



L'âme est un médium entre le corps et l'Esprit. L'âme n'est pas Éternelle. L'Esprit est Éternel. L'âme est éphémère, mais sur une autre échelle de temps que ce que peut concevoir un corps. L'âme est créée pour les besoins de la densification au sein de la matière appelée carbonée. L'âme est une coloration. L'âme va vous entraîner à vivre des expériences particulières.

La dissolution au sein de l'Esprit passe par la dissolution de l'âme et du corps.

Gemma Galgani

Réflexions sur les valeurs et le processus d'ego conscient

par **Véronique Brard**

Les valeurs, lorsqu'elles sont portées par le Patriarche, le Contrôleur, le Législateur, celui que je nomme le Tyran Spirituel « ordinaire » ou simplement Celui qui veut toujours nous améliorer, sont immédiatement transformées en règles. C'est leur job, c'est leur boulot. Par contre, lorsque ces valeurs sont portées par des

subpersonnalités d'accueil et de réceptivité, voire des subpersonnalités mystiques, liées au cerveau gauche, elles ne se transforment pas en règles ; mais la perception de ces valeurs est alors nettement différente.

Je vais donc vous inviter à poser un regard différent sur *les valeurs*. Je parlerai ici de subpersonnalités « féminines » ou de monde féminin, tout simplement parce que la réceptivité est traditionnellement considérée comme une faculté féminine. Tandis que le faire, l'agir sont davantage considérés comme des facultés traditionnellement masculines. Bien sûr, les subpersonnalités dites féminines comme celles dites masculines existent tout autant chez les hommes que chez les femmes.

La subpersonnalité mystique est définie comme celle qui épouse le mystère, tandis que la subpersonnalité rationnelle est celle qui veut analyser et expliquer le mystère.

Maintenant, rappelez-vous que tout est une question d'interprétation, donc de vécu, y compris votre façon d'aborder ces valeurs.

Dans le monde masculin, le monde du faire, les valeurs peuvent être confondues avec des convictions, des

besoins, des motivations, voire des étalons de mesure. La valeur de l'autre est alors mesurée à l'aune de nos propres convictions et besoins. Essentiellement, les valeurs sont portées par des subpersonnalités qui en font des règles et qui se servent de ces valeurs pour juger l'autre ou se juger elles-mêmes. Elles découlent le plus souvent d'un conditionnement, repris par une autorité intérieure contre laquelle le Rebelle s'élève aisément.

Dans le monde féminin, les valeurs ne sont pas les convictions ou les croyances. Elles ne sont pas non plus ce à quoi nous accordons de l'importance, ni ce à quoi nous donnons de la valeur. Elles ne constituent pas nos motivations, même les plus profondes. Les valeurs sont, dans ce monde-là, « quelque chose » d'autre. Dans ce monde, par exemple, l'idée selon laquelle « chaque citoyen doit obéir aux lois et respecter l'autorité » est une conviction et n'est pas considérée comme une valeur. « Je dois travailler dur pour réussir » est également une conviction ou une croyance, même si le travail est une valeur dans le monde dit masculin. Pour continuer de différencier la vision plus masculine (en lien avec l'action et le faire) des valeurs de celle que je vais développer maintenant, je vais reprendre ce que l'on trouve dans un cours de coaching traditionnel.

Dans ce cours, six grandes valeurs sont proposées : le pouvoir personnel, l'accomplissement, l'intimité, la recherche de sens, la compassion et la contribution. Je dirais qu'avec une perception plus féminine d'une valeur, tout est très différent. Le pouvoir personnel est le pouvoir personnel, c'est une nécessité, non une valeur, même s'il donne de la valeur à la personne. Accomplir est un but ; les accomplissements donnent de la valeur et le sens de sa valeur à une personne, mais ils ne sont pas considérés à proprement parler comme des valeurs. L'intimité est un état d'être et un besoin. La recherche de sens est une recherche, elle peut déboucher sur le sens des valeurs mais n'est pas une valeur en soi au sens où nous l'entendons dans cette nouvelle perspective.

Le jeu et la créativité sont des activités et des capacités naturelles chez l'enfant, elles font certainement partie de celles que nous devons retrouver une fois adultes, si nous les avons perdues. Elles ne seront pas non plus considérées comme faisant partie des valeurs dans ce monde un peu différent. La *compassion* est reconnue, elle, comme une valeur, mais la *contribution* est simplement considérée comme un acte que l'on pose, par

compassion dans le meilleur des cas. Tout ce qui est vu comme « *la valeur est ce qui donne du sens à la vie* », ou « *ce qui donne le sentiment de sa valeur à une personne* » est perçu différemment dans ce monde où je vous entraîne.

