

**"Rêvasser,
c'est bon pour le cerveau.
Bailler aux corneilles
permet de s'atteler
à la résolution
de problèmes complexes"**



Le jugement

Le jugement est un thème qui revient sans cesse sur le tapis, un thème pour tous les groupes de développement personnel mais aussi, de plus en plus, pour tous les individus, pour les couples, les familles et la société dans son ensemble.

Dans les groupes de développement personnel ou les groupes spirituels, le principe de base est le non-jugement, et chacun pose comme prémices qu'à partir du moment où il est énoncé : « Ici on ne juge pas » ou « Dans ce groupe personne ne vous jugera », le non-jugement devient une réalité. Ce n'est pas si simple ! Les jugements peuvent ne pas être énoncés, mais cela n'empêche pas leur présence. Ils peuvent être reniés, la personne n'ayant aucun contact conscient avec ses jugements, et comme nous le savons, c'est encore pire : tout ce qui est renié est tout-puissant... à notre insu.

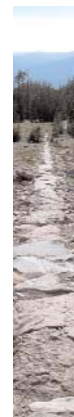
Si juger ou ne pas juger dépendait de la volonté, ce serait simple. Comme toujours, chez nous, êtres humains émotionnels, les choses sont un peu plus complexes. Voici une réponse d'Hal et Sida Stone sur ce thème.

De temps en temps, nous aimons élargir les réponses que nous faisons à certaines lettres. Le dialogue suivant a eu lieu au départ entre Hal et une femme qui est à la fois écrivain et thérapeute. Elle avait une question à propos d'une personne qu'elle interviewait et dont elle avait suivi plusieurs stages. Nous avons utilisé le contenu de la lettre de Hal pour élaborer un article plus complet. (Anne est un pseudonyme.)

La lettre :

Chers Hal et Sidra,

L'intérêt que je porte au dernier système thérapeutique dont j'ai discuté avec vous a diminué après un certain nombre de réponses et de dialogues. Je suis maintenant plongée dans un nouveau projet pour lequel je m'appête à interviewer Marshall Rosenberg à propos de sa « communication non violente ». Lorsque j'ai approfondi sa méthode, je me suis posé plusieurs questions importantes. Tout comme c'était le cas pour le dernier système que j'ai étudié, j'ai le sentiment que celui-ci incarne aussi un système primaire : une combinaison de l'enfant vulnérable et d'un avocat intérieur qui traduit et exprime au monde les besoins de cet enfant vulnérable.



J'ai l'impression aussi, ayant déjà travaillé avec lui, que Marshall Rosenberg représente pour de nombreuses

personnes l'éternelle figure du père. Père qui leur permet pour la première fois de faire l'expérience de leur enfant intérieur, et qui le reconnaît et le valide.

J'ai rencontré beaucoup de jugements dans cette méthode (par exemple, ce qui est juste au niveau de la communication et ce qui ne l'est pas) ; il manque la reconnaissance des subpersonnalités de père et mère intérieurs qui pourraient prendre soin des besoins de l'enfant, tout comme celle des nombreuses autres parties de nous qui pourraient s'en occuper.

Je ne vois pas non plus la différence entre parler de nos besoins à partir d'un ego conscient et laisser cet avocat parler des besoins de l'enfant.

En ce qui me concerne, je me sens triste de sentir nos énergies instinctives si totalement jugées, car elles sont, de fait, une menace pour cette méthode ; l'appellation « *sans violence* » suscite en moi de nombreuses questions.

J'aimerais beaucoup savoir quelle est votre compréhension de cette méthode par rapport au processus de *Voice Dialogue*.

Amicalement,

Anne

La réponse :

Chère Anne,

Toutes les approches de la conscience ont du succès principalement parce qu'une personne arrive et crée un système basé sur certaines subpersonnalités. Au commencement, *Big Mind* était basé sur certaines subpersonnalités qui se trouvaient plutôt du côté spirituel. Cela a changé, cette méthode s'est maintenant élargie pour utiliser davantage de subpersonnalités, aussi bien dans l'enseignement que dans la formation.

