



**Tu dis que tu aimes les fleurs, tu les coupes.
Tu dis que tu aimes les bêtes, tu les manges.
Tu dis que tu aimes les oiseaux, tu les mets en cage.
Quand tu dis que tu m'aimes, j'ai peur !**

(Jacques Prévert.)

**Comment l'Amour peut-il libérer la Paix en notre Cœur ?
Comment notre Cœur peut-il créer la Paix dans notre Corps ?
Comment notre Corps peut-il partager la Paix sur Terre ?**

(Daniel Zekkout.)

Le coin du Facilitateur

Voici certaines questions très souvent posées par un facilitateur débutant et les réponses possibles.

J'ai eu une deuxième séance avec ma cliente hier. Nous avons travaillé un problème ponctuel, et donc nous ne sommes pas allés revoir ce groupe de subpersonnalités que tu avais suggéré être associé à un observateur. Néanmoins, la séance s'est déroulée sur un schéma un peu similaire à la première, et j'ai des questions de compréhension qui y sont associées.

Exploration des primaires : il n'est pas trop difficile d'aller les voir, mais elles s'éteignent facilement ; du coup, je travaille plus pour les densifier que pour les explorer.

Il est impossible qu'une primaire s'évanouisse... Une primaire est ce que nous sommes pratiquement tout le temps, c'est ce que la personne face à vous est pratiquement tout le temps. Si un facilitateur rencontre le problème énoncé ci-dessus, c'est qu'il n'a pas encore mis la main sur la véritable primaire, ou le réel système primaire, qui dialogue avec lui et qui lui fait

entrevoir d'autres parties, certainement très importantes, mais moins dominantes que cette partie qui parle. *Qui* parle de ces autres subpersonnalités est la véritable question à se poser, et éventuellement à poser au facilité.

Explorer qui parle devient le jeu, et cette partie-là ne peut pas disparaître. C'est en général un observateur, l'intellect ou un analyste, ou encore un mélange des trois. (Certaines nuances existent entre ces trois subpersonnalités, même si elles sont toutes de l'ordre des subpersonnalités mentales. Leur énergie est légèrement différente, leur rôle aussi. On les reconnaît essentiellement à leur vocabulaire et à leur mode opératoire.) Vous tenez donc votre primaire, ou votre système primaire, et vous allez converser avec elle (lui) aussi longtemps que nécessaire.

Parfois, il n'est pas possible de séparer la personne de cette primaire avant un laps de temps assez long, et nous travaillons avec elle et « à travers » elle, c'est-à-dire en acceptant qu'elle « filtre » les autres subpersonnalités. Il est possible de le faire avec ou sans changement de place, en plaçant virtuellement autour d'elle, dans ce dernier cas de figure, les différentes parties dont elle parle.

Si l'on change de place, il est normal que les subpersonnalités filtrées par cette primaire soit moins présentes

énergétiquement, et plus instables. Les « densifier » en se servant de sa propre connaissance de ces parties peut être utile. L'important est surtout de les incarner à ce moment précis, pour les aider à émerger et à s'exprimer.

Lorsqu'à peine apparues, les subpersonnalités « s'affadissent » ou « s'évanouissent », j'ai l'impression qu'un contrôleur très mental est présent à chaque fois ; contrôleur qui vient reprendre les faits, faire part de ses analyses, etc. Mais je ne suis pas arrivé à le faire apparaître, et je crois me souvenir qu'il n'apparaît pas facilement. Peux-tu m'en dire plus ?

Oui, la primaire, comme expliqué ci-dessus, est un observateur- analyste, et son rôle, bien évidemment, *comme celui de toutes les subpersonnalités*, est de contrôler. C'est en fait avec lui que vous parlez, *il est là*. Nommez cet analyste, cet observateur, cet intellect ou ce mental. Parlez-lui directement et, éventuellement, un jour ou l'autre, s'il est possible de le faire sans blesser la personne ou activer son critique intérieur, vous pourrez mettre en évidence cette fonction de contrôle, qui est normale et naturelle.

