



*La vie est elle-même
tellement risquée
que la meilleure façon de vivre,
c'est en prenant des risques.*

Ce texte est la traduction d'un extrait du chapitre 3 du livre de Dianne Braden : **The Fireside Chats with Hal & Sidra Stone** (Conversations au coin du feu, avec Hal et Sidra Stone). Dianne a rédigé ce livre à partir des histoires et réflexions partagées lors de rencontres très particulières entre Hal et Sidra et certains de leurs plus anciens élèves devenus, au fil du temps, des collègues.

Quelques suggestions très pratiques pour garder votre couple vivant

Hal et Sidra arrivent, cachés sous leurs parapluies, un peu essoufflés, se protégeant de leur mieux de la pluie et du mauvais temps. Après les salutations de bienvenue, après avoir pris soin de renouer les liens, ils s'installent dans leurs sièges, face au feu. L'animation de la pièce se transforme en une attention silencieuse et ils commencent.

Hal : Après notre conversation d'hier, nous avons réfléchi ; une question semble chapeauter toutes les autres : *Concrètement, que faites-vous pour que « ça marche » dans votre couple ?* Sidra et moi en avons discuté, d'abord d'une façon assez générale, puis nous avons décidé de nous asseoir et de regarder très précisément ce que nous faisons ; toutes ces petites choses auxquelles nous ne prêtons plus guère attention, maintenant.

Sidra : Oui, nous avons réalisé, lorsque vous nous avez posé la question *Comment faites-vous pour que votre couple fonctionne ?* qu'il y avait un certain nombre de points auxquels nous ne prêtons plus vraiment attention.

Nous avons commencé à parler des « suspects classiques » : les jugements, les liens automatiques, le fait de prendre la responsabilité de ses actes, qui sont réellement les requis de base. Mais, lorsque nous sommes arrivés à la maison, nous avons tous deux le même sentiment, à savoir que nous ne regardions pas toutes les autres petites choses que nous faisons. Il se peut que ce soient des choses que tout le monde fait, comme se brosser les dents ou nouer ses lacets, mais peut-être pas. Aussi avons-nous décidé d'essayer d'en clarifier quelques-unes.

Hal : Nous pensons, ensuite, vous parler un peu de la mort, de la façon dont nous négocions ce chemin entre nous, et aborder certaines des questions que cela soulève. Cela nous mènera probablement jusqu'à la fin de notre rencontre d'aujourd'hui, et demain nous pourrions parler de l'évolution de

la conscience. Vous nous avez posé des questions sur l'évolution spirituelle, mais le processus de conscience est très différent du processus spirituel. Le processus de conscience est le but du processus d'Ego Conscient. Ce n'est pas un processus spirituel, mais un processus *psycho-spirituel*.

Sidra : C'est pourquoi je ne suis pas à l'aise avec le mot « *spirituel* », ce n'est pas mon chemin. Ce qui me parle est une évolution de conscience, non la spiritualité.

Hal : Et au sein de cette évolution de conscience, on doit saisir ce qu'est le chemin spirituel. *Spirituel* est un terme extrêmement vaste qui doit être défini. Il est nécessaire de clarifier la différence entre l'énergétique d'un chemin spirituel, et la forme qu'il peut prendre. Nous avons cependant découvert un chemin de conscience qui embrasse aussi bien le spirituel que les autres aspects de nous-mêmes, c'est-à-dire le corps physique, les émotions, le mental et ce que nous nommons la réalité psychologique. Aussi, le « *psycho* » de psycho-spirituel couvre un large territoire.

Sidra : Oui... la vie sur Terre compte.

Hal : Un bref voyage pour la plupart d'entre nous.

Sidra : Pourtant, cet élément de base, être ici, vivre notre vie sur Terre, est très important.

Hal : Tout comme les aspects psychologiques et émotionnels qui vont avec. Aussi, le processus de conscience est construit à partir de ces opposés.

Ainsi, la journée commence avec cette sorte de lumière entre eux, ils sont sur la même longueur d'onde et en jouent. C'est presque une démonstration, un bref exposé de cette dimension dans laquelle ils vivent avec cette conscience même qui est le sujet dont ils parlent. Comme des pianistes dont les mains se croisent tandis qu'ils jouent côte à côte, ils retournent à la mélodie de base et gardent le cap.

Sidra : Mais pour l'instant, pourquoi ne pas commencer avec quelques-unes des réflexions qui nous sont venues hier soir sur les meilleurs moyens de maintenir une bonne relation de couple... Je me suis arrêtée pour réfléchir à ce que nous faisons, et tandis que nous parlions, Hal et moi, j'ai réalisé que certaines de nos façons de faire étaient très « victoriennes ». Elles semblent démodées, mais elles font partie de l'environnement dans lequel nous avons grandi.

Pendant cet échange, il est très important, cependant, que vous gardiez à l'esprit qu'il existe une frontière très précise entre ce dont nous parlons et les liens automatiques positifs.

Comme toujours, cela dépend de *qui* agit. Est-ce que je fais certaines choses parce que je veux être une bonne fille et parce que je me sens responsable de Hal ? Le scénario va alors donner ceci : « Donc, je vais être une Bonne Fille. M'aimes-tu encore ? » ou « Boy, si je ne prends pas soin de ça, la relation va partir en vrac ». Et ma Bonne Fille comme ma Mère Responsable vont entrer dans un puissant lien automatique positif avec Hal.

Donc, il s'agit toujours de faire la différence entre *qui* en vous agit et *qui* n'agit pas, et de pouvoir avoir un certain choix par rapport à ça.