Au commencement, cependant, tout l'éventail des subpersonnalités n'était pas réellement pris au sérieux. Est-ce mal ? Nous ne le pensons pas. Genpo Roshi est un enseignant bouddhiste de très haut niveau. Il n'est pas un psychothérapeute et ne désire pas en devenir un. Il est un maître zen, un Roshi, passionnément intéressé par le fait d'étendre, de toutes les façons possibles, la portée du bouddhisme – en repensant et reconfigurant la formation dans son ensemble et les enseignements de base, tout en respectant les racines fondamentales du bouddhisme. Il a une influence extraordinaire sur toute la communauté bouddhiste et la conscience planétaire.



Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus a été un livre extrêmement populaire voici quelques années. Il était basé sur quelques subpersonnalités qui sont dites masculines ou féminines dans notre culture occidentale. Ce livre a parlé à de nombreuses personnes. Est-ce mal de la part de John Gray de n'avoir pas inclus d'autres subpersonnalités ? Certainement pas. Il savait ce qu'il savait, et il a fait ce

qu'il a fait. Grâce à lui, la compréhension des différentes subpersonnalités s'est répandue et approfondie.

Le travail relationnel n'intéressait pas Jung et il ne savait pas grand-chose sur ce sujet. Son lien avec le féminin et avec la vulnérabilité était assez minimal. Ce n'était tout simplement pas le monde dans lequel il aimait voyager. Il a vécu et enseigné la Vie Symbolique et a tracé la route pour l'exploration de l'inconscient, voyage dans lequel tant d'entre nous sommes embarqués. C'était un génie – un géant au niveau de l'intellect. Mais je n'aurais pas voulu être la femme qu'il a épousée...

Ce qui nous amène à la question de ce qui manque à la **communication non violente**. Ce serait bien de rediriger ton attention vers toi-même et de te demander *pourquoi* tu poses cette question. Nous allons regarder tes jugements sur cette méthode et sur l'homme qui l'a développée.

Ce n'est pas la première personne qui ne remplit pas tes attentes. Tu sembles toujours désappointée lorsque tu te rends compte qu'un leader ou un enseignant a créé un système de travail efficace mais que quelque chose a été mis de côté – ces subpersonnalités qui manquent.

Dans tous les cas cités plus haut, tu pourrais facilement, dans une évaluation écrite, démontrer « les failles » de l'homme ou de la femme qui a créé ce nouveau système ou cette nouvelle approche du travail de conscience. Pourtant, généralement, ce ne sont pas des failles. Cela vient simplement du fait que le pionnier de cette méthode a des subpersonnalités primaires et que ce sont ces parties dominantes de sa personnalité qui l'ont guidé pour élaborer son travail.

Pourquoi être déçue lorsqu'une personne n'a pas toutes les réponses ? Pourquoi se servir des jugements et passer à l'attaque parce qu'une personne a mis de côté ceci ou cela et que toi – en tant qu'écrivain – tu as un ?il perçant pour découvrir tout ce qui manque ? Nous pourrions dire que lorsque tu vas à cette place de juge, cela nous permet d'apercevoir ton propre système primaire et les règles portées par les subpersonnalités qui dirigent ta vie. Cela suggère que ce système primaire réclame une certaine dose de perfection.

Ce qui est vraiment extraordinaire à propos des jugements est que lorsque nous avons appris à travailler avec eux, ils nous permettent de faire les découvertes les plus étonnantes qui soient. Nous découvrons que l'énergie qui se trouve au cœur de ce que nous jugeons est toujours le reflet de l'une ou de plusieurs de nos parties reniées. Quelle remarquable découverte et quelle fantastique opportunité pour entreprendre une transformation continue et commencer à nous dégager de notre système primaire ! L'idée n'est pas de tuer nos jugements – ou de les transcender – mais de les entendre, d'être à leur écoute et de nous en séparer. Alors, nous avons l'opportunité de faire des découvertes vraiment étonnantes.

Lorsque nous développons un Ego Conscient, nous apprenons à respecter chaque énergie. Nous apprenons à honorer chaque dieu et chaque déesse. Nous apprenons à embrasser les opposés qui existent à l'intérieur de nous – même si cela peut prendre quelques incarnations. Ce processus d'intégrer les subpersonnalités et d'apprendre comment travailler avec elles n'a pas de fin.

