

Aware Ego Process Processus d'Ego Conscient, origine et développement

par les Prs. HAL & SIDRA STONE

Traduction : Véronique Brard

Dans un article envoyé par mail à la communauté internationale du Voice Dialogue, les professeurs Hal et Sidra Stone ont retracé les origines et développements du Voice Dialogue, de la dynamique relationnelle, de la théorie des schémas d'ancrage, de la Psychologie des Subpersonnalités et finalement de ce qu'ils ont nommé la Psychologie de l'Ego Conscient.

J'ai eu plaisir à traduire cet article et à le mettre à votre disposition. Il sera prochainement édité, probablement en février. En attendant je vous le livre en avant première dans ce bulletin. Cet historique est un élément important pour tous ceux qui travaillent avec le Voice Dialogue, mais aussi pour de nombreux thérapeutes et chercheurs spirituels venus de multiples autres horizons. J'espère que vous aurez plaisir à le lire.

Hal Stone a gagné en 2003 à Los Angeles le VIDA lifetime Award. VIDA signifie Vision, Innovation, Dedication et Achievement. Cette récompense lui a été remise pour l'ensemble de ses recherches et de son travail. Je ne désire qu'une chose, et toute mon énergie coule vers ce but : que ce travail, ces recherches soient mieux connus en France. C'est un apport majeur pour la psychologie, la spiritualité, la philosophie ; mais surtout, surtout, ce sont des recherches et des découvertes dont nous avons besoin en tant qu'individu, en tant que couple, en tant que parent, en tant que membre d'une société pour dépasser les difficultés actuelles et apprendre très concrètement à aimer.



1. Origine du Voice Dialogue

L'histoire change selon la personne qui la raconte. Nos vies se déroulent et, au fur et à mesure, nous les regardons de points de vue différents, avec des yeux différents, tandis que nous intégrons de plus en plus d'énergies différentes... ou disons, dans notre langage, de subpersonnalités. Ce qui semble important à un moment paraît l'être beaucoup moins plus tard, et inversement.

Nous allons respectivement vers nos 70 et 80 ans ; nous avons décidé que c'était le bon moment pour revenir sur le passé et pour raconter les origines et le développement du Voice Dialogue et de la Psychologie des Subpersonnalités tels que nous les voyons. Nous souhaitons honorer ceux que nous savons avoir directement contribué à notre travail, clarifier certaines erreurs fréquentes et raconter, du mieux que nous le pouvons, l'histoire de ces moments où de nouveaux éléments ont été ajoutés aux anciens, ou encore ceux où notre façon de penser a changé.

Tout d'abord, nous aimerions dire deux mots sur notre vision du processus créatif : pour nous, les influences extérieures et intérieures se mêlent d'une façon inextricable. Nous avons vécu des vies riches, complexes, dont nous avons toujours examiné ensemble les éléments et événements. Du monde extérieur nous sont venus, de sources multiples et différentes, des informations et des enseignements, et de nombreuses expériences tant professionnelles que personnelles qui nous ont profondément marqués.

Du monde intérieur sont venus nos rêves, nos expériences transpersonnelles, les moments soudains de clarté qui apparaissaient comme des cadeaux de sources transcendant notre expérience personnelle. Tout cela a été digéré par chacun de nous, procurant le matériel brut à partir duquel nous avons créé le Voice Dialogue et la Psychologie des Subpersonnalités. Lorsqu'une idée ou un concept émergeaient, nous ne pouvions jamais dire exactement d'où cela venait.

Historiquement, les gens ont réagi au Voice Dialogue en disant : « *C'est une technique de Gestalt* » ou « *C'est de la psychosynthèse* ». Mais en fait, le travail de Hal en Gestalt n'a commencé qu'une fois le Voice Dialogue établi, et si Sidra a eu très tôt quelques contacts avec la Gestalt, son expérience en est restée extrêmement limitée. De même pour la psychosynthèse : nous sommes tous les deux fascinés par son utilisation des images, mais ni l'un ni l'autre ne l'avons suffisamment approfondie pour connaître sa conception des différentes subpersonnalités. Nous n'avons pas non plus été particulièrement influencés par le Psychodrame ou l'Analyse transactionnelle, n'ayant eu connaissance de l'une et de l'autre qu'à travers quelques publications. Nous avons toujours honoré ces différentes approches et leurs éventuels points communs avec le Voice Dialogue, toutes font partie de la culture générale psy de la fin des années soixante-dix. En même temps, nous sommes conscients du fait que notre processus créatif personnel a pris ses racines dans un ensemble d'expériences uniques, très différentes pour l'un et pour l'autre. Notre travail vient de bien plus loin que d'une possible influence de ces nouvelles écoles de pensée. Nous venons de deux contextes extrêmement différents, certains pourraient même dire opposés...