Suggestion 1

Avoir du respect l'un pour l'autre

Sidra : L'un des principes de base, l'un des rocs qui fondent notre relation, et cela a toujours été le cas, est d'avoir du respect l'un pour l'autre. Nous nous respectons profondément, en tant qu'êtres humains. Nous savons que nous avons un nombre effarant de différences importantes, vraiment importantes, mais il y a ce respect de base ; et nous ne passons pas outre. Nous ne nous parlons pas d'une façon irrespectueuse. Si l'un de nous commence à parler d'un ton tranchant, même si ce n'est que ça, l'autre va l'arrêter immédiatement.

Nous écoutons aussi ce que nous disons, nous vérifions que nous ne sommes pas en train de dénigrer l'autre, de nous moquer de lui ou de le rabaisser. Même lorsque nous parlons de quelque chose qui nous a mis en colère, avec lequel nous ne sommes pas d'accord, ou qui nous passionne, nous faisons attention à la *place* d'où nous parlons. Cela peut venir de « je n'aime pas ça » ou « je ne suis pas d'accord avec ça » ou « je ne me sens pas bien avec ça » ; cela ne peut pas venir d'une place où nous nous sentons supérieurs à l'autre. Cela peut venir de « je suis désolé, mais tu vois ça de cette façon-là et moi de celle-ci », mais l'échange se fait toujours à partir d'une position d'égalité. Nous tenons l'autre pour notre égal, un égal respecté.

Hal : Je veux ajouter que la capacité de se parler de cette façon n'existait pas au début de notre relation. Disons que c'était présent... mais au niveau théorique. Nous sommes passés par quelques moments difficiles avant que cela ne devienne complètement naturel, comme ça l'est pour nous maintenant.

Je me souviens combien, juste après notre mariage, nous avons été de plus en plus dans des liens automatiques négatifs. Je ne sais pas si certains d'entre vous ont remarqué ça, la

façon dont nous entrons de plus en plus dans des liens automatiques négatifs après le mariage...

Je ris, sachant que ce n'est pas seulement le fait d'être mariés, mais celui de devenir intimes qui offre, en toute liberté, me semble-t-il, l'opportunité à quelques-uns des plus horribles liens automatiques négatifs de se créer. Je tressaille lorsque jaillit sur mon écran intérieur le bref film de mes plus mémorables disputes, celles dans lesquelles j'étais si sûre de moi... et la reconnaissance douloureuse des liens automatiques négatifs qui les nourrissaient... Étonnant comme ces épisodes vraiment dramatiques semblent ne jamais quitter les étagères de référence de notre histoire personnelle. Hal continue, prenant plaisir à se moquer.

Bien sûr, peut être que cela ne concerne que nous. Nous pouvons être les seuls à qui cela soit arrivé... Quoi qu'il en soit, parfois, j'avais ce puissant Père Critique, en moi, qui prenait la forme de mon frère aîné. J'avais l'impression que c'était lui qui parlait à certains moments, non moi. Je pouvais ressentir, parlant à ma place, cette introjection de ce frère en moi.

Un jour, nous étions mariés depuis à peine trois semaines, nous étions assis dans le salon, et lui, cette part de moi qui est mon frère aîné, a commencé à s'en prendre à Sidra. Elle a fait quelque chose dont je me souviens encore aujourd'hui. Je le mentionne, car c'est pourquoi cette histoire de respect fonctionne. Si vous n'établissez pas vos limites, le respect n'est pas possible. OK. Ce que Sidra a fait, c'est simple : elle m'a arrêté. Elle m'a regardé et a dit : « Ne refais plus jamais ça. »

Maintenant, je ne veux pas dire que je n'ai plus jamais été critique envers elle, mais elle a posé sa limite. Elle a absolument posé les limites avec cette seule phrase.

J'ai fait la même chose : lorsque sa Matriarche commence à sortir d'une façon vraiment désagréable, je marque aussi ma limite. Ainsi, le respect fondamental dans un couple a sa source dans le fait que chaque personne a suffisamment de respect pour elle-même et, de ce fait, n'autorise pas le manque de respect de la part de l'autre.

Sidra : Oui, il doit être absolument clair que vous n'acceptez pas cette façon de faire. Cela dépend de vous. Et vous devez savoir quand l'autre personne franchit la ligne. Il est important de reconnaître le moment où le ton (ou la subpersonnalité qui parle) change.

Hal : C'est incroyable, comme c'est important. Nous avons vu des couples qui ont fait des années, des années et des années de travail sur leur relation avec d'autres méthodes ; mais la façon totalement irrespectueuse avec laquelle ils continuent de se parler reste stupéfiante.

Sidra : Ce n'est pas non plus juste le contenu. Ce n'est pas du tout le contenu, en fait. C'est cette position arrogante et supérieure avec laquelle on peut mettre l'autre plus bas que terre. Ni l'un ni l'autre n'acceptons ça de l'autre et, le plus souvent, ni l'un ni l'autre ne parlons de cette position. C'est le respect de base que nous maintenons entre nous... lorsque nous ne sommes pas dans une subpersonnalité. Je pense que

c'est extrêmement important, car ce qui est communiqué par cette énergie irrespectueuse entre profondément en nous, et y reste.

Cela peut être simplement : « Voudrais-tu, s'il te plaît, mettre la cuillère à la droite du couteau et non à sa gauche, lorsque tu mets la table ? » ou quelque chose comme ça. Ce n'est rien de grave, mais si c'est dit d'une façon cruelle ou avec la volonté de rabaisser l'autre, l'arrogance et la critique mettent l'autre par terre.