Lorsque moi, Hal, j'ai étudié l'aïkido, je saluais mon enseignant en m'inclinant devant lui à chaque fois que je montais sur le tapis. J'expérimentais ce salut de la façon la plus profonde possible. Je m'inclinais devant sa maîtrise de l'aïkido. Il n'était pas nécessaire pour moi qu'il soit un expert en relations de couple, ni qu'il comprenne les rêves, ni qu'il soit expert en mythologie ou en chiropractie.

Aussi nous te suggérons – et nous suggérons à toutes les personnes qui évaluent le travail des autres – d'apprendre comment vous incliner devant chacun de ces « mini-maîtres » et d'apprendre de chacun d'eux ce que vous pouvez apprendre. Abandonnez le fantasme qu'ils devraient en savoir davantage. Ils savent ce qu'ils savent. Ils ont fait l'expérience de ce dont ils

ont fait l'expérience, et leur système est basé sur ces expériences.

De cette manière, vous apprenez à apprécier la maîtrise dans certains domaines, ce qui a été accompli sur un chemin particulier. Et, un jour, sur la base de ces expériences et de votre propre vie, un jour, vous commencerez à établir votre propre système de pensée et de travail. Mais ce système ne sera pas construit sur des idées élevées contre les autres enseignants. Il sera construit sur votre expérience d'eux en tant que maîtres (quelques-uns seront de grands maîtres, d'autres de petits). Ainsi, votre propre architecture mentale et émotionnelle ne sera pas basée sur ce qui ne va pas chez les autres, mais jaillira de vos nombreuses expériences de vie. Et vous prendrez beaucoup de plaisir à inventer votre forme de travail, car vous agirez en créateur et non en rebelle. Et vous aurez d'autant plus de plaisir que vous ne prendrez pas tout trop au sérieux, n'ayant pas non plus besoin de tout savoir. Vous saurez ce que vous saurez, et vous ne saurez pas ce que vous ne saurez pas.

Ce que nous voulons souligner pour tous ceux qui nous lisent, c'est que ce n'est pas ce que nous disons ou écrivons qui est le plus important. C'est plutôt *qui*, en nous, le dit ou l'écrit. Le juge qui parle ou écrit est une part de nous très différente de celle qui écrit ou parle à partir d'une certaine place de conscience sans être perturbée par ce qui ne va pas chez quelqu'un ou dans une méthode.

Avec nos meilleurs vœux,

Hal et Sidra Stone



Un livre Hal et Sidra Stone

Manuel de base du Voice Dialogue, cet ouvrage présente une dynamique de conscience qui mène à un processus d'ego conscient. Percevoir que nous sommes constitués d'une foule de "moi" qui, chacun dit "je" commence à nous donner une idée de ce qu'est l'ego et de comment nous fonctionnons. Reste ensuite à retrouver notre liberté d'être, de faire et de choisir. C'est ce que nous proposent Hal et Sidra Stone dans un langage clair et pratique.

Prix 25 euros + frais d'expédition. Envoyer un chèque à l'ordre de :
Véronique Brard - 4 Hameau Saint-Estève - 83119 BRUE-AURIAC

L'ouverture au monde intérieur

La réalité transpersonnelle

par Hal Stone

À Tacoma, durant mon service militaire, j'ai eu ma première expérience spirituelle. Je suis entré dans ce que l'on pourrait qualifier d'état de conscience cosmique. Cela a complètement changé la direction de ma vie. J'étais au lit et je dormais, et c'est arrivé brusquement. Il était 3 heures du matin, quand, dans un mélange de sommeil et de demi-réveil, j'ai fait l'expérience d'une puissante infusion d'énergie. Ce n'était pas une énergie ordinaire. C'était comme si un courant électrique d'un million de volts entraînait dans mon corps. Cette énergie consumait tout, détruisait tout et ne pouvait rien faire d'autre que me tuer.

