoniaque à l'intérieur d'elle.

Les Stone écrivent dans *Embracing our selves* : *"Lorsque nous essayons d'éradiquer ces subpersonnalités que nous n'aimons pas, nous les rendons plus puissantes en les rejetant dans l'inconscient où elles seront libres d'agir en dehors de tout contrôle."*

Chez Marianne, elles se manifestaient dans des orgies de nourriture, des tentatives frénétiques d'outrepasser les injonctions maternelles, de satisfaire son inépuisable faim d'amour, de réconfort et de validation. Tout cela était pour elle à la fois vivifiant et terrifiant.

Après les orgies, la mère paie le prix des actes irréfléchis de l'enfant et doit compenser en éliminant les excès de nourriture par des exercices. Cela perpétue l'idée, à la fois pour la mère et pour l'enfant, que l'enfant est mauvais, traître et déstabilisant.

Parce que l'enfant a été étiqueté "mauvais", il n'a jamais été autorisé à sortir et à passer par un processus sain de séparation et d'individuation. Au contraire, il festoie à l'intérieur du corps symbolique des jugements de la mère et, au fil du temps, se tord et se déforme. Les Stone utilisent l'analogie de la rage et de la frustration refoulées de l'animal en cage pour

décrire l'origine d'une subpersonnalité reniée devenue démoniaque.

Lorsqu'un animal est tenu enfermé dans une cage pendant de nombreuses années, il devient furieux. Si la porte est ouverte par inadvertance, l'animal sort avec toute sa fureur. On peut alors en conclure, à tort, que l'animal est dangereux. Ce n'est pas nécessairement le cas, le danger vient, au moins en partie, de ce long emprisonnement.

Une des façons de l'enfant intérieur de Marianne de sortir avec toute sa fureur était de se mutiler, principalement en se coupant. Cela peut être compris comme un geste de représailles contre la mère introjectée qui l'a emprisonné et dégradé.

A travers le dessin et le processus de Voice Dialogue, Marianne a été capable de réhabiliter l'énergie reniée de son enfant intérieur et donner ainsi naissance à sa propre vitalité. Pour que ce processus de guérison soit possible, elle a dû écouter et honorer les sentiments de la subpersonnalité dans laquelle ses énergies démoniaques s'étaient regroupées. La transformation de cette subpersonnalité s'est faite en même temps que, et a été facilitée par, la transformation de la mère introjectée. Nous les voyons changer ensemble dans les dessins : tandis que la fille passe d'une adolescente anguleuse et tourmentée à une femme tendre, en pleine possession d'elle-même, le monstre se transforme en petite fille.

Cette guérison mutuelle est merveilleusement mise en œuvre par les traits des silhouettes qui s'adoucissent et se remplissent de couleur. Littéralement Marianne transforme sa compréhension de la relation entre ces deux subpersonnalités. Auparavant, la mère et l'enfant étaient en opposition l'une avec l'autre. Lorsque la mère négligeait ses propres besoins, l'enfant nourri négativement devenait monstrueux et destructeur ; lorsqu'elle a pris soin d'elle-même, le monstre a disparu. Maintenant ni l'enfant ni la mère n'existent aux dépens l'un de l'autre, mais en union l'un avec l'autre. La mère n'est plus effrayée par les besoins de l'enfant et sa vulnérabilité ; elle a la capacité de s'occuper de l'enfant tout en prêtant attention à ses propres besoins. Pour y parvenir, elle a dû cependant développer une certaine confiance dans le fait qu'elle n'allait pas donner naissance à une force destructive.

Lorsque l'enfant reçoit l'amour et la bienveillance de la mère, il n'est plus effrayé et enragé. Implicitement, il reçoit la permission d'être un enfant et se sent en sécurité car il peut montrer ses sentiments sans courir le risque de détruire soit lui, soit sa mère.

Bien que Marianne ait admis qu'elle ne comprenait pas ce qui s'était passé durant les séances, sur le plan cognitif, elle a réellement senti qu'un important changement avait eu lieu. Il ne lui était jamais venu à l'esprit que "le monstre à l'intérieur", la



partie d'elle qui la menait à des orgies de nourriture sans conscience et l'engageait dans des comportements où elle se mutilait, pouvait, en fait, être très précieux pour elle.