L'intérêt de proposer au facilité de changer ou non de chaise, lorsque cette voix est présente tout au long de la séance, dépend de ce qu'apporte à la personne ce changement de siège : confusion, mal-être, mise en route du critique ou bien-être et clarté.

Que faire si cet observateur est très critique ?

Dès que nous travaillons avec des parties plus mentales, nous flirtons avec le critique intérieur, car les références mentales sont toujours comparatives (contrairement aux références des énergies davantage liées à l'âme ou au corps, qui se construisent sur un ressenti intérieur). L'observateur est donc lié à un comparateur lorsque nous avons affaire à des énergies mentales, et ce comparateur mène pratiquement toujours, à un moment ou à un autre, à des comparaisons défavorables. Le fait de mettre le critique à une place virtuelle et de trier tranquillement, sans jugement mais clairement, ce qui vient de lui permet de façon très pratique, au fil des dialogues avec le facilitateur, au mental, à l'intellect et à de nombreuses autres primaires d'évoluer par rapport à ce critique, qui devient beaucoup plus concret. Parfois, on peut lui donner une forme, à travers un dessin, un objet ou une marionnette, ce qui aide à le rendre concret. Il est cependant nécessaire qu'il ne soit pas méprisé ou trop caricaturé, car nous savons qu'à un moment ou à un autre, le thérapeuté va devoir s'asseoir sur cette chaise et incarner ce critique.

Ensuite, lorsque l'énergie assise sur cette chaise sera devenue concrète, et la confiance entre facilité et facilitateur suffisamment solide, il sera possible de s'installer sur cette chaise et d'ouvrir la porte au critique lui-même. Il faut toutefois garder à l'esprit qu'il existe d'innombrables critiques, à des



niveaux de conscience différents, certains ne pouvant être amenés à la conscience qu'après un travail de plusieurs années.

Que faire lorsque l'émotion monte, parfois les larmes, mais que cela ne dure que quelques minutes, voire moins ?

Ne pas faire changer la personne de place, attendre et voir ce qui se passe. Après quelques séances, si cela est récurrent, parler de ce phénomène et le rendre conscient. Puis, lorsque le moment vous semble propice, aller voir *qui* agit ainsi. Mettre en évidence comment *il* fait ça (en se servant de ce qui vient juste de se passer), puis pourquoi *il* fait ça. Bref, amener à la conscience l'énergie qui contrôle les larmes et apprendre d'elle tout ce qu'il est nécessaire d'apprendre.

Retour au milieu : l'énergie que l'on vient d'explorer est toujours très présente, et faire des allers et retours entre la chaise du milieu et celle de la subpersonnalité que l'on vient d'explorer ne semble pas être un bon moyen pour s'en séparer davantage.

Faire des allers et retours entre une chaise où est assise une subpersonnalité et la position d'ego conscient n'est intéressant que lorsque cet ego conscient commence à exister, donc lorsqu'il y a une réelle différence entre l'énergie du milieu – celle de la personne dans son ensemble, c'est-à-dire de l'ego fonctionnel – et l'énergie de la subpersonnalité. Ces allers et retours ont alors pour but d'asseoir cette différence.

Si la subpersonnalité a une forte et claire présence énergétique, il est possible aussi de rester au milieu et de jouer avec « la vanne » symbolique, chère à Hal, pour ouvrir ou fermer le canal de cette subpersonnalité.

Si la différenciation entre la subpersonnalité et la personne – l'ego fonctionnel – n'est pas encore claire, en effet, ces allers et retours n'ont pas encore de sens. Un résumé de la séance dans la position de « vision consciente » est préférable.

Il n'y a vraiment différenciation que lorsqu'il y a tension entre deux opposés, et il est souvent difficile d'avoir accès à l'opposé.