Réfléchissez à ça, *mépris* est le mot pour ça. Si dans n'importe quelle relation, il existe une attitude de dédain ou de mépris, je pense qu'il sera très difficile à cette relation de survivre.



Suggestion 2

Se montrer respectueux, en s'habillant l'un pour l'autre, aussi bien que nous le ferions pour une autre personne

Hal : La deuxième chose dont nous voulons parler est liée au respect, mais sur un plan légèrement différent. Voici de quoi il s'agit : je fais attention à m'habiller pour Sidra. Ce que je veux dire, c'est que nous vivons à la campagne, et que très souvent, nous sommes seuls, même si Sandy est avec nous la semaine. Mais je suis conscient que je vis avec une femme et, pour cette raison, je m'habille. Même si je ne le fais pas systématiquement, je garde ce point à l'esprit et je ne reste pas en peignoir toute la journée, à chaque fois que nous sommes seuls.

Sidra : Et vice-versa.

Hal : Et vice-versa... et si Sidra ne le fait pas, j'attire son attention là-dessus. Je n'accepterais pas qu'elle en arrive à mettre le genre de vêtement que l'on voit si souvent les femmes porter à la campagne. Ce n'est pas acceptable pour moi, cela ne l'est pas non plus pour elle.

Sidra : Au début, c'est très tentant de laisser les choses aller. Mais je pense que s'habiller de façon correcte, c'est un signe de respect, c'est s'honorer l'un l'autre. Nous ne nous habillons pas

seulement pour sortir. Parfois, je pense que c'est la différence entre être marié et avoir une liaison : vous n'iriez jamais à un rendez-vous en ayant l'air de sortir du lit et d'avoir juste enfilé un vieux pull. Au final, cela protège d'un excès de familiarité.

Hal : Ce que Sidra vient de dire est la clé. Il est très facile de devenir trop familier dans un couple, c'est l'un des moyens d'expression du lien automatique positif.

Au fur et à mesure que nous parlons, vous pouvez voir que nombre de points consistent à garder des limites justes, à essayer de trouver le juste niveau de familiarité.



Ils sont dans le rythme, avec cette fluidité entre eux qui fait que, lorsqu'ils enseignent ensemble, ils ont à peine besoin de se regarder pour savoir quand passer au point suivant.

Suggestion 3

Ne pas blesser

Sidra : Le point suivant semble aussi lié au fait de faire attention à cette sorte de dédain dont nous parlons. Dans notre relation, il existe une clause qui s'intitule « ne pas blesser ». C'est une attention donnée à une règle de base dans le couple : ne rien dire dans l'intention de blesser l'autre. Nous n'avons aucune intention d'agresser ou de faire couler le sang. Nous n'attaquons pas les points fragiles de l'autre même si nous sommes furieux. À nouveau, c'est un comportement qui blesse très profondément, qui brise la relation.

Hal : Tu avais prévu de partager ce rêve, tu te souviens ? Veux-tu le faire maintenant ?

Je m'installe confortablement. Je sais qu'ils vont raconter une histoire qui parle d'eux. Il est si facile, me dis-je, de projeter la perfection sur ses professeurs ou mentors et de les idéaliser. Les gens le font sans cesse. Rien de mal à ça, en fait. À différents moments de nos vies, nous avons besoin de héros. Hal et Sidra ont nourri ce besoin pour un grand nombre de gens, pendant toutes ces années où ils ont exploré leur relation

de couple. Mais leur cadeau n'est pas la perfection. Leur réel cadeau est leur ouverture ; je ne veux pas dire cette sorte d'ouverture qui ne pose aucune limite. J'ai posé, par inadvertance, des questions qui ont été suivies d'un silence significatif : la porte était fermée ; ils sont toujours professionnels, avant tout. Mais Hal et Sidra honorent le don qu'ils ont reçu et parlent d'eux-mêmes avec une honnêteté qui nous invite à entrer dans l'expérience avec eux. Ils sont absolument humains et veulent que nous le sachions.

Sidra : Oui, le rêve des puits de pétrole... Nous l'avons déjà partagé ailleurs... En bref, c'est un rêve que j'ai eu voici bien des années. Je pense que c'était lors de la première année où nous avons enseigné en Israël, avec Yael. Ma plus jeune fille, Recha, était aussi en Israël et, pendant notre séjour, nous sommes allés la voir plusieurs fois. C'était délicieux d'être avec elle, toutes mes énergies allaient vers elle. C'était comme si Hal était devenu pratiquement un inconnu.

Hal : Nous logions tous les deux chez Yael, une femme charmante, sensitive et introvertie qui sponsorisait notre travail dans ce pays. J'étais dans un lien automatique positif avec elle.

Sidra : Inutile de dire que si Hal était dans un lien automatique positif avec Yael, je ne l'étais pas.

Maintenant, lorsque vous flairez un lien automatique positif, quoique vous fassiez à son sujet, il aide, en fait, à protéger la relation. Je savais donc que ce schéma cherchait à nous aider ; Yael était, en fait, une femme très gentille, je n'avais rien contre elle, personnellement. C'était vraiment quelqu'un d'agréable. Mais j'étais dans un lien automatique positif avec Recha, et Hal avec Yael. La distance que cela provoquait entre nous commençait à devenir critique.

Donc, cette nuit-là, nous sommes allés nous coucher et j'ai eu ce rêve.