Les influences précoces : les expériences de Hal

J'ai reçu une formation d'analyste jungien. J'ai étudié au Jung Institute pendant plusieurs mois en 1957, j'ai même eu l'opportunité de rencontrer Jung lui-même pour une séance individuelle. En 1968, j'étais président de la Society for Analytical Psychology de Los Angeles. Ces expériences m'ont profondément façonné et ont, dans une certaine mesure, eu une influence continue sur ma vie et mon travail.



Mon expérience avec la communauté jungienne et cette formation initiale m'ont permis d'entrer profondément dans la compréhension des rêves, des mythes, des contes de

fées et de la psychologie des profondeurs ; c'est leur grand cadeau. Mais j'étais conscient que quelque chose manquait. Je ne me percevais pas comme un adulte. J'explique cela en détail dans la série de cinq CD enregistrés en 2006. Ainsi, finalement, en 1970, j'ai quitté la communauté jungienne et arrêté la pratique psychanalytique traditionnelle. C'était deux ans avant de rencontrer Sidra.

Cette expérience, telle que je l'ai vécue, marquait la fin de ma vie personnelle et de ma vie professionnelle telles que je les connaissais ; j'entrais dans une nouvelle vie, complètement inconnue et non définie.

J'ai trouvé nécessaire, en 1970, de me séparer de cette organisation professionnelle, mais je réalise maintenant que j'aurais eu à me séparer de n'importe quel cadre. J'avais besoin de flotter librement, de n'être lié à aucune forme professionnelle extérieure. C'était l'unique moyen d'aller vers un processus créatif entièrement nouveau, processus qui m'a mené à celui que je suis aujourd'hui. Toutefois, j'ai eu beaucoup de chance de découvrir la psychologie jungienne, et je reste infiniment reconnaissant envers mes collègues, mes clients, et Jung lui-même pour son esprit d'innovation. Mon inconscient s'est ouvert lors de ma toute première séance d'analyse ; cette ouverture m'a permis d'accéder à la vie de l'esprit et a mis en route un processus de rêves absolument étonnant qui m'a toujours aidé à maintenir une certaine forme de clarté objective. Dès la première séance, je me suis senti « chez moi » avec les manifestations symboliques de la vie psychique, et j'ai pu me séparer du désert aride de mon mental rationnel. Ma première rencontre avec le Voice Dialogue, ou avec l'idée de parler aux subpersonnalités, a eu lieu vers la fin des années soixante. J'aimerais vous raconter une histoire qui n'a pas directement trait au Voice Dialogue, mais qui concerne une expérience clinique importante. Elle a amené chez moi une transformation professionnelle qui, dans mon esprit, est extrêmement liée à l'origine de nos travaux. Vers la fin des années soixante, un couple est venu me consulter au sujet de son fils, nous l'appellerons Jimmy. Ils vivaient en Californie du Sud et leur fils avait passé l'année précédente dans un centre résidentiel de la côte Est spécialisé dans le traitement d'enfants perturbés ou difficiles. Jimmy avait des problèmes avec l'école, et l'on pensait qu'il ne pourrait pas suivre un parcours académique classique. Il avait 11 ans lorsque ses parents sont venus me voir. Ils étaient très inquiets. Ils venaient de recevoir une lettre de l'école les informant qu'en raison de son comportement, l'établissement avait procédé à une évaluation psychologique complète du jeune garçon et avait diagnostiqué une schizophrénie ; les spécialistes recommandaient fortement de le placer comme

pensionnaire dans un centre californien proche du domicile familial et géré par un groupe psychanalytique.

Les parents avaient déménagé de la côte Est l'année précédente et se réjouissaient de reprendre leur fils à la maison. Ils étaient très perturbés par cette lettre et venaient voir si je pouvais les aider. Je leur ai dit que je voulais bien rencontrer Jimmy s'ils pouvaient l'emmener à Los Angeles, et que je ferais une autre évaluation. Je ne pouvais rien leur promettre de plus. Je leur ai demandé de me fournir toutes les données médicales dont ils disposaient avant la séance. Deux ou trois semaines plus tard, Jimmy est entré dans mon bureau. C'était un enfant curieux de tout, intéressé par tout ce qu'il voyait. Sur mon bureau se trouvait une haute pile de rapports psychologiques et psychiatriques, de notes, tests et évaluations psychiatriques diverses. Tous allaient dans le sens d'un diagnostic de schizophrénie. On y trouvait la description de la façon dont l'attitude de Jimmy avait commencé à se dégrader au cours de l'année précédente jusqu'à laisser place à un comportement complètement perturbé.