La différenciation existe avant la possibilité d'aller dans une paire d'opposés. Elle existe dès qu'un ego fonctionnel devient conscient de son identification à une partie, à une subpersonnalité, même si la personne ne peut pas encore aller dans un opposé. L'ego conscient se renforce lorsque la personne devient consciente de ce que ces opposés pourraient lui apporter.

La séance ne peut se terminer que lorsqu'on a trouvé une polarité, et que l'ego conscient, au milieu, peut sentir et tenir cette tension entre les deux côtés. Cela peut souvent dépasser le temps imparti à la séance.

Il serait alors bien difficile de finir un grand nombre de séances, en particulier toutes celles qui se font avant la mise en route d'un processus d'ego conscient. L'amorce d'un processus peut prendre du temps. Une fois ce processus lancé, « l'intelligence de l'Univers » est à l'œuvre et amènera les transformations et expériences nécessaires. Nous ne faisons qu'accompagner.

Lorsque le processus d'ego conscient est en route, l'exploration d'une primaire est largement suffisante dans un premier temps. Avec le temps viendra la séparation entre la primaire et l'ego fonctionnel, puis éventuellement l'accès à la polarité. Il faut parfois des années pour se séparer d'une partie primaire et avoir accès à la polarité. Donc, avant que le facilité puisse sentir la tension entre les opposés, cela demandera le temps... que cela demandera.

Si vous regardez vos primaires, demandez-vous si vous en êtes réellement séparé(e) et si c'est le cas, réfléchissez au nombre d'années que ce travail vous a demandé. Seul l'observateur rationnel se pense séparé de toutes celles qu'il nomme « les primaires ». Il l'est intellectuellement parlant car il les reconnaît, mais il est ce qu'il est : un observateur rationnel. travail de longue haleine.

S'il existe néanmoins un sentiment de « Ah oui, c'est ma voix rationnelle qui parle ou qui parlait ! », « Ah oui, il semble que je sois identifié à ma raison, à mon critique, à mon parent responsable », c'est déjà un grand pas.

Lorsque la personne a développé les deux côtés opposés

d'une énergie et saute d'un côté à l'autre, l'une critiquant très souvent l'autre, il est plus facile de faire ce travail d'expérimenter les deux côtés de l'énergie, car l'un et l'autre existent déjà dans la personnalité. Mais parfois, l'observateur est là et l'accès à l'énergie est un peu perdu.

Dans le cas d'un réel reniement d'une énergie, le travail est beaucoup plus long. La personne peut voir le bénéfice de se rapprocher de l'énergie manquante sans pouvoir, au niveau émotionnel ou énergétique, entrer véritablement dans cette énergie. Continuer le travail de différenciation entre la personne et l'énergie du système primaire, approfondir la vulnérabilité protégée par cette primaire donne toutefois la possibilité d'avancer.

Arriver à ce que la polarité soit présente chez la personne peut être le but du thérapeuté, mais non le vôtre. Le vôtre est d'aider le thérapeuté à se comprendre et à s'accepter tel qu'il est, car de nombreuses raisons existent pour qu'il soit exactement comme il est. Cette prise de conscience ou vision consciente peut amener en elle-même un changement, ne serait-ce qu'à travers le fait de se différencier du critique et du perfectionniste intérieurs, ce qui peut soulager le système psychique et amener l'évolution, si celle-ci est possible.

Seuls l'acceptation et l'amour de soi-même mènent à une évolution. Dans le travail de *Voice Dialogue*, celle-ci est voulue, permise et guidée par l'intelligence de l'Univers à l'œuvre en nous. Votre « travail » est d'aimer la personne telle qu'elle est pour qu'elle puisse s'aimer telle qu'elle est... Bref,



la séance doit se terminer quand le temps fixé pour cette séance est écoulé, sauf accord contraire avec votre thérapeute ou décision de votre ego conscient pour satisfaire l'une de vos subpersonnalités.