Je l'ai reconnue immédiatement comme le pouvoir de Dieu me frappant de l'intérieur et de l'extérieur. Si je ne m'abandonnais pas à cette force, j'allais mourir. Il n'existe aucun mot capable de décrire la nature d'une expérience transpersonnelle de cette sorte. Les expériences de conscience cosmique sont toutes différentes les unes des autres, mais elles ont un point commun : les mots ne peuvent pas les décrire. Cette expérience a pris pour moi la forme d'une expérience terrifiante où je devais affronter la mort. Ce n'est pas la forme qu'elles prennent généralement.

Je me souviens ici de cet homme qui avait suivi des années d'entraînement pour pouvoir s'occuper d'ânes. Arrive son premier voyage avec eux, et l'âne de tête s'arrête et refuse de bouger. L'homme lit son manuel, essaie de faire tout ce qui est possible pour que l'âne avance. Rien ne marche. Finalement, il envoie chercher le doyen de la formation. Lorsque ce dernier arrive, il évalue la situation, coupe une branche



solide d'un arbre proche et frappe l'âne sur l'arrière-train aussi fort qu'il le peut. L'âne commence à avancer. Le jeune étudiant, complètement choqué, proteste contre cet emploi de la violence après tout l'entraînement psychologique qu'il lui a fallu suivre pour se préparer à être un bon conducteur d'ânes. Le doyen dodeline de la tête en signe d'acquiescement, puis dit : « Tout ce que tu as appris est juste, mon ami, mais pour commencer, il faut que tu captés son attention. »

Il me semble que le divin voulait mon attention. Le divin me demandait de m'abandonner à lui, et je me suis abandonné. Au milieu de cette expérience, encore en état de demi-sommeil, je dis : « S'il te plaît, Mon Dieu, éloigne ceci de moi, mais que Ta volonté soit faite, et non la mienne. » Non seulement je n'étudiais guère la Bible à cette époque, mais je n'avais aucune relation au Christ ni au sens de ces mots. Si je les avais déjà entendus, ils étaient tombés dans des oreilles de sourd, mais apparemment, l'âme, elle, ne l'était pas...

Lorsqu'il s'agit de savoir comment se relier au divin, ces mots puissants du Christ à Gethsémani sont certainement ceux qui sont les plus significatifs parmi tous ceux dont nous avons hérité. Ils ont trait au très ancien conflit entre la volonté ou un certain sens de la fatalité et la reddition à Dieu. « C'est ce que je veux, c'est comme ça que j'aimerais que cela se passe, mais que Ta volonté soit faite, non la mienne. » Il me semble que c'est la relation la plus saine qu'il soit possible d'avoir avec le divin : l'affirmation de notre volonté et la soumission de notre être dans un seul et même mouvement.

Je suis retourné me coucher pour la troisième fois, et immédiatement, l'énergie est revenue. J'ai répété les mêmes mots, et l'énergie s'est arrêtée. Cette fois-ci, je suis resté éveillé, même si je ne pouvais pas imaginer qu'une quatrième expérience puisse être nécessaire.

Quelque chose de très décisif m'était arrivé. Ce n'était pas quelque chose dont je pouvais parler. C'était une affaire privée entre Dieu et moi. Je ne me faisais plus de souci à propos du sens du mot

ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Jun 2010 à
Jun 2012

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

Nom Prénom

Adresse

Profession Tél E-mail

Fait à, le / /

Signature :



« Dieu ». J'avais fait l'expérience de Dieu. Savoir quelle était sa nature, ce qu'il était ou n'était pas, et ainsi de suite, ne m'intéressait plus ! Je savais. C'est ce qu'une expérience de conscience cosmique nous donne. Nous savons.

La direction de nos vies ne peut que changer, car ce niveau d'expérience et d'abandon change la base même de notre processus de conscience. Ce n'est pas la fin du libre arbitre ; j'ai vécu ma vie et fait de nombreux choix, j'ai utilisé ma volonté de bien des manières. Mais toujours, cependant, derrière ma volonté se trouvait cette affirmation : « Ta volonté, non la mienne. »

La vie a une façon bien à elle de toujours nous réclamer de nouveaux abandons. Alors, nous n'essayons plus de croire que nous avons l'absolu contrôle de nos vies, nous lâchons cette illusion qui, dans le meilleur des cas, n'est qu'un fantôme assez bête. Nous y gagnons le pouvoir qui vient avec l'abandon.