Dans une perception féminine ou mystique des valeurs, une valeur n'est pas une conviction profonde, ni un objectif à atteindre, ni une croyance ; elle n'est pas non plus ce à quoi nous donnons de la valeur ni ce qui nous donne de la valeur. Une valeur est une réalité subtile, mais non abstraite. Maintenant que la physique quantique nous apprend que nous ne pouvons plus affirmer, ni même nommer ce qu'est la réalité, ce qu'est la matière, nous pouvons aussi redéfinir le monde du subtil. Subtil ne veut pas dire abstrait. Dans la vision féminine des valeurs, ou lorsque la capacité de perception est davantage développée, une valeur existe en elle-même, elle a un champ vibratoire qui peut entrer en résonance avec le nôtre et l'influencer. Chaque valeur est alors une source d'énergie et d'inspiration.

Les valeurs dont nous parlons dans ce monde sont séparées de toute notion de morale et de règles ; elles sont des vibrations, des champs vibratoires. On pourrait dire qu'elles sont les vibrations que porte notre âme lorsqu'elle vient s'incarner dans un corps.



Prix : 25 euros, frais d'envoi compris

L'amour est une vibration. Certains disent que c'est la vibration première de la Conscience Une et que l'ensemble de la Création vient de cette vibration, les électrons étant vus comme « le corps de Dieu », ce avec quoi cette vibration première d'amour crée. Les valeurs sont à l'amour ce que les couleurs sont à la lumière. À travers le prisme que nous sommes, l'amour révèle ses facettes. C'est ainsi que toutes les valeurs sont égales, et liées les unes aux autres. En développer une revient à développer les autres.

Nous pouvons entrer en contact avec les valeurs en tant que « couleurs », en tant qu'énergies à part entière. Ces valeurs nous appartiennent de toute éternité. Malheureusement, dans leur

souci de nous élever « comme il faut », nos parents nous ont fait passer leurs valeurs à coups de gifles, de fessées, de moqueries, d'humiliations, de dévalorisations, de désapprobations ou de ruptures du lien énergétique. Ces valeurs sont devenues pour nous des règles, et soit nous sommes terrifiés lorsque nous ne les suivons pas, soit nous ne voulons plus en entendre parler. Maintenant, une part de nous peut penser que le fait de tomber sur de tels

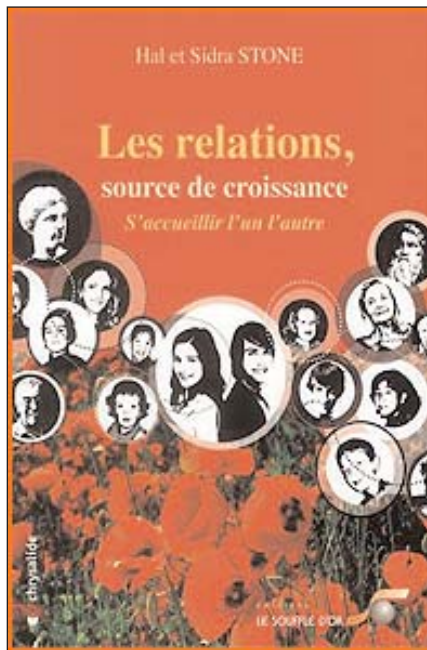
parents est un manque de bol, une autre sachant peut-être que rien ne peut se faire sans le désir de l'âme qui s'incarne...

Les valeurs ne sont pas liées à des besoins au sens habituel du terme. Ce sont des invitations de l'âme, des appels. Elles ne sont pas liées au pouvoir ni à la survie. Lorsqu'elles se tournent vers l'extérieur, elles sont plutôt en lien avec l'amour de la planète, l'évolution de l'humanité, l'harmonie entre les personnes et les peuples. Nos valeurs peuvent, en fait, très peu changer tout au long de notre vie, car elles sont ce que notre âme est venue incarner dans le contexte où nous sommes nés.

Mais tout se passe comme si une valeur, pour qu'elle ne se perde pas elle-même, devait accepter et contenir son opposé, tout comme le yin contient le yang et le yang le yin. Si l'Amour est notre valeur, nous ne pouvons ni détester ni haïr la haine... nous devons *la prendre en amour*. Si la Transparence est notre valeur, nous ne pouvons pas lutter contre l'ombre... nous devenons transparents par rapport à cette ombre. Si l'Ordre et la Structure sont nos valeurs, pour ne pas détruire le vivant, elles doivent intégrer un point de chaos. Chaque valeur, pour ne pas perdre sa nature, sa vibration, doit intégrer sa polarité.