Est-ce juste d'aller jusqu'à trouver une polarité, et du coup de « booster » un peu ce qui est de l'autre côté, ou du moins de le faire venir plus à la lumière, alors qu'on en est encore à décrire les primaires ?

L'actif, l'efficace, le parent responsable du facilitateur doivent mener le moins possible la séance. Si un ego conscient est présent chez le facilitateur en regard de ces subpersonnalités-là, tout est bien et tout est possible. *Décrire* les primaires est bien ; amener la facilité à les ressentir, éventuellement en vous servant de votre propre connaissance des primaires et en « les » parlant, mais surtout en « étant » dans ces primaires, est encore plus efficace.

Parler des opposés à ces primaires, ou à ce système primaire, en mettant en lumière les ressources qu'elles peuvent amener peut être utile si cela ouvre sur une vision plus consciente pour la personne. Discuter avec la partie primaire l'est beaucoup moins.

Si j'avais arrêté au bout d'une heure, on serait resté en plein dans celui qui fait des listes, sans différenciation facile. Marie aurait été dans un état encore pire qu'en arrivant (à la fin, elle m'a dit que cette subpersonnalité lui avait donné le tournis, et que ce n'était qu'après avoir pu tenir la tension de la fin de la séance qu'elle s'était sentie bien). Que faire dans ces cas-là : continuer l'exploration jusqu'à trouver une polarité, ou arrêter ?

Il est nécessaire d'arrêter lorsque le temps imparti à la séance est écoulé, et non lorsqu'on a « obtenu un résultat » ou lorsque le facilité se sent bien. Le but de la séance est l'exploration. Si Marie prend conscience qu'une de ses parties lui donne le tournis, c'est bien. On peut arrêter là, si le temps imparti est écoulé.

Si les accords avec le thérapeute permettent de continuer la séance, il est possible de le faire dans la mesure où celui-ci n'est pas un débutant. Dans le cas contraire, la séance peut se révéler trop épuisante, et le bénéfice en être perdu.

Qu'en est-il du sentiment intérieur que les choses ne sont pas encore en place, que l'on n'a pas encore abouti à un palier où il serait juste d'arrêter ? Ou du sentiment que ce palier est « presque » là et que cela justifie de prolonger la séance ?

Ce sentiment intérieur est important et il existe, c'est certain, indépendamment de l'heure de fin de la séance. Lorsque le temps est écoulé et qu'un tel palier semble « presque là », tout dépend des accords passés avec le facilité – et avec

vous-même – : continuer et ne pas faire payer la personne est toujours possible, avec la conscience claire que vous le faites pour satisfaire un ressenti intérieur qui appartient, très souvent, à votre parent responsable, voire à votre chercheur. Mais l'ego conscient peut décider de donner satisfaction à cette partie. Avec le temps, on devient plus habile à travailler avec l'heure lorsque c'est nécessaire et à provoquer ces paliers. Arrêter avant l'heure impartie lorsqu'un tel palier est atteint peut être tout à fait valable... ou non, selon les sentiments du thérapeute.

Pour finir, notons que l'essentiel dans une séance de *Voice Dialogue* est dans le lien énergétique que le facilitateur noue avec le facilité. C'est un lien *a priori* d'accueil, d'empathie, de non-jugement, une acceptation et une reconnaissance de la valeur de la subpersonnalité présente. Comme nous sommes humains, et que les lois de la psyché sont ce qu'elles sont, lorsque des jugements apparaissent durant la séance, nous pouvons nous promettre de travailler sur nos jugements et, en attendant maintenir une certaine neutralité. Peu à peu, au fur et à mesure que nous faisons notre propre travail, ces subpersonnalités auparavant jugées deviennent intéressantes et elles sont les bienvenues. Lorsque nous arrivons à ceci, nous sommes devenus d'excellents facilitateurs... et nous avons tendu la main à nombre de nos subpersonnalités



autrefois reniées. Ceci est le chemin d'une vie... et ne veut pas dire que vous ne réagissez plus, dans la vie courante, aux énergies opposées aux vôtres. Les liens automatiques, simplement, se défont plus rapidement.