Cependant lorsqu'on lui a proposé un espace pour participer à sa propre guérison, instinctivement, elle a su exactement ce qui avait besoin d'être fait. Elle savait que seul l'amour pouvait transformer le monstre en être humain.

Sondra Rosenberg, bien qu'introduite à la Psychologie des

Subpersonalités, n'utilise pas l'espace de l'ego conscient, en tant qu'espace psychique pouvant gérer des opposés. Dans son analyse, la Mère intérieure se transforme et devient capable de prendre soin de l'Enfant.

Gardons à l'esprit que la Mère effrayée par l'Enfant vécu comme un monstre (à cause de ses besoins infinis), peut continuer à avoir sa place et son espace face à la Mère qui commence à avoir plus de sécurité et peut maintenant voir et reconnaître l'Enfant comme un enfant et non comme un monstre.

De même que l'Enfant qui pense être un Monstre car il ne peut satisfaire les besoins de la Mère, va continuer d'exister et va se présenter de nouveau dans la vie de Marianne. Face à lui, un Enfant plus centré sur lui-même devra être développé et soutenu.

La première image décrite indique quelle était l'énergie reniée : "un fœtus en rage ressemblant à un monstre". L'Enfant est la partie reniée. Ceci s'est avéré le cas pour toutes les personnes présentant des troubles de l'alimentation avec lesquelles j'ai travaillé en Voice Dialogue mais aussi pour d'autres personnes à la merci de tels monstres intérieurs. La vulnérabilité reniée, haïe par la mère extérieure puis très vite par une Mère introjectée, se transforme en monstre.

La vulnérabilité refusée, vue comme menaçante, dévalorisée, méprisée, se transforme en un monstre qu'il faut sans cesse canaliser, enfermer, taire et cacher. Bien-sûr, parallèlement, le Critique Intérieur devient tout puissant au fur et à mesure que cette vulnérabilité devenue démoniaque sort de sa boîte avec fureur et colère et envahit tout l'espace relationnel privé. Au final, nous avons un Monstre constitué d'un Critique Intérieur d'une puissance illimitée et d'un Enfant Intérieur en rage, en haine et en désespoir.

Apprendre à recontacter sa vulnérabilité, à l'accueillir est difficile, surtout lorsqu'elle se présente avec d'immenses exigences, des limites invalidantes, des angoisses paralysantes, une fureur difficilement maîtrisable, des besoins illimités en nourriture et en attention de la part de l'autre, une jalousie extrême, d'importants besoins matériels. Mais c'est possible.

Les retrouvailles avec l'enfant

Voici un texte émouvant témoignant de ces retrouvailles, écrit par une thérapeute au début de son travail avec le Voice Dialogue



Bonjour chérie,
Petite fille dans le noir,
Petite fille esseulée,
Petite fille perdue dans une pièce sans mur,
Au noir du noir,
Ma Chérie, ma fleur, ma toute tendre,
Petite fleur de lune accrochée à mon cœur,
Combien de fois t'es-tu trouvée là,
Au fond du fond,
Suspendue...
Cet endroit où il n'y a ni cris ni larmes
Seulement le corps et la mort,
Ne plus sentir, jamais
Ne plus ... jamais.

Niée, bafouée, trahie.
Haute trahison dit le corps
C'est le cri intérieur,
Mais tu ne sens rien
Seulement partir, la nuit, plus rien...
Mourir...

Petite fille je te vois
Tes cheveux courts coupés au carré
Tes socquettes blanches et ton corps si frêle
Que fais-tu ainsi, perdue
Tu ne cries pas,
Tu ne pleures pas,
Tu ne cherches pas,
Tu es seule au monde,
Mais tu ne sais pas ce qu'est le monde.

Ma petite fleur de lune,
Attends, je viens.
Je viens et te tiens dans mes bras.
Je suis ta maman, je t'aime tendrement
Ma petite grenouille étoilée,
Viens contre mon cœur, je t'attends,
Non, c'est moi qui irai vers toi.