Lorsque la valeur devient une règle, elle peut se perdre si la règle repose sur de grandes peurs. La peur est aussi une vibration. La vibration de la peur recouvre celle de l'amour, et la valeur, en tant que facette de l'amour, est perdue. Lorsqu'un Patriarche Intérieur, un Critique, un Observateur, une subpersonnalité spirituelle venus pour nous protéger, pour nous mettre en sécurité, transforment une valeur en règle, ils coupent le plus souvent la valeur de sa nature profonde qui est cette vibration d'amour. Sortir de la peur permet de redécouvrir l'amour et la valeur initiale. Lorsque les valeurs sont portées par une partie spirituelle ou idéaliste et qu'un Ascète complète le trio, vivre ses valeurs peut même devenir destructeur. Sans une partie qui porte le sens du corps et des besoins personnels et qui vient équilibrer la personnalité, là aussi, la vibration de la valeur peut être perdue.

Lorsque nos valeurs ne sont pas portées par nos Juges et nos Critiques, mais par une voix d'encouragement et de compréhension, ce que je nommerais la voix de l'âme ou la voix de Sophia, la sagesse féminine, la violation de ces valeurs n'entraîne ni remords, ni culpabilité, ni sentiment de honte ou d'insuffisance. Elle nous fera simplement aspirer à nous rapprocher de cette valeur ou à revenir à cette valeur.



Prix : 18 euros, frais d'envoi compris

Cependant, une valeur canalisée uniquement par une énergie féminine d'accueil et d'acceptation peut aussi ne jamais s'incarner. Comme toujours, ce qui est nécessaire, c'est la présence d'un processus d'ego conscient de la valeur et de la nécessité des opposés. Ce processus pourra embrasser la dimension masculine valorisant le faire et agir, ainsi que la dimension féminine valorisant recevoir et contempler. Ainsi, les valeurs pourront s'incarner sans se perdre.

Le processus d'ego conscient doit aller encore plus loin. Il doit contenir les subpersonnalités qui aiment les valeurs... tout comme celles qui ne les aiment pas.

Si l'ego fonctionnel n'est rien d'autre qu'un bloc de subpersonnalités « qui

pensent être nous », le processus d'ego conscient nous amène à ne plus nous identifier à aucune d'entre elles. Cet espace de conscience et de choix actif ainsi créé nous mène à ne plus être identifiés à aucune de nos valeurs, sans pour autant les perdre...

En résumé, dans ce monde plus réceptif et perceptif, les valeurs existent en tant que réalités vibratoires portées par l'âme, et l'âme désire les incarner dans ce corps et les faire agir dans le monde. Mais ces vibrations, pour s'incarner dans ce corps, doivent passer par le filtre de notre psyché, donc par l'une ou l'autre de nos subpersonnalités. Incarnées par un Patriarche, elles sont à l'origine de la morale, des règles spirituelles ou religieuses... Pourtant, elles ne sont rien d'autre qu'elles-mêmes, des vibrations, des facettes de la vibration d'amour, des aspects de notre propre conscience que d'autres parties de nous, non liées au rationnel, à l'action ou au « il faut », peuvent expérimenter comme telles.

Dans son livre *Le Sens sacré des valeurs*, paru aux Éditions des 3 Monts, Jean-Claude Genel met en relief douze valeurs et relie les sept premières à chacun des sept chakras :

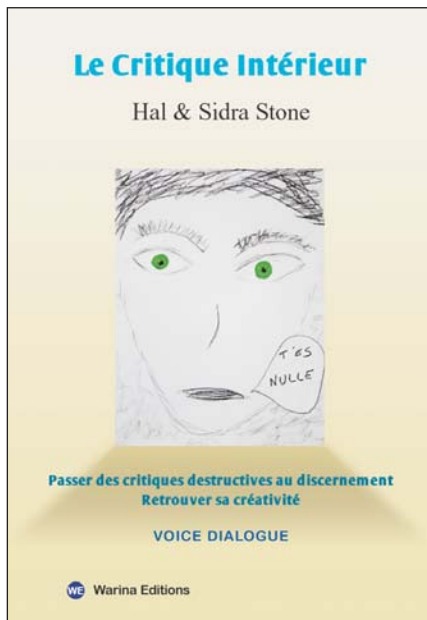
Les valeurs de l'approche du cœur :