« J'étais dans l'océan, je tenais Recha dans les bras. Je la berçais. L'eau était chaude, nous flottions. Je surveillais le rivage pour vérifier que nous ne dérivions pas, je ne voulais pas qu'un courant m'entraîne. Tout allait bien, aussi, j'ai fermé les yeux, et je me suis endormie en la tenant. Mais, même si nous ne dérivions pas le long du rivage, ce que j'avais vérifié, nous dérivions vers la haute mer... je me suis réveillée juste à temps pour m'apercevoir que nous étions déjà à presque 1 mille au large. J'étais inquiète mais c'était une distance que je pouvais parcourir à la nage, aussi ai-je commencé à nager.

« Je suis revenue sur la plage, Hal était là, debout. Nous sommes restés debout l'un à côté de l'autre et, ensemble, nous avons regardé l'océan. Comme à Santa Barbara, il y avait des plates-formes de forage où le gaz est relâché pour diminuer la pression des puits de pétrole. Il y a toujours une flamme qui brûle les gaz en surplus et relâche la pression en dessous. Je regardais ces plates-formes et pensais : « Boy, si cette flamme descend et rencontre les anciens dépôts de pétrole, tout va exploser, ça sera la fin de tout. »

J'ai raconté mon rêve à Hal et nous avons réalisé que nous avions tous deux besoin de faire marche arrière au niveau des liens automatiques dans lesquels nous étions, lui avec Yael,



moi avec Recha. Nous nous sommes sentis très proches après ça, car, tout comme dans le rêve, nous ne voulions ni l'un ni l'autre que les puits de pétrole de notre relation explosent.

Cette situation met en lumière la reconnaissance de la vulnérabilité de l'autre. Si vous êtes dans une relation de couple très profonde, vous pouvez facilement aller heurter les anciens dépôts de pétrole de l'autre, les anciennes blessures et les vieux problèmes, et, imprudemment, tout faire sauter. Aussi, « ne pas blesser » dans une relation signifie ne rien faire avec l'intention de toucher ces points sensibles où réside la vulnérabilité profonde de l'autre, que ce soit par négligence ou par manque de respect.

Hal : Je veux ajouter que vous ne pouvez agir ainsi, avoir cette vision consciente, que lorsque vous avez déjà fait énormément de travail. Je pense que deux personnes pour qui tout ceci serait nouveau, et qui seraient en train de s'entre-tuer dans des liens automatiques négatifs, pourraient écouter ce que nous disons, mais que cela passerait au-dessus de leurs têtes.

Elles n'ont aucun choix, elles sont prises au piège du lien automatique. Cette énergie meurtrière qui a envie de tuer arrive dans un couple lorsque l'un ou l'autre se sent pris au piège. Vous avez l'impression que vous devez vous en prendre à quelqu'un. Mais lorsque vous ne vous sentez pas pris au piège, vous n'avez pas besoin de tuer qui que ce soit.

Sidra : Dans ces moments, on peut dire : « Mais je n'ai rien fait ! » ou « C'était juste une plaisanterie » ! Nous pouvons être complètement inconscients de ce que nous faisons. C'est ce que font les énergies... c'est juste l'interaction des énergies qui fait que tout cela démarre.

Ils font une pause, tandis que tout ceci pénètre en nous. C'est si facile maintenant de rentrer dans leur monde. Je regarde autour de moi, m'attendant presque à voir un groupe d'enfants autour d'eux ; le récit du rêve a donné le ton psychologique. Les enseignants ont atteint leur but et démontré quelque chose qui, exposé en tant que théorie brute, serait tombé à plat.

Ils scannent la pièce, leur regard rencontrant un grand nombre de têtes baissées. Les subpersonnalités d'étudiants

avides d'apprendre, y compris la mienne, prennent des notes, voulant être certaines d'avoir entièrement saisi cette information sur la relation, comme si une formule exacte pouvait être possible pour quelque chose qui se passe à tant de niveaux différents. Tout comme moi, Hal et Sidra savent que ce n'est pas le cas. Ceci dit, il existe toujours une part de moi qui croit avec ferveur à la nécessité d'écrire les choses, comme preuve que je sais vraiment. Comme pour répondre au besoin de cette subpersonnalité présente dans la pièce, Hal continue.

Suggestion 4 La pudeur

Hal : Point quatre. C'est une de mes vieilles idées. La voici : je pense que ce n'est pas une très bonne idée pour deux personnes vivant en couple d'utiliser la même salle de bains. Partager la même salle de bains est, bien sûr, extrêmement fréquent ; les gens sont souvent fiers de ne pas avoir de fausse pudeur. Je n'ai jamais vraiment compris cette attitude, je crois qu'elle nourrit cette sorte de familiarité qui est très exactement le contraire de ce que nous devons faire pour trouver l'équilibre juste entre nous.

Sidra : ... et l'intimité.

Hal : L'intimité, oui. Beaucoup de gens, même des personnes très sophistiquées, peuvent considérer ça comme un acte d'intimité. Je ne vois pas les choses ainsi. Je considère plutôt que c'est une façon de faire trop familière ; je pense que cela ne fait que cimenter le lien automatique positif. Aussi voulais-je le mentionner. C'est sur la liste.