Ma douce,
Jose à peine te toucher, petite hérissonne,
Te toucher, c'est tout un art,

Ta peau peut se refermer tout à trac
Comme les écailles d'une poissonne.
Tu sais, c'est comme l'histoire du petit prince
Et du renard.
Avec toi il faut prendre mille précautions
Te chanter des chansons et des chansons,
Des berceuses et des berceuses,
Et des mots sincères et doux,
Et du temps. Il faut te donner, beaucoup.
Oseras-tu tourner ton regard vers moi,
Oseras-tu croire
Que ce lien là tient
Et ne te trahira pas ?
Peux-tu entendre ce que je te dis,
Ma fleur de lune, ma petite hérissonne ?
C'est d'abord par le regard,
Puis par les baisers,
Puis ton corps tout contre mon corps.
Oui, je te tiens là,
Tout contre mon cœur
Pour te réchauffer, petite fille de lumière.
Je te tiens là tout contre mon corps,
Petite fille de vie
Et ton corps endormi au creux de mon corps
S'éveille à la joie, dans son inconscience,
Dans son innocence.

L'arbre de vie nous protège de sa frondaison
Et des graines de soleil nous réchauffent
Toutes deux blotties dans la chaleur de son grand tronc.
Petite fleur de ma vie,
Tu es si jolie,
Petite enfant blessée,
Pareille à l'oiseau qui a perdu son aile,
Je peux prendre soin de toi, te soigner
Ma toute douce.
Tu peux te réparer à la chaleur de mon corps,
Prends selon tes besoins,
Et que ton corps de petite fille
Sache que je serai là, toujours, pour toi.
comme une source intarissable où tu pourras puiser.

Je suis là
Je serai là
Je ne te trahirai pas.

Bonjour chérie
Bonjour à nos rires
À nos pleurs qui courent
Au fil de l'amour
Dans la rivière de nos vies.

Marie-Christine Tichit

Naissance et compassion

Il semble à certains chercheurs que le talent essentiel des être humains, celui qui peut les guérir individuellement et mutuellement, celui qui peut sauver la planète, serait la compassion. Dans ses conférences, par exemple, Hubert Reeves reconnaît en la compassion l'ultime valeur de l'être humain, la seule dit-il qui vaut que l'on se batte pour que l'être humain survive.

Si la compassion peut guérir l'homme et sauver la terre, pourquoi nous intéressons-nous si peu à ce qui peut la renforcer ou la détruire ? Il ne s'agit plus alors de faire uniquement attention à l'eau, à l'électricité, à la manière dont nous polluons ou polluons moins notre planète, il s'agit d'entendre ce que nous disent les chercheurs qui parlent d'un tel centre de la compassion et qui ont mis en évidence que la brutalité, le trop de souffrance, le mépris détruisent ce centre chez le nourrisson, le réduisent ou l'inactivent chez l'enfant.

S'il existe un centre de la compassion dans notre cerveau, s'il peut être détruit, si c'est la seule explication à l'horreur et aux insoutenables comportements des hommes en guerre - et la guerre et ses horreurs existent aujourd'hui, un peu partout dans le monde - il s'agit de se pencher sur ce qui peut le détruire. Il s'agit de réfléchir sur la façon dont nous traitons nos enfants.

Les ethnologues se sont penchés sur les différents rituels de naissance dans différentes cultures, il ressort de leurs études que les êtres humains ont toujours su, instinctivement, que faire pour générer des races de guerriers. Infliger aux nouveaux-nés certaines blessures rituelles rend les enfants plus agressifs, tel était le savoir de nombres de cultures. Traiter les nouveau-nés avec une cruauté mesurée assurait aux tribus leur quota de bons guerriers.

Regardons les choses clairement, pour devenir un homme, un garçon n'a pas besoin d'initiations plus ou moins cruelles mais il en a, certes, besoin pour devenir un guerrier. Tout comme une femme est une femme de naissance, un homme est un homme de par ses attributs masculins à sa naissance, le reste n'est que critiques déguisées d'un patriarcat encore bien installé dans nos façons de penser et le besoin de guerriers ou de soldats pour défendre la tribu ou la nation.

Voulons-nous des hommes et des femmes de paix où des guerriers ? La naissance et ce qui se passe autour joue un rôle dans le maintien d'un centre de la compassion intact. Mais un tel centre intact a des conséquences : qui ira faire la guerre ? Torturer ?

Convaincre et se convaincre que tuer, voler, violer, piller, massacrer, détruire est la seule voie possible ? Que c'est même une grande et noble voie ?