Il est difficile, après de telles expériences, de ne pas ressentir le désir de mettre sa vie au service de l'humanité, le désir d'aider les autres à aller vers ces expériences et vers les réalisations qui en résultent. Il est facile de comprendre les évangélistes et la façon dont ils se sont fait prendre à ce piège. Ces expériences cosmiques sont très puissantes, mais nous devons nous souvenir qu'elles ne résolvent pas tous les problèmes de la vie. Elles ne résolvent pas non plus les problèmes de l'utilisation de notre pouvoir personnel et de l'abus de ce pouvoir... De telles expériences nous amènent de nouveaux niveaux d'éveil énergétique. Toutefois, si nous ne résolvons pas nos problèmes personnels, cette nouvelle énergie peut être mal utilisée. D'une façon plus précise, nous devons toujours être conscients des questions de pouvoir et de la façon dont nous utilisons notre pouvoir dans notre vie. À ce moment-là, nous sommes dans une position qui nous permet de tirer le meilleur parti possible de ces expériences cosmiques.

Ces trois expériences énergétiques sont survenues toutes les trois la même nuit. La nuit suivante, j'ai fait un rêve.

***Rêve dans lequel on me met à genoux.** Je suis chez moi, je quitte ma chambre et me dirige vers le salon. Lorsque je passe sous l'arche qui sépare ma chambre de la partie salon, de nouveau, je suis frappé par une énergie. Cette fois-ci, elle vient d'en haut et, lorsqu'elle me frappe, je suis jeté à genoux. Je me réveille de ce rêve avec le sentiment d'être à genoux.*

Dans la première expérience, l'énergie venait à la fois de l'intérieur et de l'extérieur de moi, envahissant toute la région de ma poitrine. Dans cette expérience, elle vient clairement d'en



haut et me contraind à me mettre à genoux. Je n'ai pas eu le sentiment que j'allais mourir dans ce rêve, simplement que je devais continuer le processus d'abandon commencé. Je n'avais jamais prié de ma vie, mais à ce moment-là, la prière est devenue une part importante de ma vie. Me mettre à genoux et prier n'avait pas grand sens pour moi... Quelqu'un là-haut n'était pas dupe et ne plaisantait pas. Moi non plus.

La troisième nuit, j'ai fait un autre rêve.

***Rêve de la croix.** Je suis debout et je regarde mon visage dans le miroir de la salle de bains. La sonnette de la porte d'entrée retentit et quelqu'un va ouvrir. Malcolm Dana entre dans la pièce (un analyste jungien de Los Angeles très proche de la tradition mystique chrétienne). Lorsqu'il entre dans la pièce, de nouveau je ressens des énergies venues d'en haut me frapper la tête et m'obliger à me mettre à genoux. Lorsque je me relève et me regarde dans le miroir, des cicatrices d'acné, sur le côté droit de mon visage, forment une croix. Je me réveille.*

Si les Martiens avaient débarqué sur Terre, ils n'auraient pas pu être plus étranges pour moi que cette image d'une croix gravée sur mon visage. La tradition juive a eu du mal à comprendre et à apprécier le sens de la conscience christique, tout comme les chrétiens ont eu du mal à apprécier les qualités du Dieu des Hébreux. Manifestement, j'étais poussé vers une nouvelle expérience, une nouvelle compréhension du divin, et notamment du sens de la conscience christique. Je n'ai pas tout compris à cette époque, mais certains aspects de ces expériences ont eu une profonde influence sur moi.

Durant toute mon adolescence, j'ai terriblement souffert d'avoir de l'acné. Ce fut un très douloureux problème. Cette acné a duré presque six ans ; l'éradication des boutons était pratiquement devenue une activité monomaniaque. Voir cette croix gravée profondément sur mon visage m'a soudain donné une nouvelle perspective... J'ai compris le sens de la

souffrance. J'ai compris que ce par quoi j'étais passé n'était pas fortuit. J'ai compris un dogme fondamental de la Médecine Holistique : les symptômes ne sont pas seulement des éléments qu'il faut éradiquer, ils représentent aussi des opportunités pour des changements de conscience, pour emprunter des chemins nouveaux et différents.