Suggestion 5 Savoir remercier

Sidra : Un autre point : il est facile de ne plus dire à l'autre que vous l'aimez, ou « merci », ou « s'il te plaît ». C'est même tout aussi facile d'oublier de le faire, lorsque vous appréciez paisiblement la présence de l'autre. Il est si simple de juste aller

faire la vaisselle, ou de retourner à ses mails. Dans notre relation, nous prenons le temps de nous arrêter et de le faire. Je ne parle pas de le faire automatiquement, ni de le faire quand ce n'est pas le moment pour vous, juste pour tranquilliser votre partenaire. Ça ne donne rien de bon. Je parle de saisir de petites impulsions, et de les suivre en les formulant : « Je suis heureux(se) que tu sois là » ou « C'est vraiment agréable de prendre notre petit déjeuner ensemble ». C'est une reconnaissance de la relation, ça fonctionne, et ça fait du bien.

Hal : Ou « Merci beaucoup pour ce délicieux poisson » !

Sidra : J'adore lorsque tu dis ça. Cela me donne envie de retourner à la cuisine et d'en cuisiner encore un !

Sidra rit d'elle-même et je me joins à elle, reconnaissant comme il en faut peu pour nous donner l'envie de continuer... c'est même surprenant. Avec un sourire désabusé, je réfléchis au fait que tout cela est simple, et pourtant, cela se passe si rarement ainsi dans le couple... et nous refusons de le demander.

Hal : Mais, en général, nous ne pouvons dire ce genre de choses que lorsque nous sommes connectés à un certain niveau de nous-mêmes : lorsque notre vulnérabilité, notre énergie est à la bonne place. Je peux vous dire que pendant longtemps, je n'ai pas pu le faire ; j'étais trop dans ma tête, trop occupé, sans lien avec cet espace.

Sidra : En fait, tu le fais très bien. Tu l'as toujours très bien fait.

Hal : Peut-être, l'un dans l'autre, me suis-je toujours assez bien débrouillé sur ce point ; mais je sens qu'en vieillissant, je le fais plus souvent, et je le ressens davantage. Maintenant, il arrive qu'un thérapeute utilise ça comme une technique et dise à ses clients : « Je veux que vous rentriez chez vous et pratiquiez cette façon de faire. »

Sidra : Hmm. Oui. « Se dire l'un à l'autre des choses agréables. »



Hal : Dire des choses agréables... oui, c'est OK ; mais la plupart du temps, en agissant ainsi, vous allez plutôt cimenter le lien automatique positif. Lorsque vous le faites à partir de votre ressenti, saisissant ce sentiment à partir de votre vision consciente, vous prenez simplement l'habitude...

Sidra : ... de l'exprimer.

Hal : Oui, nous pensons toujours à exprimer ce qui ne va pas pour clarifier les choses. Mais exprimer ce qui est positif est tout aussi important.

Sidra : Oui, les gens ne parlent pas de ce qui va bien ; cela semble un peu gênant, ou du moins bizarre, au début, de dire quelque chose de gentil à quelqu'un avec qui vous vivez depuis trente-cinq ans. C'est vraiment toi qui m'as appris à le faire dès le début de notre relation. Cela ne m'était pas naturel, et cela m'a demandé de dépasser une réticence ou une timidité dont je n'étais pas consciente.

Je réfléchis un moment sur ce point. Je reste assez mal à l'aise avec mon héritage venu du Sud intégré de façon quelque peu chaotique, en dépit de mes manières yankees prédominantes. Des souvenirs remontent, les rappels de ma mère, qui était vraiment quelqu'un du Sud, lorsque je quittais la maison, enfant : « Sois gentille ! », « Dis-leur quel bon moment

ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Mai 2012 à

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

Mai 2014

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

tu as passé » ! Quelles que soient les expériences que je vivais loin de chez moi, j'ai été conditionnée, très tôt, à exprimer de nombreux compliments automatiques de toutes sortes ; j'avais développé des subpersonnalités qui me rendaient hypocrite, reconnaissante dans une sorte de réflexe pour m'adapter, je grimace tandis que tout cela me revient. Ce sont comme d'ennuyeux petits moustiques qui me rappellent que je n'ai pas toujours été courageuse quand il s'agissait d'en venir à la vérité, et combien cela a nourri, au fil des ans, nombre de liens automatiques positifs.

Mais ce qui est encore plus important pour moi, à cet instant, c'est de reconnaître combien ce que Sidra dit à propos de devoir s'exercer à aller au-delà d'une certaine maladresse ou timidité est vrai. Dans mon cas, cela a aussi impliqué une méfiance progressive envers mes motifs ; j'ai dû apprendre la différence entre ce qui venait du cœur et ce qui venait d'un ancien effort « pour être gentille ».

Je suis aussi consciente, comme Hal le suggère, qu'avec l'âge, j'apprécie davantage la beauté et la qualité de ceux qui m'entourent, et qu'en fait, cela devient gênant pour moi maintenant de ne pas l'exprimer. Je partage tout ceci, suggérant que sans ce sentiment, il n'y aurait tout simplement aucune profondeur dans les relations.

Sidra : Exactement ! C'est exactement ça.

Hal : Oui, c'est très différent lorsque ces mots viennent de cet automatisme superficiel.

Sidra : Je me souviens du vœu que j'ai fait lorsque j'ai eu mon premier enfant. Je me suis engagée à ne jamais lui dire *je t'aime* lorsque je ne ressentirais pas cet amour ; je ne voulais pas qu'elle soit perturbée à cause de la différence entre les mots qu'elle entendrait et ce qu'elle percevrait.

Hal : Oui, il peut y avoir une grande différence...

Hal semble regarder au loin, rêveur, ou préparant l'un de ces changements de sujet qui nous prennent par surprise, ou encore une plaisanterie... On ne sait jamais ce qu'il va faire, mais en silence, pour moi-même, je ne me lasse jamais de tenter de deviner. Je pense que, cette fois, c'est une plaisanterie.