FAQ

par Hal et Sidra Stone

Hal m'a gentiment suggéré de traduire les FAQ que lui et Sidra publient régulièrement sur leur site. C'est avec plaisir que je le fais ; ces traductions seront bientôt réunies dans une nouvelle page de mon site.

Quel est le rôle du libre arbitre ? Avons-nous la possibilité de choisir en toute liberté ?

L'idée de libre arbitre, comme celle de libre choix, est souvent un fantasme venu de l'identification à un système de subpersonnalités primaires qui ne permet pas à l'individu de considérer les autres subpersonnalités, ou les autres façons de voir, comme valides.

Un jeune homme, nommons-le Benjamin, choisit de faire du droit ; il a l'impression de réellement choisir une carrière. En fait, il n'existe aucun choix... C'est un groupe de

subpersonnalités, avec lequel il a grandi et qui dirige sa vie, qui a pris la décision ; et ce groupe de subpersonnalités est absolument convaincu que c'est ce que ce jeune homme désire.

Nous n'avons aucun jugement sur cette façon de fonctionner. Il s'agit simplement de la façon dont les décisions sont habituellement prises ; c'est parfaitement naturel et normal. Il est rare cependant que ce soit une affaire de libre arbitre.

Le libre arbitre – ou le choix réel – n'est possible que lorsque nous pouvons ressentir le conflit entre les subpersonnalités opposées ou les groupes opposés de subpersonnalités.

Regardons d'un autre point de vue ce choix de faire du droit. D'un certain côté, Benjamin est intéressé par le droit, et il apprécie beaucoup la sécurité que cette profession peut lui amener. Mais il aime également l'étude de la musique, même s'il lui est vraiment difficile de voir où cet intérêt pour la musique pourrait le mener. Il aimerait aussi interrompre ses études pour quelque temps. Enchaîner le lycée et la fac lui pèse... Lorsque Benjamin devient conscient de tous ces sentiments très divergents et commence à les prendre au sérieux, à les considérer comme différentes voix ou subpersonnalités qui doivent être honorées, alors, il commence à bouger vers le royaume du libre arbitre et du réel choix.

La réelle liberté personnelle, de notre point de vue, ne consiste pas à faire ce que nous voulons ou à suivre notre cœur. Elle est possible lorsque nous ressentons le pouvoir du cœur et le pouvoir de la raison, tout comme le pouvoir de toutes les autres subpersonnalités, *absolument toutes*, qui réclament notre attention.

Cette façon de faire nous apprend comment nous tenir entre des systèmes de valeurs opposés et nous apprend à vivre avec la tension et la difficulté de ce processus. Cette façon de « transpirer entre les opposés » permet de faire de réels choix et le libre arbitre commence à avoir une place dans notre vie.

Vous parlez souvent de la possibilité d'établir ses propres limites, ou frontières, en utilisant certaines subpersonnalités. Pouvez-vous nous expliquer comment cela fonctionne ?

Il est essentiel dans la vie d'apprendre à faire de réels choix sur ce que nous acceptons et sur ce que nous refusons, de pouvoir dire oui ou non. Nous désirons aussi pouvoir choisir les personnes de qui nous aimerions devenir proches et celles que nous préférons tenir à distance.

Certaines subpersonnalités, en chacun de nous, nous poussent continuellement à fusionner avec les autres, tandis que d'autres préfèrent nous tenir complètement à l'écart et ne veulent nous voir fusionner avec personne.

Les subpersonnalités personnelles sont des subpersonnalités qui nous maintiennent littéralement captifs des modes de



fonctionnement fusionnels ; avec elles, il nous est pratiquement impossible de poser des limites appropriées à une situation ou à ce que nous désirons. Le gentil, ou le chic type, est l'une de ces subpersonnalités, l'hyper-responsable est le plus souvent son complice. Si nous sommes identifiés à ce groupe et qu'il est notre système primaire, alors nous allons toujours dire oui pour être gentils ou parce que nous aimons, plus que tout, aider les autres.