Courage, Honnêteté, Tolérance, Justice, Tempérance, Obéissance, Persévérance

Les valeurs du cœur mystique :

Humilité, Simplicité, Patience, Confiance et Compassion

Dans le monde du cerveau gauche, ce à quoi nous donnons de la valeur donne un sens à notre vie. Je ne sais si l'on peut dire que ces valeurs, lorsqu'elles sont perçues



Prix : 22 euros, frais d'envoi compris

par le cerveau droit, celui de l'unité, donnent un sens à notre vie... Je dirais plutôt que grâce à ces valeurs, nous entrons en intimité avec notre âme, et cela donne du sens à notre vie. « Pour que le monde nous appartienne, nous devons penser qu'il nous désire. Seul ce qui nous désire est nôtre. » (Alexandro Jodorowsky, *Mû, le maître et les magiciennes*.) J'aime penser que pour qu'une valeur nous appartienne, nous devons penser qu'elle nous désire... comme une déesse ou un aspect de notre conscience qui nous appellerait. Ensuite, tout dépend de la subpersonnalité qui va porter cette valeur et de la présence ou non d'un processus d'ego conscient. Bonne route avec les valeurs, qu'elles enrichissent votre perception du Réel !

Pour vous inspirer, voici un texte plagié de celui de Line Valko, *Le chemin de la Liberté*, que vous trouverez dans le livre de Jean-Claude Genel cité ci-dessus. J'ai effectué un certain nombre de changements par rapport au texte initial, et la seconde partie commençant par *et pourtant*, et bien sûr de mon cru... Si l'une de ces valeurs vous appelle, je vous invite à remplacer le « tu » par « je » ou le « toi » par « moi ».

*Quand tu sens en toi cet élan intense
Qui mène à ne pas baisser les bras ; quelque chose de dense
Pour oser aller au-delà de ce que tu penses
Alors cette force intérieure qui s'élançe
C'est ton COURAGE qui danse.
Et pourtant,
Tu connais la peur et la berces,
Tu connais la prudence et en fais commerce.*

*Toi qui peux te regarder avec joie dans une glace
Et plonger dans les yeux de celui qui te fait face,*

*Toi qui peux entendre ton cœur battre et suivre sa trace,
Tout comme accepter qui tu es et te sentir à ta place,
L'HONNÊTÉTÉ est ta grâce.
Et pourtant,
Tu connais le mensonge et sais dissimuler, manipuler, simuler,
Car rien de ce monde ne t'est étranger.*

*Toi qui peux accepter tes forces et tes faiblesses
Sans qu'elles ne te blessent,
Toi qui peux te réjouir des divergences qui naissent,
Pour qui diversité et liberté sont des caresses,
La TOLÉRANCE est ta maîtresse.
Et pourtant,
Tu te penches sur l'intolérance des peurs
Pour toutes les accueillir en ton cœur.*

*Toi qui fais ce que tu fais au plus près de ta conscience,
Toi qui, attentif, appliqué, avances avec vigilance,
Écoutant les opposés, clarifiant tes croyances,
Cherchant la JUSTICE au-delà des apparences,
Tu vis la JUSTESSE, le DISCERNEMENT et la COHÉRENCE.
Et pourtant,
L'ignorance est ton royaume et ton sort,
Tu acceptes l'or de l'inconscient ; jamais plus tu n'ignores
Que Dieu y a fait sa demeure, et qu'il y dort.*

*Toi qui dans tes excès amènes sagesse et qui respectes la loi de précaution,
Toi qui apaises colère et violence, et en viens à la réflexion,
Qui donnes du temps au temps et accueilles l'émotion,
Tu offres à l'autre comme à toi-même une nouvelle option.
La TEMPÉRANCE est ton royaume et ta passion ;
Et pourtant ?
Comment Tempérance pourrait-elle s'emporter
Contre tempête, violence et feu ?
Elle accepte ce qu'elle n'est pas, sans même s'en alarmer.*

*Quand tu es dans le doute et ne sais plus que faire,
Quand en dépit de tes belles idées, tout est par terre,
Observe alors qui tu suis, et vois si ton Critique est prioritaire.
Lâche-le, mets-toi au service de la Terre.
« Qu'il en soit ainsi » devient ton OBÉISSANCE salutaire.
Et pourtant,
Tu aimes la désobéissance qui cherche sa puissance
Et jamais ne se rend sans discernement.*