Hal : Bon, voyons... Sidra, pourquoi ne passerais-tu pas à la vulnérabilité ?

Ah ! Encore raté !

Suggestion 6 Exprimer sa vulnérabilité

Sidra : OK. Une chose dont nous avons parlé hier soir, c'est la nécessité d'exprimer ce qui nous rend vulnérables. Les choses sont tellement différentes lorsqu'on le fait. Par exemple, vous vous réveillez le matin, vous avez fait un mauvais rêve, vous avez eu une nuit difficile, vous vous faites du souci pour quelque chose ou tout simplement, vous ne vous sentez pas bien. Ou encore, ce jour-là, vous devez faire quelque chose qui vous met mal à l'aise, ou c'est tout simplement un mauvais jour. Pour quelque raison que ce soit, de la plus sublime à la plus ridicule, vous ne vous sentez pas aligné et vous vous sentez libre de l'exprimer.

Tout d'abord, cette liberté favorise l'intimité. Ensuite, cela vous évite de faire face à ce malaise tout seul. Ce n'est pas le déposer sur les genoux de l'autre pour qu'il en prenne soin, mais c'est dire quelque chose comme : « Voilà comment je me sens aujourd'hui. Je ne sais pas pourquoi, mais je me suis levé du mauvais pied. Je me sens dans un sale état et j'espère que je pourrai me ressaisir au cours de la journée. »

Ne rien dire du tout vous force à aller dans une sorte de comportement qui va protéger votre vulnérabilité d'une manière différente. Vous travaillez davantage, devenez plus mental, plus responsable et, forcément, moins connecté. Vous devez aller dans une subpersonnalité, peu importe laquelle, qui par le biais du pouvoir, va vous permettre de dépasser cette vulnérabilité.

Je ne suis pas en train de dire que vous devez vous effondrer dans une flaque de vulnérabilité. Ce que je veux dire, c'est que nous disons simplement à l'autre : « Ce n'est pas la grande forme, aujourd'hui » ou « Je vais avoir besoin d'un peu de soutien pour ça » plutôt que de passer outre. Peu importe ce qui nous rend vulnérables, que ce soit comme Hal le racontait, sa peur, à un certain moment, lorsque la nuit tombait, ou moi qui me fait du souci pour l'argent, ou pour l'eau, ou parce que je pense que personne ne m'aime... dès que nous sentons quelque chose qui monte, nous le partageons avec l'autre.

Hal : Ma vulnérabilité et mon anxiété ont été à leur sommet l'été où notre système d'approvisionnement d'eau est tombé en panne. La réparation a pris deux mois et je réalise qu'avec l'âge, ce genre de situation donne un niveau de stress totalement différent de celui que vous auriez ressenti plus jeune. C'est le jour et la nuit. Aussi ai-je commencé à apprendre l'absolue nécessité d'exprimer cette vulnérabilité. Garder ça pour moi, l'écrire dans mon journal n'était plus suffisant... Oublie ces manières de faire ! J'ai dû partager. Je ne dis pas qu'écrire dans son journal est mal, mais...

Sidra : Cela aide à clarifier les choses.

Hal : Mais l'exprimer à voix haute, le partager avec l'autre est très, très important. C'est simplement une nouvelle façon de vivre. Les gens n'ont jamais fait ça, jusqu'ici. Ils avaient plutôt l'habitude de garder les choses pour eux.

Sida : À nouveau, c'est une des choses un peu embarrassantes. Il est difficile de dire : « J'ai peur de dormir trop longtemps et de manquer l'avion, demain », ou peu importe ce dont il s'agit... un jour, tu n'as pas partagé cette peur et tu es allé dans le Père extrêmement responsable qui porte l'énergie « *Je vais m'occuper de tout, je n'ai pas besoin de toi* ».

Hal : (Hochant la tête.) Oui, c'est exactement ce qui pourrait se passer.

Sidra : Puis j'irai dans la subpersonnalité de la Fille Blessée ou Offensée, pensant : « J'avais l'impression que tout allait bien entre nous, et brusquement, tu ne tiens plus du tout compte de moi. » Ce sera l'ouverture vers un lien automatique très négatif : le Père qui contrôle versus la Fille Rebelle ; et de l'autre côté, la merveilleuse Mère Critique avec le Fils Coupable. Nous n'avons pas besoin de ça. Donc, ce que nous avons découvert finalement, c'est que le partage de la vulnérabilité est ce qui fait que les choses fonctionnent.

Hal : C'est juste. Pour en revenir à cette histoire de respect, il y a quelque chose d'autre. Parfois, lorsque vous travaillez sur un lien automatique négatif, vous en sortez, mais cela ne veut pas dire que le problème est automatiquement résolu... En d'autres termes, les gens sont différents, et c'est la vie. Tout ce que nous pouvons offrir aux couples, ou aux autres, c'est une carte pour sortir des interactions négatives dans lesquelles nous pouvons être pris.

Nous avons, par exemple, un gros arbre sur notre chemin. Nous en avons même plusieurs, mais celui qui se trouve à l'angle de notre jardin a déployé l'une de ses branches principales au-dessus de notre parking et une quantité de feuilles et d'autres trucs tombent sur les voitures qui y sont garées. Je voulais donc le faire élaguer. Mais il s'avère que Sidra a beaucoup d'amour pour l'esthétique de cet arbre. C'est un arbre très spectaculaire.

Sidra : Il est magnifique !