Si, à l'opposé, nous sommes identifiés au côté impersonnel ou toujours en retrait sur le plan énergétique, alors nos frontières peuvent être trop importantes et nous maintenir à l'écart des autres ; nous n'autorisons personne à devenir proche de nous. Nous avons besoin des deux sortes d'énergie, de l'énergie personnelle et de l'énergie impersonnelle pour pouvoir poser les limites qui nous conviennent. Plus d'informations sur ce sujet peuvent être trouvées dans nos livres et dans nos CD.

Que voulez-vous dire lorsque vous parlez du « parent introjecté » ?

Tout au long de notre enfance et de notre adolescence, nous entendons les voix de nos parents. Nous grandissons avec leurs demandes, leurs règles, leurs expressions d'amour, leurs punitions, leur philosophie de vie, etc. Nous entendons leurs voix pendant des années, elles sont directement imprimées en nous. Nous pouvons apprécier leurs idées ou nous pouvons les détester ; nous pouvons nous identifier à eux et vouloir leur ressembler ; nous pouvons les trouver nuls, en secret ou de

façon ouverte, en nous rebellant contre eux. C'est la vie au sein d'un système familial, tout ceci est normal et naturel.

Ce que nous ne savons pas, en général, c'est que les voix de nos parents, ainsi que celles de nos frères et sœurs, vivent aussi dans notre psyché. Nous les appelons le père, la mère, le frère ou la sœur introjectés. Parler directement avec ces parents ou frères et sœurs à l'intérieur de nous, en utilisant le processus de *Voice Dialogue*, peut être extrêmement significatif. La découverte de la réalité de ces subpersonnalités introjectées est extrêmement précieuse.

L'ego conscient est-il le « Je suis » ?

L'ego conscient n'est pas une entité. C'est un processus en mouvement et en transformation perpétuels. Le plus facile pour l'expliquer est de prendre un exemple.

Imaginons que vous veniez me voir parce que vous avez des migraines. Je parle avec vous et je découvre que vous êtes une personne extrêmement responsable. Vous faites beaucoup de choses pour les autres et vous avez peu de facilité à dire non. Ayant fait cette observation et en ayant discuté avec vous, nous décidons qu'il est temps maintenant de faire un certain travail pour clarifier cette place de la responsabilité dans votre vie.

Je vous demande de bouger votre chaise à une autre place que celle que vous occupez en face de moi, là où aimerait s'asseoir cette voix responsable. Puis, je commence à parler avec cette voix, en vous, et à apprendre quelle est sa place dans votre personnalité. Je découvre quand cette voix a commencé à devenir très puissante chez vous, la façon dont elle influence vos prises de décision et de nombreuses autres choses. Ayant complété cette interview, je vous demande maintenant de bouger votre chaise pour revenir à la place occupée en premier lieu, lorsque nous avons commencé le travail.

Tandis que vous revenez à cette position centrale, vous êtes très surpris de réaliser que vous êtes identifié à cette voix de responsabilité et qu'elle dirige votre vie. Vous avez maintenant un ego conscient de cette subpersonnalité. Bien sûr, de nombreuses autres séances seront nécessaires pour vous aider à vous séparer de cette puissante subpersonnalité, mais avec le temps, le processus d'ego conscient se renforcera et vous commencerez à avoir la capacité de dire oui ou non lorsque les gens vous demanderont ceci ou cela.