Que se passe-t-il autour de la naissance en ce moment en France ? Il existe une volonté claire de continuer à médicaliser la naissance et de contraindre toute femme à se remettre entre les mains des médecins. La lutte est serrée, nombre de femmes reviennent à un autre savoir mais peu ont des chances de pouvoir trouver l'aide nécessaire pour faire naître leur enfant en conscience. Désacraliser la naissance, tout comme la mort, en faire un acte purement médical, est l'un des grands drames de notre monde moderne. Un de ceux qui peut conduire à sa perte.

Que se passe-t-il dans les salles d'accouchement en France ? Un geste simple qui abîme la psyché de l'enfant, un geste préconisé par la majorité des médecins et sages-

femmes "pour le bien" de l'enfant. Dans les heures qui suivent l'accouchement, l'enfant est retiré à sa mère, plusieurs heures de suite, pour être couché sous une lumière bleue sensée lui éviter tout début de jaunisse.

Si l'on voulait marquer toute une génération du syndrome d'abandon, on n'agirait pas différemment. On inscrit - plus ou moins suivant le terrain, la naissance, la grossesse - chez tous les enfants, l'angoisse et la perte. Oh, le nouveau-né ne proteste pas, il dort tranquillement sous la lumière bleue, dans son petit berceau transparent. Mais une expérience première construit son cerveau et son système nerveux : la peur et l'abandon s'inscrivent à la base même de sa construction psychique. Ce simple geste lorsqu'il n'est pas nécessaire à la survie de l'enfant lorsqu'il est fait *par prévention* est une violence faite à l'enfant, violence venue de la méconnaissance de ce qui se passe pour le nouveau-né à ce moment d'incarnation et de ce que sont ses besoins.

Se pencher sur la façon dont nous mettons nos enfants au monde, remettre ce moment précieux entre les mains du féminin, revenir à un sens plus profond, plus sacré, de l'acte d'accoucher, ne pas laisser cet acte primordial à la réflexion et aux conclusions du seul rationnel, sans pour autant nier ou refuser les connaissances médicales est urgent.

Remettre la naissance entre les mains du féminin : je ne parle pas là du genre, certains hommes ont un féminin développé, certaines femmes un rationnel tout puissant. Je parle de l'énergie féminine qui doit à nouveau jouer son rôle pour que sa perception de la grossesse et de la naissance, de la vie, puisse être mise au service du nouveau-né, à côté des mesures de sécurités rationnelles. Par l'ignorance et la négation des besoins autres que ceux purement physiques du nouveau-né, le corps médical devenu tout puissant le traite d'une



manière qui inscrit en lui l'abandon. Pourquoi ? Non, Frédérique Leboyer n'a pas juste lancé une mode ! Nous serons plus humains lorsque nos naissances seront plus respectueuses de l'âme qui s'incarne, de la vulnérabilité de la psyché dans ce passage difficile, de l'ampleur des perceptions du nouveau-né, de son immense besoin de sécurité et de respect. Il ne devrait, sauf cas de force majeure, être ni dérangé, ni perturbé, ni coupé du lien physique avec sa mère. Nous devrions être à son écoute, là est la réelle prévention, non seulement pour une bonne santé mais pour une humanité plus harmonieuse.

Je ne reviendrai pas sur la violence familiale banale, je renvoie les lecteurs intéressés au numéro 28 de la présente revue. Il s'agit de continuer à diffuser le travail de personnes des associations NO PANKS (pas de fessée). Il s'agit de continuer à changer nos mentalités : frapper un enfant, c'est perdre le contrôle de soi, ce qui peut nous arriver à tous - oui, les enfants sont exaspérants - mais ce n'est jamais éduquer cet enfant. Il s'agit aussi de se rendre à l'évidence : les enfants frappés deviennent de plus en plus difficiles, les parents ne peuvent plus compter sur leur coopération. Seule la peur peut en venir à bout, et les parents doivent aller de plus en plus loin dans leur système de menaces. Cesser de battre son enfant est difficile, les associations qui aident les parents à avoir des idées créatives pour remplacer la gifle ou la fessée sont absolument nécessaires.