Hal : Je ne sais pas à quelle espèce il appartient.

Sidra : C'est une sorte de chêne (*live oak*), ils sont rares sur la côte. Il est très beau.

Hal : Oui. Il a une belle forme et Sidra ne veut pas l'élaguer. Comme j'insistais, elle a dit qu'elle pourrait accepter d'envisager une taille à condition qu'elle soit très légère. J'ai voulu insister encore un peu plus... je pouvais sentir en moi la partie qui aurait bien aimé aller dans un lien négatif... mais cela n'est pas arrivé. Alors, nous en sommes où nous en sommes avec cet arbre... (*Hal adopte un ton dramatiquement raisonnable et un sourire malicieux.*) Je lui ai clairement dit que je ne pensais pas que ce soit une bonne idée de permettre à un arbre de nous faire ça...

Je commence à glousser doucement, spontanément bon public devant la mise en scène de Hal.

... et d'envahir notre espace de cette façon. J'ai aussi souligné qu'il n'était pas normal qu'à chaque fois qu'une personne se gare sur ce parking, elle se retrouve avec un monceau de débris venu de l'arbre sur sa voiture, surtout à certaines périodes de l'année. Je lui ai dit que ça n'avait aucun sens pour moi. Et Sidra a répondu « Eh bien... »

Sidra sourit doucement, ne regardant pas Hal, en attente, un peu lointaine, comme si elle était à une place où elle pouvait voir cet arbre. Mais, sans loucher une seule mesure, elle continue avec emphase :

Sidra : « Eh bien, ils peuvent garer leur voiture à un autre endroit. »

Je ris à nouveau, ayant beaucoup de plaisir à réentendre une discussion qu'ils ont clairement eue à plusieurs reprises.

Hal : Oui, ils peuvent se garer à une autre place, et Sandy peut se garer dans l'allée. Cela lui est égal, et à moi aussi, en fait.

Sidra : Ou se garer sous l'arbre et se plaindre ! Ceci pour tenir les deux côtés de la réalité.

Hal : Et vous voyez là de nombreuses façons de le faire. Je respecte ce que Sidra ressent pour cet arbre, elle respecte ce que je ressens ; mais rien n'a changé en ce qui concerne le problème initial...



Suggestion 7

Le droit de veto

Sidra : Oui, et cela nous mène à un autre aspect de notre relation : nous avons tous les deux le droit de veto. Si l'un de nous deux a vraiment un ressenti extrêmement fort à propos de quelque chose, l'autre peut rejoindre son point de vue ; mais si ce n'est pas le cas, alors aucune décision n'est prise.

C'est ce qui se passe pour cet arbre, il y a eu un non. Pas question d'élaguer cet arbre. Pour l'instant, nous avons déjà coupé un certain nombre d'autres arbres, mais je me sentais moins concernée par ceux-ci, alors que celui-ci est particulier pour moi.

À l'inverse, je ne pense pas que nous ayons besoin d'un troisième puits, mais nous en avons foré un parce que Hal a profondément le sentiment que c'est le cas. Il veut être certain que nous serons suffisamment approvisionnés en eau ; nous avons donc été de l'avant avec ce projet. Donc, si l'un de nous deux a un sentiment très fort, que ce soit pour ou contre quelque chose, l'autre, très souvent, lui cède.

Hal : Mais il existe toujours le droit de veto. Si l'un ou l'autre refuse absolument, nous ne le faisons pas. Nous avons trop vu ce qui peut arriver dans le cas contraire.

Je laisse mon esprit vagabonder, revisitant des épisodes hauts en couleur autour de problèmes comme celui de l'arbre. Les gens peuvent se polariser à propos de n'importe quoi... et avoir des opinions différentes est l'essence même de toute relation. Il m'a toujours semblé qu'au final, la paix ou la guerre se font autour de ce genre de questions ; mais la paix est ce que les gens désirent le plus. Cette prise de conscience agite un drapeau rouge, et je pose la question sur le danger de créer des liens automatiques positifs lorsque l'une des deux personnes du couple exprime sa vulnérabilité sur un certain point.

Sidra : C'est une bonne question. Je pense que vous pouvez sentir la différence. C'est là où ce principe de base du respect intervient. Si Hal partage sa vulnérabilité avec moi à propos de quelque chose, pour ne pas aller dans un lien automatique positif, je peux simplement veiller à ne pas vouloir aussitôt prendre soin de la situation. Je suis simplement, réellement là, avec ça, presque comme s'il était un client, à cet instant. Il y a une certaine quantité d'énergie impersonnelle dans cette façon de faire ; quelque chose comme « ce n'est pas mon problème », mais sans être non plus dans un aspect défensif, avec des limites exagérées : « C'est son problème ! » parce que bien sûr, c'est un problème pour tous les deux si nous vivons ensemble. Mais, et c'est important, ce n'est pas à moi de le résoudre.

Dès que je me retrouve en train de penser : « Je dois faire quelque chose pour ça », je ne suis pas sur le bon chemin. Il s'agit réellement de pouvoir prendre du recul et de considérer Hal avec tout ce qu'il est, avec l'ensemble de ses capacités ; alors, peut-être qu'à ce moment-là, je pourrai lui faire certaines suggestions. Mais je n'ai pas à résoudre ce problème.