Un jour, dans une autre séance, comme la séparation d'avec le système primaire (le groupe de subpersonnalités responsables) sera déjà entamée, nous pourrions travailler avec la subpersonnalité reniée. Dans ce cas, je pourrais vous demander de bouger votre chaise du côté opposé à la place prise par la voix responsable, et je pourrais parler à votre côté plus égoïste qui ne désire pas toujours faire des choses pour les autres, qui aimerait en faire beaucoup plus pour lui. Après ce travail, vous reviendrez à la place centrale et vous aurez un ego conscient de votre partie égoïste. C'est cet ego conscient

qui peut apprendre à se tenir entre ces deux opposés, apprendre à les apprécier tous les deux et commencer à les utiliser dans votre vie.

Du point de vue de la psychologie de l'ego conscient, le soi supérieur est un groupe de subpersonnalités, un système rassemblant différentes énergies auquel nous nous référons comme étant le soi supérieur. Pour en apprendre davantage à son sujet, nous vous demanderions de bouger vers ce soi supérieur et nous passerions du temps avec lui. Le contact pourrait être verbal, tout comme il pourrait être purement énergétique. Personne ne peut savoir ce que vous entendez par « soi supérieur » tant que ce travail n'a pas été fait. Après avoir passé un certain temps avec ce système, nous vous demanderions de retourner à la place centrale, et à présent vous auriez un ego conscient de votre soi supérieur.

L'opposé de ce soi supérieur pourrait être le soi ordinaire, ou encore la subpersonnalité qui rejette la spiritualité ou le travail de conscience. Dans un couple, c'est souvent le partenaire qui porte cette subpersonnalité reniée.

Imaginons que vous méditez et que vous faites l'expérience du divin. Vous sentez la présence de Dieu, ou celle des anges, ou celle de la Mère Divine, et vous êtes totalement dans l'autre réalité. Vous avez perdu votre identité individuelle et vous êtes totalement un avec votre soi supérieur.

Tant que vous avez un corps, vous devez au final quitter cet état, ouvrir vos yeux et revenir dans votre corps et dans le monde qui est le vôtre. À cet instant, votre femme frappe à la porte et dit : « François, veux-tu bien t'occuper de ces fiches

poubelles ? La maison pue, et n'oublie pas que tu dois conduire les enfants au foot. Ils doivent y être dans vingt minutes. » Votre voyage au paradis s'achève brutalement... Si vous êtes identifié au soi supérieur, il vous sera difficile de faire face à la situation, car vous n'aurez pas une relation facile avec le quotidien de la vie de famille. S'occuper de la maison est devenu le travail de votre femme, et elle vous en veut de ce chemin spirituel qui vous détache de ce qu'elle considère être les réalités de la vie quotidienne.

L'ego conscient peut lier les deux. Il a la possibilité de faire les expériences du divin tout comme celle de répondre aux demandes de la vie de famille, du mariage, des enfants et de tout ce qui est requis par le fait de vivre dans un corps.

Le degré d'identification au soi supérieur et l'absence d'ego conscient correspondent très exactement au degré de critiques et d'attaques que vous recevez de la part de votre entourage. Le plus souvent, celui-ci ne peut pas apprécier votre chemin spirituel parce qu'il ne se sent pas respecté dans les situations comme celle décrite ci-dessus.

Notre travail est d'apprendre à devenir conscients de toutes les subpersonnalités et de toutes les expériences qu'elles nous offrent. Une fois que nous avons appris à nous tenir entre cet incroyable déploiement de subpersonnalités opposées, le soi supérieur devient simplement une subpersonnalité ou un groupe de subpersonnalités parmi les autres. L'inconscient a alors une chance de nous amener son infinie richesse à travers nos rêves et à travers un processus général de prises de conscience.

Ce qui est décrit ici est un chemin « psycho-spirituel », c'est une façon très différente de vivre. Les cinq disques de *The Aware Ego CD* donnent une description très précise de l'ego conscient et clarifient la différence entre ce processus et le « Je suis » des enseignements spirituels.



Qu'est-ce qu'une subpersonnalité cachée (secret self) ?