J'aimerais souligner ici souligner un autre point. Les enfants sont exaspérants et semblent ne jamais coopérer à ce que nous attendons, voulons, désirons d'eux. Ils nous poussent à bout. Mais que *leur* faisons-nous dans nos belles sociétés modernes : nous les enfermons 7 heures par jours pour "apprendre" et nous leur demandons une fois rentrés à la maison de continuer à s'asseoir, à se concentrer, et à apprendre ! Plus ils ont de difficultés à apprendre, plus ils vont devoir rester assis et "faire leurs devoirs". Sommes-nous devenus fous ?

L'inadaptation de notre système scolaire devient de plus en plus tragique. La méconnaissance des besoins de nos enfants conduit à cette violence en milieu scolaire ; cette violence enfantine, adolescente dont chacun reconnaît la gravité en ce moment. Si nous ne voulons pas prendre en compte la violence première que nous faisons à nos enfants, si nous ne voulons pas découvrir où et quand nous leur faisons violence, alors oui, elle restera inexplicable.

La méconnaissance des besoins de l'enfant, la méconnaissance de l'impossibilité d'apprendre pour un enfant placé dans une situation émotionnellement perturbante, (coups, viols, abandons), la méconnaissance de la façon dont fonctionnent certains enfants (ceux appelés dyslexiques, 10 % de la population) entraînent une exaspération des enseignants qui, aux prises avec des normes impossibles à respecter, deviennent méprisants, dévalorisants et verbalement violents.

La pression que le corps enseignant, lui-même sous tension, fait peser sur les parents en les rendant responsables du succès ou

de l'échec de leurs enfants, via la surveillance des leçons et devoirs à faire la maison est tout aussi stupéfiante. Cette contrainte, jamais remise en question par les parents, sous peine d'être étiquetés "mauvais parents", perturbe gravement la vie familiale et la relation parent-enfant en elle-même. Relation qui, par essence, ne devrait rien avoir à faire avec ce qui se passe à l'école. Où avons-nous mis notre bon sens ?

Combien d'enfants, après une longue journée d'école qui leur demande une adaptation à un système bien éloigné de leurs besoins, rentrent à la maison pour retrouver une pression identique ou pire, venue de parents inquiets, impuissants, rendus coupables par les enseignants ! Les mères et les pères n'ont parfois plus aucun espace pour entrer dans une réelle relation avec leurs enfants. Les résultats scolaires empoisonnent la vie familiale.

Mais, soyons sérieux, si sept heures de cours ne suffisent pas pour que l'enfant apprenne ce qu'il est censé apprendre, ne faudrait-il pas plutôt se poser la question sur les moyens utilisés pour cet

apprentissage ? Sur l'inadaptation de l'école actuelle à certains enfants ?

Il existe différentes formes d'intelligence, le système scolaire n'en reconnaît qu'une seule, n'est-ce pas là (entre autres) une découverte qui devrait être largement diffusée ? Elle pourrait changer la vie de centaines d'enfants pour qui l'école est un calvaire, une violence quotidienne !

Nous avons bien du mal à sortir de la barbarie et des guerres, nous détruisons notre planète, et ce n'est pas simplement en fermant le robinet lorsque nous nous brossons les dents que nous allons réussir à changer les choses.

Nous avons été trop loin dans ce que nous demandons à nos enfants, dans les normes de sécurité mise autour des naissances, dans la répression et notre peur de l'irrationnel, notre oubli de la réalité psychique, de sa construction, notre oubli du spirituel. Nous devons retrouver un équilibre, et ceci dans ce qui fonde l'être humain : la grossesse, la naissance, les tous premiers temps après cette naissance. Nous devons réfléchir à notre façon, non d'éduquer ou d'élever nos enfants, mais de cohabiter avec eux dans une coopération harmonieuse où il existera assez de place pour leurs besoins et pour les nôtres.

Si c'est la compassion qui peut mettre un terme à la guerre, à la cruauté, au profit sans limite, à la destruction de notre planète, alors mettons-nous au travail sur ce qui prive la race humaine de cette compassion. S'il existe un centre de la compassion dans le cerveau humain, si c'est sa destruction qui permet les abominations de toutes sortes auxquelles se livrent les êtres humains de nos jours encore, alors tout doit être fait pour qu'il ne soit pas détruit. Continuons d'affiner notre connaissance de la personne humaine et de nous sensibiliser aux besoins de nos enfants. Continuons de réfléchir et de développer une conscience de ce qui nous est arrivé, de notre conditionnement. Ouvrons nos mémoires pour retrouver une plus grande compassion vis-à-vis de nos enfants.