D'un autre côté, si je montre ma vulnérabilité, je vais souvent dire : « Je me sens vulnérable ou inquiète à propos de ça. Tu n'as vraiment pas à faire quoi que ce soit, mais je voulais simplement que tu saches que je ne me sentais pas bien avec ça. » Ou je vais demander l'aide de Hal pour une chose qui me rend vulnérable, si c'est une chose pour laquelle il peut m'aider. Mais c'est différent du fait de m'en remettre à lui. Il s'agit vraiment de rester conscient de la façon dont on joue de son propre instrument.



Hal : Je voudrais ajouter un élément. Si vous vous sentez vulnérable à propos d'un point précis, dans un de ces moments où vous êtes profondément en contact avec vos sentiments, et que c'est essentiellement à vos subpersonnalités personnelles que vous laissez le soin d'exprimer cette vulnérabilité, cela va mener dans une certaine direction. Cela va avoir tendance à pousser l'autre dans le Bon Parent qui va prendre la situation en main. Bien sûr, il peut aussi vous taper dessus car il en a plus qu'assez et est fatigué de vous entendre parler ainsi ; l'un ou l'autre...

Mais si vous exprimez cette même vulnérabilité d'une façon différente, par exemple en disant « Je me sens très jaloux lorsque tu sors et flirtes comme tu l'as fait », et que vous parlez à partir d'un Ego Conscient, cela veut dire que vous avez l'énergie personnelle d'un côté, et l'énergie impersonnelle de l'autre. Vous êtes dans un continuum impersonnel. Si vous allez trop loin dans ce continuum, vous rencontrez M. Gengis Khan.

Ainsi, ce type d'énergie brute et/ ou impersonnelle est là, d'un côté, et de l'autre côté se trouve l'énergie personnelle, avec toute la vulnérabilité. Lorsque vous êtes en contact avec les deux côtés et parlez à l'autre, c'est absolument différent.

Sidra : Comme vous le voyez, gérer la vulnérabilité peut être fait par l'un ou par l'autre. Hal peut exprimer sa vulnérabilité et je peux refuser de me laisser entraîner par elle. Je peux exprimer ma vulnérabilité et il peut refuser de se laisser entraîner. Ou nous pouvons porter les deux côtés : « Je me sens vulnérable sur ce point. Mais tu n'as pas à t'en occuper. J'avais juste besoin de le partager. »

Hal : En bref, plus vous êtes personnel, plus le levier vers le lien automatique positif existe.

Sidra : C'est vraiment ce que nombre d'entre nous, les femmes particulièrement, avons été entraînées à mettre en œuvre ; du moins en ce qui concerne certaines générations. Vous n'avez même pas à dire un mot. Vous laissez juste sortir l'énergie « J'ai besoin d'aide ». C'est vraiment très efficace pour changer une roue, ou lorsque des ouvriers travaillent autour de la maison. Il n'est pas nécessaire d'en faire beaucoup... *(Avec un sourire irrésistible.)* Servez-vous du lien automatique positif

lorsque vous avez un ouvrier un tant soit peu identifié avec sa subpersonnalité macho dans les parages. Cela peut vraiment faire des merveilles.

Vous pouvez consciemment jouer avec l'ego masculin, en pianotant sur différentes touches, jusqu'à ce que vous le sentiez prêt à fondre ou commencer à se sentir très responsable.

Sidra continue de sourire, en lien avec cette énergie très féminine que la plupart des femmes connaissent, une énergie qui existe quelque part tout au fond de chacune. Puis, consciente de la polarité à partir de laquelle elle parle, elle regarde Hal et ajoute rapidement :

Bien sûr, si vous agissez ainsi avec votre principal partenaire, vous en paierez le prix plus tard... C'est quelque chose que j'ai dû apprendre. Je n'étais pas habituée à vivre avec un homme comme toi, qui pouvait devenir aussi responsable au niveau émotionnel. Et tu acceptais si merveilleusement bien cette responsabilité émotionnelle ! Se blottir dans cette énergie de Bon Papa était tout simplement fantastique ! Mais j'ai dû apprendre que si je prenais le bonbon maintenant, je le paierais plus tard. Rester dans un lien automatique ne fonctionne jamais à long terme. Cela est trop contraignant pour tout le monde.

Hal : Exact.

VOICE DIALOGUE SUD Programme d'enseignement

Dates et thèmes de l'année 2012 / 2013

L'enseignement sera de 14 jours répartis comme suit :

- Ven. 21 septembre au dimanche 23 septembre 2012
- Ven. 16 novembre au dimanche 18 novembre 2012
- Jeu. 21 mars au dimanche 24 mars 2013
- Jeu. 23 mai au dimanche 26 mai 2013

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.

- Le système primaire et l'argent
- Transfert et contre transfert. (Schéma relationnel automatique entre un thérapeute et son patient)

- Sculptures de famille (Mettre en scène avec les membres du groupe un épisode de son enfance)
- Les énergies démoniaques, ce qu'elles sont, comment elles évoluent, comment les traiter dans un processus. Pourquoi « le meilleur moyen de travailler avec elles est de ne pas s'en occuper » ? (Hal Stone)...

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 servons 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 : 140 euros / jour, soit 1960 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 Maignane

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://www.voice-dialogue-sud.com/>



Personne n'est mieux équipé que vous pour guérir la douleur qui est en vous. C'est en éclairant vos propres ténèbres intérieures, avec amour et compassion, que vous montrez l'exemple d'une oeuvre de lumière. L'invitation est d'aimer et de stimuler votre vie humaine à partir de votre lumière, non d'utiliser votre vie pour évaluer votre lumière. La guérison est un acte créateur qui nécessite autant de travail, autant de patience, de détermination et d'amour que n'importe quelle autre forme de création