J'ai entendu des enseignants utiliser ce terme

La première fois que nous avons entendu ce terme, il était utilisé par Artho Witteman, un psychologue allemand venu nous voir aux États-Unis. Le terme « subpersonnalité cachée » s'applique aux parties primaires, car les parties reniées sont par définition gardées secrètes. Pour nous, une subpersonnalité primaire cachée est une subpersonnalité régulièrement active dans notre personnalité, comme toutes les autres subpersonnalités primaires, mais dont nous ne sommes pas conscients. Nous ne savons pas qui elle est ni comment elle agit. Cela la rend encore plus puissante, et plus difficile à découvrir qu'une subpersonnalité primaire ordinaire. Une subpersonnalité reniée va surgir de temps en temps – comme si elle sortait de sa boîte ou de sa prison – et nous faire des choses que nous ne faisons pas habituellement. La subpersonnalité cachée agit, elle, continuellement.

Prenons l'exemple d'un homme fier d'être une personne généreuse et aimante mais qui, en coulisse, est continuellement en train de contrôler les gens par le fait d'être gentil et aimant. Il n'a aucune conscience d'agir ainsi : le contrôleur est sa subpersonnalité primaire cachée.

Cet homme peut aussi avoir un patriarche intérieur qui a de nombreuses règles sur la façon de se comporter correctement, aussi bien pour lui que pour les autres ; mais consciemment, il n'en a pas la moindre idée. Il ne sait pas que cette subpersonnalité est continuellement active dans sa vie. Sa famille et ses amis peuvent s'en être rendu compte, mais lui, comme tous ceux qui portent une subpersonnalité cachée, peut ne jamais s'en apercevoir.

Quelle est la différence entre une subpersonnalité reniée et une subpersonnalité inconsciente ?

Une ou des parties primaires nous empêchent d'utiliser une subpersonnalité reniée. La subpersonnalité primaire juge cette ou ces subpersonnalités reniées ; elle pense qu'elles sont mauvaises ou dangereuses, aussi les réprime-t-elle ou dénie-t-elle leur existence.

Une subpersonnalité inconsciente est une subpersonnalité dont nous n'avons pas encore conscience, généralement, parce que ce n'est pas encore le moment pour elle de faire partie de notre monde ; mais elle n'est pas réprimée.

Lorsque vous avez 30 ans, par exemple, il est normal de ne pas penser à tout ce qui concerne la mort et le fait de mourir. Si à 70 ans, cependant, ces pensées ne vous sont jamais venues, nous pouvons penser que tout ce qui concerne la mort est renié, c'est-à-dire réprimé par une subpersonnalité primaire qui ne veut pas que vous y pensiez. Il est tout à fait normal de ne pas avoir ce genre de pensées à 30 ans, mais à 70, elles devraient faire partie de votre horizon, et leur absence indique un certain déni ou une répression quelconque.

Pourquoi la vision consciente – le fait d'être témoins de nous-mêmes – ne suffit-elle pas ? Pourquoi devons-nous y ajouter le processus d'ego conscient ?

Le problème est que la vision consciente n'est pas dans l'action. C'est une place où l'on est uniquement spectateur. La possibilité d'agir est entre les mains de l'ego fonctionnel ou des parties primaires. Ce sont elles qui prennent le dessus lorsqu'il vous faut agir. La vision consciente ne vit pas la vie, elle témoigne de ce qu'elle voit...

Vivre la vie à travers toutes vos subpersonnalités ne vous donne pas non plus de vision consciente, bien qu'elle puisse émerger dans certaines situations.

Quelqu'un, quelque chose doit réunir les subpersonnalités et la vision consciente et conduire la voiture. C'est le travail du processus d'ego conscient. Pour en savoir davantage sur la différence entre le processus d'ego conscient et l'état de témoin, ainsi que sur la nécessité de développer les deux, vous pouvez écouter les cinq CD The Aware Ego.



ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Fév. 2011 à

Fév. 2012

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

Nom Prénom

Adresse

Profession Tél E-mail

Fait à, le / /

Signature :