Who will cry for the little boy
 Lost and all alone
 Who will cry for the little boy
 Abandoned without his own
 Who will cry for the little boy
 He cried himself to sleep
 Who will cry for the little boy
 Who never had for keeps
 Who will cry for the little boy
 Who walked the burning sand
 Who will cry for the little boy
 The boy inside the man
 Who will cry for the little boy
 Who knows well hurt and pain
 Who will cry for the little boy
 Who died and died again
 Who will cry for the little boy
 A good boy he tried to be
 Who will cry for the little boy
 Who cries inside of me
 Who will cry for the little boy ?
 I will

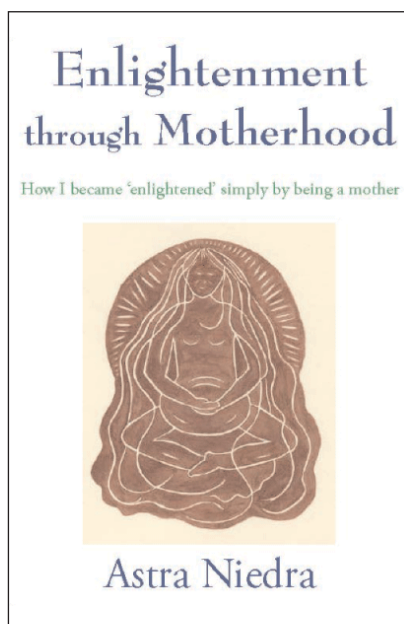
Qui pleurera pour l'enfant
 Perdu et complètement seul
 Qui pleurera pour l'enfant
 Abandonné loin des siens
 Qui pleurera pour l'enfant
 Qui sanglotait pour s'endormir
 Qui pleurera pour l'enfant
 Qui n'a jamais rien possédé
 Qui pleurera pour l'enfant
 Qui a marché sur le sable brûlant
 Qui pleurera pour l'enfant
 L'enfant à l'intérieur de l'homme
 Qui pleurera pour l'enfant
 Qui connaît la souffrance et la peine
 Qui pleurera pour l'enfant
 Déjà cent fois et cent fois mort
 Qui pleurera pour l'enfant
 Qui a tant essayé d'être un bon garçon
 Qui pleurera pour l'enfant
 Qui pleure au fond de moi
 Qui pleurera pour l'enfant ?
 Je le ferai



Extrait d' *Antwone Fisher* le film de Denzel Washington

Le dernier livre d'Astra Niedra

Pour ceux qui parlent anglais, un livre plein d'humour dans lequel Astra Niedra compare le travail d'une mère au foyer avec celui du chercheur spirituel. Ce livre est un bain de réconfort pour toute mère au prise avec l'expérience exténuante d'élever de jeunes enfants. Au-delà de l'aspect anecdotique, il mène à un réel questionnement sur la façon dont notre société a réussi, à la fois, à banaliser, dévaloriser et médicaliser l'expérience de la grossesse, de l'accouchement et des soins aux jeunes enfants. C'est, certes, l'expérience de la grande majorité des femmes, mais en quoi le fait qu'elle soit courante permet-il de banaliser cette expérience ? Cette expérience est en elle-même un processus hautement spirituel, un processus de transformation et de croissance psychique, c'est ce qu'avec raison, Astra Niedra revendique.



"*Enlightenment Through Motherhood* est absolument brillant ! Ce livre est exactement ce dont le monde a besoin, aujourd'hui, quand notre planète continue son chemin vers un désastre politique et écologique avec un système patriarcal qui continue de dominer notre façon de penser et de dévaluer tout ce qui est traditionnellement et biologiquement féminin. Ce livre est un parfait équilibre de yin et de yang, de logique et de sentiments, d'humour et de gravité. Astra Niedra réclame pour tous les êtres humains, pas seulement pour les femmes, un élément extrêmement précieux, le sens sacré de la vie.

Lire ce livre est un plaisir grâce à une histoire simple, bien écrite, à l'intellect acéré et à l'humour indéfectible d'Astra. Voici une nouvelle façon de concevoir la spiritualité, de valoriser notre humanité en vivant une vie inspirée par l'esprit, un fascinant (et nouveau) chemin vers l'illumination ! C'est un changement de conscience et je l'aime."