*Toi qui vas au-delà de ce que tu pensais possible, plus loin
Sur ton chemin ; avec assiduité, toujours un pas plus loin,
Tu vas tranquille, sans nul regret enfoui dans les coins,
Accomplir ton dessein, avec le plus grand soin,
La PERSÉVÉRANCE est ta compagne, ni plus ni moins.
Et pourtant,
Tu aimes lâcher prise, vivre la surprise
De ce sur quoi nul n'a prise.*

*Tu peux te sentir le plus grand, le meilleur, l'unique...
Tu l'es. Tu peux aussi enlever cette tunique,
Te sentir le plus petit, le plus discret, le moins dynamique*

*Pour t'incliner devant la vie qui t'invite et t'explique
Combien l'HUMILITÉ est une alternative magique.
Et pourtant,
Tu sais aussi de tout ton orgueil te redresser,
Regarder avec amour ce que tous nomment ego,
Et l'humilité une fois embrassée,
Ne jamais en faire ton credo.*

*Comme la feuille d'automne qui virevolte dans le vent,
Tu vis la vie comme un enchantement,
Tu sais bouger, danser, chevaucher le vent
Lâcher la complexité, lâcher les attachements,
La SIMPLICITÉ est ton amour d'enfant.
Et pourtant,
Tu gardes un œil
Sur tout ce qui est nécessaire à l'Enfant,
Tu accueilles sa complexité avec un amour évident.*

*Toi qui connais les rythmes de Dame Nature
Qui as passé l'enfance, l'adolescence, pour devenir mature,
La connaissance t'a fait dépasser bien des blessures.
L'ordre des mondes est maintenant ton aventure.
Tu vis la PATIENCE, la vertu la plus pure,
Et pourtant,
Tu gardes patience avec l'impatience,
Elle est le feu vivant qui alimente ta science.*

*Nous sommes des êtres de lumière, tu le perçois,
L'unité est notre demeure, tu la construis, tu la conçois,
Tout est parfait, chaque jour tu l'en aperçois.
Tu es avec Ce qui est, car tel est ton choix,
Tu vis dans la CONFIANCE, l'univers vibre ta foi.
Et pourtant,
Jamais tu ne refuses le doute,
Tu lui ouvres la porte et te mets à son écoute.*

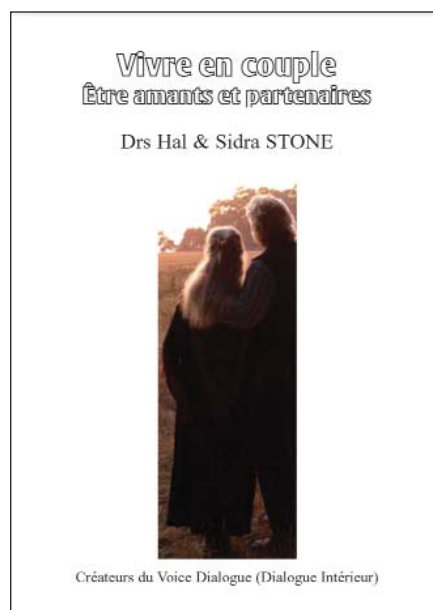
*Ton cœur est disponible et accueille la douleur,
Tu pleures avec celui qui pleure,
L'accompagnes sans perdre ton bonheur,
Tu rayannes l'amour et ne crains pas la peur,
Tu es la COMPASSION, tu vibres Sa chaleur.
Et pourtant,
Quand ton cœur se ferme, quand ton corps dit stop,
À ta compassion se mêle l'acceptation
De ce cœur refermé, de ce corps fatigué.*

Et pour finir, merci à tous ceux qui m'ont permis d'aller plus loin avec la compréhension des valeurs et un grand merci au groupe de formation avec lequel nous avons travaillé sur ce thème. Voici le retour de l'un d'entre vous :

« Une constatation : tu as aussi fait un stage sur comment débrancher le Rebelle, en changeant le point de vue sur les valeurs... Dieu que le Rebelle était présent – je vois maintenant pourquoi, parce que cet angle Patriarche et Valeurs est idéal pour cela.