Je pouvais voir ces horribles boutons comme une sorte de rite initiatique, comme un rite de passage. Ils pouvaient m'aider à me maîtriser, à me sensibiliser, à créer l'homme que j'étais sur le point de devenir. (Je ne veux pas non plus surestimer les effets de cette expérience au regard de toutes les années de souffrance vécues. Tout cela étant accompli, si je pouvais avoir le choix pour ma prochaine incarnation sur Terre, je ferais tout mon possible pour venir après l'adolescence plutôt qu'avant. Mais cela va sans dire : « que Ta volonté soit faite, non la mienne. » Cependant, si je dois revenir avant l'adolescence, alors, s'il vous plaît, qu'un charmant et conscient dermatologue ou nutritionniste habite juste à côté de chez moi !)

Les expériences faites pendant ces trois nuits ont donné une nouvelle direction à ma vie. Mes questions et problèmes personnels étaient toujours présents, mais une vibration spirituelle est restée imprimée en moi, exactement comme la rose l'avait été quelques années auparavant. (Hal fait allusion à l'un de ses rêves précédents : *Je suis dans un jardin plein de fleurs. Un homme est là, une combinaison de Bruno Klopfer et Max Zeller. Tout me semble noir, rien n'est clair. L'homme cueille une rose, vient vers moi et la presse sur mon cœur jusqu'à ce qu'elle s'y imprime. Je me réveille avec un grand sens de paix et d'harmonie. Extrait de son livre « Embracing Heaven and Earth »*). Une vibration spirituelle qui est restée tout au long de ma vie et qui m'a donné une approche nouvelle et plus profonde du sens de la vie. Cette énergie à laquelle je m'étais abandonné, j'ai continué de m'y abandonner, même s'il y a eu des moments où il m'a été difficile de savoir qui, en moi, parlait.

À la suite de ces expériences, j'ai beaucoup étudié la spiritualité. Je me suis immergé dans la Bible, la mystique chrétienne et juive, les écrits de Jung, la mythologie, les contes de fées, absolument tout ce qui me passait par les mains. Heureusement pour moi, à l'époque où j'ai exploré tous ces fantastiques aspects de l'âme, j'avais aussi une expérience clinique très pratique grâce au poste qui m'avait été affecté dans l'armée. C'est certainement ce travail intense sur ma *persona* et cet intense processus théorique qui m'ont conduit à aller à Zurich pour étudier et approfondir le processus analytique de cette *persona* au *Jung Institute*.

Dans la suite de cet article, Hal partagera avec nous comment ce processus s'est approfondi à Zurich.

VOICE DIALOGUE SUD PROGRAMME D'ENSEIGNEMENT DATES ET THÈMES DE L'ANNÉE 2010 / 2011

L'enseignement pour l'année 2010 / 2011
sera de 14 jours répartis comme suit :

- Ven. 8, sam. 9, dim. 10 octobre 2010
- Ven. 12, sam. 13, dim. 14 novembre 2010
- Jeu. 17, ven. 18, sam. 19, dim. 20 mars 2011
- Jeu. 19, ven. 20, sam. 21, dim. 22 mai 2011

Les stages commencent à 9h le matin et se terminent à 17h le dimanche soir, possibilité d'arriver la veille au soir.

Un travail de séances individuelles avec Véronique Brard est nécessaire pour s'inscrire à cette formation. Des séances individuelles sont nécessaires entre les modules de formation. Ces séances peuvent être regroupées sur trois jours, à raison de deux heures par jour.

Le but des différents thèmes choisis est de nous permettre de nous différencier de nos parties primaires, tout en gardant leurs qualités à notre disposition, et d'intégrer davantage les parties de nous que nous avons désavouées. Chaque thème étudié nous permettra de rencontrer notre Enfant Vulnérable et notre Critique.