Sidra Stone PhD. co-créateur du Voice Dialogue,
 auteure de *The Shadow King: The invisible force that holds women back*

" L'illumination, oui ! Je souhaite que beaucoup de femmes puissent lire ce livre. Être enceinte, donner naissance, prendre soin des jeunes enfants sont les activités les plus importantes sur terre. Honorer ce travail, l'apprécier, lui donner un meilleur statut est important pour tout gouvernement, toute société. Le voyage raconté par Astra dans ce livre est familier, délicieusement écrit et fort inspirant."

Susan Ross, sage-femme,
 éducatrice pour ce qui concerne les naissances, auteure de *Birth Right*

Pour commander : http://www.voicedialogue.com/enlightenment_through_motherhood.htm

Baby Dialogue d'Astra Niedra

Apprendre grâce à ses enfants

Mes deux aînées ont un caractère totalement opposé - surprise, surprise !

L'une est calme, polie, elle a des dons artistiques, elle aime passer du temps à une activité dans laquelle elle peut rester absorbée pendant des heures ; elle a une énergie douce, des manières d'agir mesurées. Placée devant une nouvelle situation, elle prendra un moment de réflexion ; avant de participer à une activité, elle prendra le temps d'observer.

L'autre est bruyante, passionnée, elle se lie immédiatement avec les gens ; elle est très active, très physique, passe rapidement d'une activité à une autre, sa capacité d'attention est bien plus courte que celle de sa soeur. Dans n'importe quel contexte, elle s'engage très rapidement - elle se jette à l'eau - et devient le centre d'attention.

Si développer leur partie reniée les intéresse une fois devenues adultes, manifestement, chacune pourra être un bon professeur pour l'autre.

Elles portent aussi les parties reniées de leurs parents. Certains aspects de leurs personnalités sont similaires à nos systèmes primaires mais d'autres correspondent à des aspects reniés chez nous.

Par exemple, quoi qu'elle fasse, ma fille aînée prend son temps, tout particulièrement lorsqu'elle se brosse les dents ou se lave les mains. Elle reste devant le lavabo pendant ce qui me semble être des heures et ne le quitte pas avant de se sentir parfaitement propre et prête. Elle lave ses mains très méticuleusement, d'abord les paumes, puis le dos, puis les doigts, un par un. La regarder faire fait monter en moi l'impatience et l'irritation, moi qui ai tendance à faire ce genre de choses très vite pour enchaîner avec ce que je dois faire ensuite. Pour moi, faire les choses si lentement, si laborieusement, est juste une perte de temps.

En fait, que m'apprend-elle ? Je suis identifiée à une subpersonnalité beaucoup plus rapide qui me presse sans cesse de passer à la prochaine chose à faire. Plutôt, que de me sentir irritée lorsqu'elle agit ainsi, il serait plus bénéfique pour moi d'avoir accès à l'énergie qu'elle incarne. Lorsqu'elle m'agace, lorsque je me mets à la critiquer, c'est l'indication claire que je suis identifiée à sa partie opposée qui ne peut absolument pas entrer dans sa façon de faire les choses. J'ai donc besoin de travailler à me séparer de ma partie "faisons les choses rapidement" et d'intégrer ma subpersonnalité qui sait comment prendre son temps.



Si vous pouvez considérer les aspects de vos enfants qui vous irritent et les utiliser comme des indicateurs de parties reniées que vous pouvez intégrer, au lieu de rester assis sur vos jugements et de tenter de changer vos enfants, vous aurez un mécanisme toujours disponible pour développer votre conscience, de plus, vous aurez davantage de plaisir à vivre avec eux.

Vous libérerez aussi vos enfants, car vous leur permettrez d'exprimer plus complètement leur propre personnalité sans les pousser vers la rébellion et les contraindre à devenir vos opposés, sans, non plus, ne leur laisser aucun autre choix que celui de vous ressembler.

De toutes façons, ils garderont leurs parties primaires ; mais il leur sera moins difficile de garder le contact avec la multitude d'autres subpersonnalités disponibles pour eux ; si vous ne les critiquez pas, leurs vies seront plus faciles et plus riches.