« En formalisant mes notes sur les deux mondes, avec l'Ego Conscient au milieu, sur le schéma d'incarnation des valeurs, je trouve que tu donnes là une justification magistrale de la nécessité de l'existence d'un processus d'Ego Conscient : il est là pour que les valeurs puissent s'incarner dans la matière, d'abord de par sa position avec un pied dans chaque monde, et aussi parce que chaque valeur doit pouvoir embrasser un peu de la valeur opposée pour rester une valeur, ce qui donne sa qualité. Magnifique, lumineux, et toutes ces sortes de choses... J'avais bien pressenti l'importance des deux en faisant l'exercice « Comment je me sens quand je pense valeurs et quand je pense règles ? », où j'ai bien senti que les deux intervenaient de manière très différente. Mais là, introduire la nécessité de l'Ego Conscient, en quelque sorte, pour pouvoir vivre ce phénomène d'incarnation des valeurs comme vibration d'Amour dans la matière, j'en suis illuminé. Pas facile à expliquer à des débutants, mais... Bon, j'arrête. C'est juste très beau. »

Saint-Estève, le 14 octobre 2011



Prix : 22 euros, frais d'envoi compris

Découvrir nos subpersonnalités

par Hal et Sidra Stone

Lorsque nous nous sommes rencontrés, voici environ trente ans, chacun de nous avait ses propres réponses à la plupart des grandes questions existentielles. Ces réponses étaient, le plus souvent, complètement opposées, mais nous étions amoureux, et cela ne nous a pas semblé être un problème. Au contraire, nous étions fascinés par nos différences et, en tant que

psychologues cliniciens aguerris et ayant développé une certaine maturité, nous étions curieux de les explorer.

En fait, nous étions si amoureux que nous désirions savoir tout ce qu'il était possible de savoir l'un sur l'autre. Aussi avons-nous parlé de nos vies, de nos sentiments, de nos rêves et de nos conceptions. Nous médions et priions ensemble. C'était une interaction extrêmement profonde, mais sans réelle surprise. Chacun de nous savait ce qu'il savait et chacun de nous ignorait ce qu'il ignorait, et nous n'allions pas vraiment au-delà de ces limites. Puis, un jour, nous avons découvert nos subpersonnalités. Nous parlions de la vulnérabilité, et Hal a suggéré à Sidra de se déplacer dans la pièce et de devenir cet enfant vulnérable, au lieu de parler de lui.

Sidra avait confiance en Hal et a quitté le divan pour s'asseoir sur le sol, près de la petite table du salon. Elle a posé sa tête sur cette table, et soudain... tout a changé. Elle est devenue absolument tranquille et a fait l'expérience du monde autour d'elle d'une toute nouvelle façon. Sons, couleurs et sentiments sont devenus beaucoup plus intenses.

La femme logique, rationnelle, sophistiquée qui avait toutes les réponses a disparu, et à sa place se tenait un très jeune enfant. Il était très calme et très sensible à tout ce qui l'entourait. Il répondait à l'énergie plus qu'aux pensées. Il ressentait des choses que Sidra n'avait pas ressenties depuis des dizaines d'années et il savait certaines choses que son mental habituel ne savait pas. Il connaissait avec certitude les réalités de son âme. Après environ une heure, Hal a demandé à Sidra de retourner à la place qu'elle occupait auparavant sur le divan et Sidra a retrouvé sa façon habituelle d'être et de penser... mais sa petite fille était encore avec elle, et Sidra n'a plus jamais complètement perdu le contact avec elle.

Cette expérience a été une surprise pour nous deux. Hal se rendait compte que quelque chose d'extrêmement important venait de se passer : nous avons été dans une autre dimension de la conscience. Hal avait joué avec ce concept : parler à certaines parties d'une personne mais jamais elles n'avaient été vraiment réelles pour lui. À présent, c'était le cas. C'était réellement une petite fille qui avait été là !

Ce n'était pas un concept ou un complexe. C'était une personne réelle, avec ses règles de comportement, ses sentiments, ses perceptions, ses réactions, et une histoire qui était la sienne.

Ce fut le commencement du Voice Dialogue, ou du dialogue avec la famille de subpersonnalités qui vit à l'intérieur de chacun de nous. Il est venu d'une réelle curiosité envers un autre être humain, il est né de l'amour. Accueillir tous ses « je », le manuel du Voice Dialogue nous donne les détails sur la façon dont agit le Voice Dialogue.