Assis en face de Jimmy, je me sentais pris dans un énorme conflit, car mon ressenti était totalement différent : il était tout à fait positif. L'enfant me plaisait, j'avais l'impression d'être en face d'un esprit supérieur ; cependant, tous les rapports venus d'une très bonne école et d'une équipe extrêmement qualifiée aboutissaient à un diagnostic de schizophrénie. Il était facile de converser avec Jimmy. Il m'a parlé de la philosophie de son école : la base du fonctionnement de cette dernière était de ne jamais laisser un enfant seul et de toujours le tenir occupé. Pour eux, laisser un enfant seul, c'était lui permettre de s'effondrer dans son propre imaginaire, dans ses fantaisies, ce qui pouvait être dommageable pour lui. J'ai réalisé que Jimmy était un jeune plein d'imagination et que la routine de l'école pouvait être inadaptée à sa nature profonde. Au cours de notre entretien, je lui ai demandé s'il se souvenait de ses rêves. Il m'a répondu qu'il en avait justement fait un la nuit précédente. Voici le rêve :

Je suis assis dans une chaise roulante, dans le hall de l'école. Mes parents me rendent visite avant de retourner en Californie. Je pleure et les supplie de ne pas partir, mais il leur semble qu'ils n'ont pas le choix et ils se lèvent pour s'en aller. Je me réveille en sanglotant car ils me laissent là.

Le rêve était ahurissant. Il était dans une chaise roulante ! Pourquoi ? Cela voulait-il dire qu'il était réellement infirme, comme l'indiquaient les rapports ? Pour quelle autre raison aurait-il été dans une chaise roulante ? Cependant, mon instinct me disait qu'il existait en lui une santé profonde incompatible avec le diagnostic.

Je lui ai demandé de fermer les yeux, puis de retourner dans le rêve et dans la chaise roulante. Comme je m'y attendais, cela a été facile pour lui. Après une demi-minute environ, je lui ai demandé pourquoi il était dans une chaise roulante. Qu'est-ce qui n'allait pas pour lui ? Pouvait-il me dire quelque chose de ce qu'il ressentait, assis là ? Jimmy m'a apporté une réponse remarquable :

Je sens qu'il y a un aimant dans le dossier de la chaise, et cet aimant m'oblige à rester assis sur cette chaise. J'ai dit plus haut combien son rêve m'avait abasourdi : sa réponse à ma question n'a fait que multiplier ma stupeur par dix. Soudain, tout était simple ! Tout prenait sens ! L'excitation que je ressentais a commencé à diminuer, et je me suis senti vraiment heureux de la tournure que prenaient les choses. J'ai réalisé que Jimmy était un enfant extrêmement créatif, extrêmement doué, extrêmement imaginatif et qu'il n'était pas à sa place dans cette école. Je suis certain qu'il en est de même pour de nombreux enfants, mais pour un jeune comme celui-ci, c'était totalement contre-productif. C'était un enfant magique, et le monde de l'imaginaire était essentiel pour lui. Il avait été littéralement conduit à développer un comportement schizophrénique car c'était la seule issue possible. C'était un état induit artificiellement qui, je le pressentais, pouvait être modifié. Je lui ai dit que s'il était retenu dans cette chaise par un aimant, il me semblait qu'il devait pouvoir faire quelque chose pour casser le pouvoir de cet aimant... Nous l'avons fait ensemble. D'abord, il a donc cassé le pouvoir de l'aimant grâce à son imagination, puis il s'est réellement levé de la chaise de mon bureau (exactement comme s'il s'était agi du fauteuil roulant) et il a marché autour de la pièce. Tout ceci a été fait en utilisant de simples méthodes d'imagination active ! Après cinq ou dix minutes, nous sommes allés dans mon atelier, où il a commencé à jouer avec des jeux de sable et de peintures.

Je l'ai reçu pour une douzaine de séances environ, puis il a été prêt à arrêter notre travail et a commencé à aller à l'école publique près de son domicile, en Californie du Sud. Je l'ai revu pour deux séances lorsqu'il est entré au lycée ; il désirait simplement parler des différents problèmes qu'il y rencontrait. J'ai eu de ses nouvelles indirectement, et je peux vous dire que finalement, Jimmy s'est dirigé vers l'industrie du cinéma et qu'il y poursuit une belle carrière.