Il en est de même pour les qualités de vos enfants pour lesquelles vous avez une grande admiration ou qui vous laissent pantois. Si votre enfant a un talent particulier ou une caractéristique qui vous semble absolument extraordinaire, prenez le temps de voir si vous n'avez pas renié cette caractéristique chez vous. Il se peut que vous regardiez votre fille et pensiez : "Mon Dieu, elle est vraiment extrêmement bien dans sa peau, j'aimerais me sentir aussi à l'aise." Si cela vous arrive, regardez si vous n'avez pas renié cette partie de vous qui pourrait se sentir bien avec elle-même. C'est un exemple qui concerne nombre de femmes qui, une fois devenues mères, se sont enlisées dans les tâches domestiques, et ont perdu tout contact avec les parties d'elles non concernées par la maternité, parties qui pourtant existaient, auparavant.

Lorsque vous êtes sur un chemin de développement de conscience, tout ce que vous ressentez à propos de vos enfants vous donne des indices sur où porter votre attention. Vous pouvez examiner vos sentiments, regarder d'où ils viennent, et ajouter une nouvelle dimension à votre vie de famille. Ainsi celle-ci pourra donner à chacun de ses membres l'espace nécessaire pour devenir plus complet.

VOICE DIALOGUE SUD
PROGRAMME D'ENSEIGNEMENT
DATES ET THÈMES DE L'ANNÉE 2008 / 2009

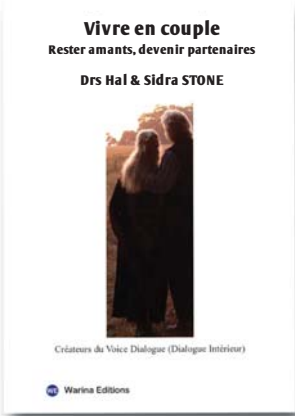
Groupe continu 2008 / 2009 quelques places disponibles

Rappel : pour s'inscrire à ce groupe de travail, il est nécessaire de connaître la théorie des Subpersonnalités et d'avoir fait un parcours de six heures minimum, en individuel, avec Véronique Brard.

- Vend. 10, sam. 11, dim. 12 octobre 2008 Thème des trois jours d'octobre : Apprendre à faire une carte de la psyché.
- Vend. 5, sam. 6, dim. 7 décembre 2008 Thème des trois jours de décembre : Les différentes attitudes d'écoute.
- Jeu. 12, vend. 13, sam. 14, dim. 15 mars 2009 Thème des quatre jours de mars : L'Argent.
- Jeu. 7, vend. 8, sam. 9, dim. 10 mai 2009 Thème des quatre jours de mai : La spiritualité et l'ego conscient.

Chaque thème étudié nous permettra de rencontrer notre Enfant Vulnérable et notre Critique. Bien sûr, nous nous servirons des rêves, des exercices de facilitation, des exercices énergétiques, du processus de groupe, de la danse et de la réactivité tout au long de ce programme.

Pour plus d'information sur la formation, demander la documentation à Véronique Brard :
4 Hameau de Saint-Estève - 83119 BRUE-AURIACTél. : 04 94 69 22 15 - Port. : 06 61 65 60 11
E-mail : warina@wanadoo.fr - Site : <http://pagesperso-orange.fr/voicedialogue.sud/>



Vivre en couple
Rester amants, devenir partenaires
Drs Hal & Sidra STONE

Créateurs du Voice Dialogue (Dialogue Intérieur)
Warina Editions

Vivre en couple :
un chemin vers soi

Cette nouvelle traduction rend honneur au chef-d'œuvre d'Hal & Sidra Stone, *Partnering*. Les auteurs du Voice Dialogue (Dialogue Intérieur) vous invitent à découvrir un espace relationnel *sans coupable* qui permet à l'amour de grandir, au couple de s'épanouir dans un partenariat où chacun peut devenir libre de ses conditionnements.

Prix : 22 euros, frais d'expédition compris. Envoyer un chèque à l'ordre de :
Véronique Brard - 4 Hameau Saint-Estève - 83119 BRUE-AURIACT

ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Sept. 2008 à
Sept. 2010

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

Nom Prénom

Adresse

Profession Tél E-mail

Fait à, le / /

Signature :



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