Cette découverte nous a passionnés. Nous avons vu que notre psyché n'était pas une unité mais qu'au contraire, elle était faite de nombreuses subpersonnalités, et nous avons commencé un fascinant voyage, un

voyage qui s'est révélé être un voyage sans fin : nous avons continué d'explorer la vaste multitude de nos subpersonnalités. Nous avons parlé à nos Actifs, nos Critiques, nos Gentils et nos Perfectionnistes. Nous avons parlé à nos Nonchalants, nos Paresseux et nos Manipulateurs. Nous avons parlé à nos subpersonnalités sentimentales et à celles qui ne l'étaient pas, à nos Enfants vulnérables, joueurs et magiques. Nous avons parlé à nos Héros et nos Scélérats, nos Matriarches et nos Patriarches, nos Visionnaires et nos Cyniques. Le nombre de subpersonnalités est incroyable, il semble même illimité.

Nous avons parlé à nos « subpersonnalités primaires » qui étaient très développées et dirigeaient notre vie, ou, comme nous aimons le dire, qui conduisaient notre voiture psychologique. C'étaient elles qui avaient construit notre personnalité, celles qui « avaient toutes les réponses » lorsque nous nous étions rencontrés. Puis nous avons avancé dans la découverte de nos parties reniées. Pour chaque partie primaire, il existait des parties opposées reniées, qui avaient été enterrées ou réprimées pour que les primaires puissent continuer à contrôler notre vie.

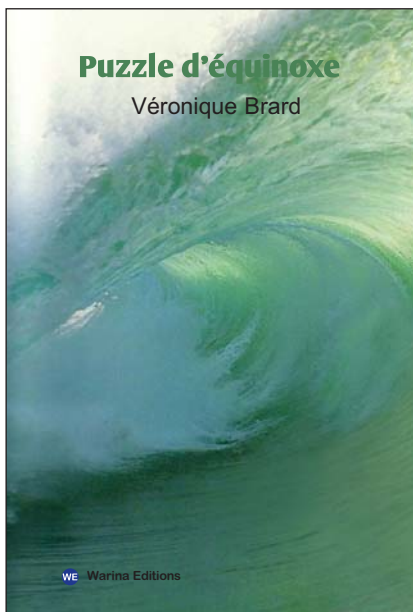
Les parties primaires nous étaient familières, nous étions à l'aise avec elles. C'était facile de les faire parler et de les laisser nous dire comment elles avaient dirigé nos vies avec succès et intelligence. Les parties reniées, elles, ne nous étaient pas familières et menaçaient nos parties primaires. Chaque partie primaire avait le sentiment que la subpersonnalité reniée avait le pouvoir de détruire notre bien-être.

Par exemple : « Qu'arriverait-il si tu te laissais vraiment aller et apprenais à être au lieu de faire ? Tu pourrais ne plus jamais être capable de te remettre au travail ! » était le souci majeur de l'Actif.

Lorsque nous parlions à ces parties reniées, nous avions le sentiment de vivre dans une maison avec un nombre infini de portes qui attendaient d'être ouvertes et derrière lesquelles se tenaient de nouvelles pièces prêtes à être explorées. Ces subpersonnalités portaient de nouvelles façons de voir le monde, de nouvelles informations et des solutions créatives à des problèmes récurrents.

Puis, nous avons réalisé que chacun de nous deux avait, en subpersonnalité primaire, une subpersonnalité qui était reniée chez l'autre. Par exemple, Sidra avait une subpersonnalité très forte : « Que vont penser les gens ? » et Hal avait l'opposée : « Je fais ce qui est juste pour moi. » Hal avait une subpersonnalité profondément spirituelle, Sidra était plus pragmatique. Hal était introverti, Sidra extravertie. Sidra avait un financier économe, Hal était dépensier. Hal était un explorateur intrépide du monde intérieur, celui de Sidra voulait explorer le monde extérieur. Et ainsi de suite...

Ces subpersonnalités primaires opposées étaient un défi. Elles ajoutaient une nouvelle dimension à la relation : le jugement. Chacune de ces subpersonnalités reniées était l'un de ces petits



Prix : 22 euros, frais d'envoi compris

missiles à tête chercheuse envoyés par Dieu, qui nous touchent là où cela fait le plus mal.

Dans notre relation, lorsque nous avons examiné ce phénomène, nous avons découvert que nos jugements n'étaient pas mauvais, ils étaient simplement le signe que nous avons quelque chose à apprendre. À chaque fois que l'un d'entre nous jugeait l'autre, il était face à sa partie reniée.