- **Thème des trois jours d'octobre** : La facilitation
- **Thème des trois jours de novembre** : Votre légende personnelle
- **Thème des quatre jours de mars** : Les schémas relationnels
- **Thème des quatre jours de mai** : Le travail avec les rêves

Nous travaillerons la reconnaissance de nos subpersonnalités à un niveau tout-à-fait pratique, pour avoir ainsi une chance de mettre en route un processus d'ego conscient. Bien sûr, nous nous servirons des rêves, des exercices de facilitation, des exercices énergétiques, du processus de groupe, de la danse et de la créativité tout au long de ce programme.

Prix : Hors repas et hébergement : 130 euros / jour, soit 1820 euros pour les 14 jours, possibilité d'échelonner sur 10 mois.

Hébergement : En gîte environ 22 euros pour deux nuits en chambre partagée

Repas : Environ 12 euros

Lieu : 4 hameau de St Estève, 83 119 Brue Auriac

Accès : Gare T.G.V. Aix en Provence, Aéroport de Marignane

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

Développer notre conscience pour mieux prendre soin de nos enfants

Comment faire avec les cris

par Asta Niedra

Lorsque nous voyons notre enfant bouleversé, lorsqu'il pleure, notre premier mouvement est d'essayer de le consoler, et cela se traduit le plus souvent par faire tout ce que nous pouvons pour qu'il cesse de pleurer.

Nous le faisons aussi pour nous : la plupart d'entre nous sommes soulagés lorsque l'enfant cesse de pleurer. De nombreuses raisons peuvent expliquer ce soulagement, aussi bien le fait de ressentir une peine sincère lorsque notre enfant souffre, tout comme celui d'être irrité par le bruit ou de nous faire du souci à propos de comment les autres vont réagir à ce bruit. Il se peut aussi que ces larmes réveillent notre propre vulnérabilité. Lorsque les larmes s'arrêtent, lorsque notre enfant est de nouveau heureux, il nous semble que tout va bien, tant pour lui que pour nous.

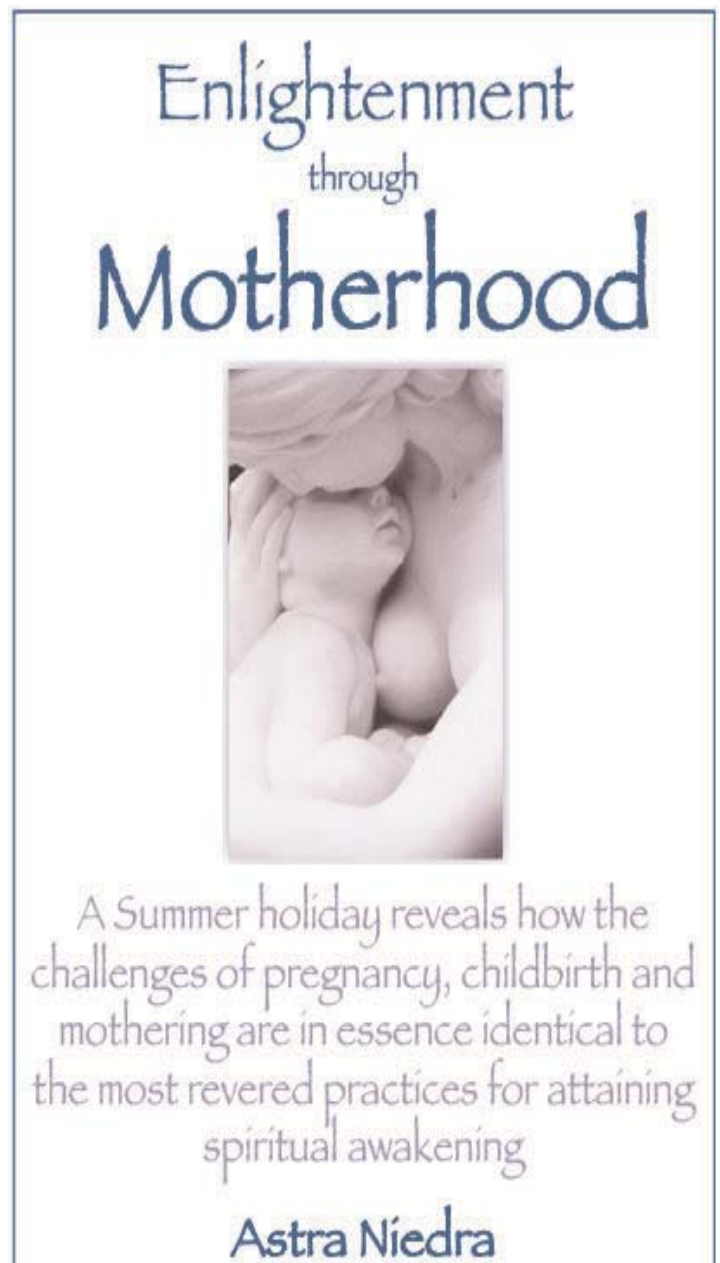
Une autre démarche avec un enfant bouleversé serait d'utiliser l'approche proposée par le *Voice Dialogue* et de donner l'opportunité à cet enfant d'exprimer totalement ses sentiments sans que nous, l'adulte, nous nous sentions dérangé par eux.