Par le passé, nous avons beaucoup travaillé pour éviter de juger les autres. Nous avons le sentiment que nous étions trop matures et trop évolués spirituellement pour nous permettre de juger. À présent, nous apprenions à utiliser nos jugements ! Chaque fois que nous ressentions un jugement envers l'autre, il nous donnait l'image de la subpersonnalité reniée qui demandait à être intégrée. Aussi avons-nous observé nos jugements, les avons-nous clarifiés et avons-nous trouvé notre partie reniée. Par exemple, si Sidra jugeait Hal parce qu'elle le trouvait trop dépensier, nous regardions ce jugement, déterminions que Sidra avait, en partie primaire, un Financier économe, et nous travaillions avec les opposés Dépensier et Économe en elle.

Nous avons découvert la façon dont ces subpersonnalités interrégissaient dans les relations entre deux personnes. Une relation n'était pas une simple interaction entre deux personnes, mais entre deux groupes de subpersonnalités. Ces interactions suivaient des schémas préétablis. Pour dépasser la façon automatique et inconsciente de se relier propre à chacune de ces subpersonnalités, nous sommes entrés dans un nouveau domaine d'exploration et de compréhension.

En tant que moyen d'apprendre sur soi-même et sur les autres, le Voice Dialogue accepte toutes les subpersonnalités sans les juger. Il observe simplement ce qui se passe. Quelqu'un l'a nommé la Méditation Occidentale car, tandis que chaque subpersonnalité est explorée, une vision consciente de cette subpersonnalité est développée. Cette vision consciente est séparée de la subpersonnalité et agit comme un témoin. Elle porte une mémoire et une capacité de reconnaître cette subpersonnalité lorsqu'elle agit dans notre vie.

Mais ce n'est pas tout ce qui se passe. Oui, il est important d'avoir un témoin conscient de la subpersonnalité, mais un témoin est

simplement un témoin. Nous vivons dans le monde, non dans un ashram. Qui vit notre vie ? Lorsque nous sommes séparés de nos subpersonnalités primaires, nous constatons un changement qualitatif dans la façon dont nous vivons notre vie. Dans le sens spirituel le plus profond, nous sommes séparés de qui nous pensons être et nous permettons à un nouveau processus d'émerger. Nous avons appelé cela le processus d'Ego Conscient.

Le Voice Dialogue a pour but de séparer les nombreuses subpersonnalités qui forment la psyché humaine et de mettre en route un processus d'Ego Conscient. Nous ne mettons rien au rebut. Nous intégrons les subpersonnalités qui sont déjà les nôtres et nous leur ajoutons celles que nous avons reniées.

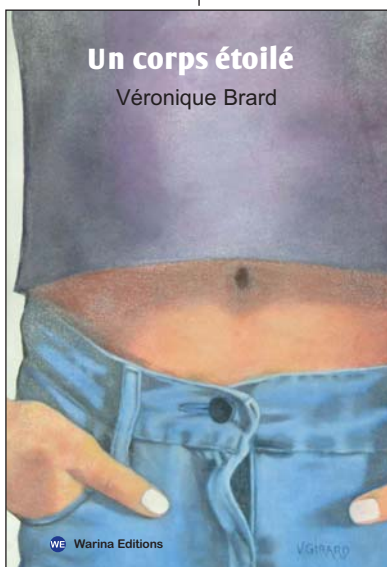
C'est comme si nous vivions dans l'ancienne Grèce et que nous nous inclinions dans les lieux de culte de tous les dieux et déesses. Nous pouvons avoir nos favoris, mais nous prenons soin de n'en négliger aucun.

Et, en embrassant ainsi tout ce que nous sommes, nous devenons naturellement pleinement humains et plus aimants. Nous n'avons pas besoin d'apprendre la compassion, elle vient,

tout simplement. Car, en fin de compte, tout ce que nous voyons à l'extérieur existe aussi à l'intérieur de chacun de nous.

Nous pensons que l'Ego Conscient est un pas en avant dans le processus d'évolution. Cet Ego Conscient joint conscience et expérience des subpersonnalités. Il dépasse la dualité par le fait de tenir la tension entre les opposés et, parce qu'il agit ainsi, il nous permet de faire de réels choix de vie. Il nous permet de suivre – en sécurité – notre chemin unique.

Comme quelqu'un nous l'a écrit récemment : « Quelque chose d'inhérent à la méthode que vous avez semée me fait penser à ce proverbe venu du désert : Écoutez le chemin... Il est plus sage que celui qui le parcourt.



Prix : 16 euros, frais d'envoi compris

Les livres du Voice Dialogue sont disponibles à l'association

ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Nov. 2011 à

Nov. 2012

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

Nom Prénom

Adresse

Profession Tél E-mail

Fait à, le / /

Signature :