Par exemple, nous étions un jour en train de remplir la piscine avec un tuyau d'arrosage, quand soudain le tuyau s'est envolé et a mis de l'eau partout. Cela a effrayé ma fille aînée, qui avait deux ans à cette époque, et elle s'est mise à pleurer. Tandis que je la réconfortais, j'ai senti que mon but était de mettre fin à sa peur pour qu'elle puisse se sentir heureuse de nouveau. Il n'y a rien de mal à agir ainsi, mais tandis que je la tenais dans mes bras, j'ai décidé de prendre le rôle de « facilitateur » et de passer un moment avec sa partie effrayée. Je lui ai dit que je comprenais qu'elle soit effrayée et que c'était normal. Je lui ai dit que j'aurais aussi été effrayée par un tuyau volant qui mettait de l'eau partout. J'ai contacté mon propre enfant intérieur effrayé, et j'ai pu ainsi être dans une réelle empathie. Je l'ai laissé pleurer aussi longtemps qu'elle en a eu besoin. Lorsque finalement elle s'est arrêtée, elle est restée dans mes bras pendant un long moment. Puis elle a regardé l'eau répandue partout, la piscine, et elle s'est tortillée hors de mes bras pour aller, tout heureuse, dans la piscine. Elle semblait calme et centrée, comme si elle avait pu exprimer complètement quelque chose et pouvait à présent avoir du plaisir à passer à autre chose.

Cette façon d'agir consiste à honorer et accepter les différentes subpersonnalités chez nos enfants, exactement comme nous le faisons dans une séance de *Voice Dialogue*. Les enfants ont bien des façons de s'exprimer et certaines nous déplaisent, comme leur colère par exemple. Mais chaque moyen emprunté par un enfant pour s'exprimer est valide et demande à être respecté, c'est un aspect valable des possibilités d'expression des sentiments humains. Bien sûr, notre travail est de veiller à ce que nos enfants puissent vivre en société, mais nous pouvons le faire avec une attitude de respect envers toute la gamme des comportements à travers lesquels ils s'expriment.

cf. aussi bulletins de *Voice Dialogue* n° 43 et 47

astraniedra.com/enlightenment_through_motherhood_book.htm



en Ombrie

du 8 au 13 décembre 2010



Vers l'intime de nous-mêmes...

Retrouver l'enfant intérieur

Voice Dialogue & Rebirth en eau chaude
avec

Véronique Brard & Caroline Voegeli
deux compétences, deux mouvements de vie



Véronique,
Enseignante, formatrice, auteure,
spécialiste du VOICE DIALOGUE,
proche collaboratrice de Hal & Sidra Stone



Caroline,
Thérapeute par le souffle, experte en REBIRTH
et travail en eau chaude, formée et formatrice
à la Voie de la Conscience

Ouvert à tous

Petit groupe dans lequel le processus de chacun pourra s'épanouir

Le lieu : Le Torrace <http://www.torracce.com>

Prix du stage hors hébergement et repas : 780 euros

Inscription et renseignements Véronique Brard

www.voice-dialogue-sud.com

Tél. 04. 94. 69. 22. 15