Environ un mois plus tard, j'ai reçu un coup de téléphone du docteur Hedda Bolgar. Hedda était une femme charmante et de plus, une thérapeute et une analyste douée ; elle était directrice du département de psychologie du Mount Sinai Hospital à Los Angeles. Elle était aussi affiliée au groupe psychanalytique responsable de l'école où devait aller Jimmy. Ce groupe était assez stupéfait de savoir que

l'enfant suivait à présent l'école publique et ne comprenait pas comment c'était possible. Ils ont contacté Hedda et lui ont demandé de me parler afin de connaître le fin mot de l'histoire. Je lui ai répondu que le mieux serait sans doute de se rencontrer en personne et de déjeuner ensemble.

Hedda a toujours été une personne remarquable, ouverte aux nouvelles idées et aux nouvelles possibilités. Lorsque nous nous sommes rencontrés et que nous avons partagé ce qui s'est passé avec Jimmy, elle a vraiment compris, en profondeur, le processus.

Peu après, elle m'a appelé et m'a invité à devenir consultant au département de psychologie du Mount Sinai Hospital, puis plus tard au département de psychiatrie. Cela a été le commencement de quelques merveilleuses années où j'ai travaillé dans ces deux départements avec Hedda, d'autres praticiens enseignants et des étudiants en formation.

Environ un an plus tard, Hedda m'a parlé d'une démonstration clinique conduite par un professeur de l'U.C. de Santa Barbara. Elle l'avait observé en train de travailler avec un client en utilisant différentes chaises pour différentes subpersonnalités présentes chez ce patient... J'étais fasciné par sa description. J'ai contacté le professeur pour lui poser des questions sur sa démonstration : il m'a dit qu'il ne portait pas grand intérêt à ce genre de travail et que si quelqu'un d'autre désirait l'explorer plus en profondeur, cela ne lui posait aucun problème. Ce qu'il avait fait ne portait aucun nom, même si cela pouvait ressembler à la façon de travailler d'un praticien en Gestalt ; lui-même, cependant, n'avait aucune connexion avec la Gestalt. J'ai alors commencé à jouer avec cette idée, utilisant à la maison ma fille Judith, mon fils Joshua (maintenant décédé) puis ma femme, Thea, comme sujets. Nous nous facilitons les uns les autres et c'était amusant, parfois important, mais ce n'est pas allé beaucoup plus loin. En moins d'une année, cette idée a semblé mourir de sa belle mort. Elle n'a ressuscité qu'environ deux ans plus tard, lorsque j'ai rencontré Sidra.

Les influences précoces : les expériences de Sidra

J'étais intriguée par l'idée qu'un psychologue puisse casser un complexe en ses différentes parties constituantes et voir ensuite comment chaque partie travaillait d'une façon finalement logique et prévisible. C'était l'un des domaines où ma fascination à comprendre comment les choses fonctionnaient était active. Dans la même ligne, j'avais sérieusement



envisagé de devenir physicienne. Je retrouve cette influence précoce de la pensée de Skinner dans ma façon de considérer le développement des subpersonnalités primaires : pour moi, elles émergent, au moins en partie, du conditionnement opérant. Je recherche toujours en quoi ces subpersonnalités sont le résultat d'une adaptation, et comment elles font pour protéger la personne de leur mieux et lui amener de l'amour. Ainsi, en tant qu'ancienne « skinnérienne », je respecte profondément les subpersonnalités primaires.

L'autre influence majeure précoce est celle qu'ont eue sur moi deux écrivains : Hermann Hesse et Nikos Kazantzakis. En tant que femme, dans les années cinquante, je n'étais pas très à l'aise avec la façon dont les institutions de psychologie et de psychiatrie considéraient la femme. À cette époque, je ne savais pas nommer ce qui n'allait pas, mais je ressentais qu'il était très important et beaucoup plus sûr de tenir mes enseignants à distance et de rester impersonnelle. Hesse et Kazantzakis ont été des hommes dont la vie a été profondément engagée dans l'évolution de la conscience ; leurs écrits, pour moi, contiennent une ouverture à des vérités universelles. Tous leurs livres explorent la lutte entre des forces opposées en chacun de nous, ce que Hal nomme « la tension des opposés ». Chacun a ses propres polarités passionnées : Hesse a d'abord travaillé avec l'opposition entre le mental (l'intellect) et les sentiments (le romantisme), tandis que Kazantzakis s'intéressait à la tension entre le terrien et le spirituel.

Tous deux ont été influencés par Henri Bergson ; leur vision du monde est fondée sur l'existence d'un « élan vital », une impulsion créative et évolutive existant chez chacun, une force puissante qui nous pousse vers une évolution constante et une plus grande conscience. J'ai reçu ce concept comme une vérité, il est devenu une part de ma vision de la vie. J'en reconnais des échos dans ce que nous nommons maintenant « l'intelligence intérieure » ou « l'intelligence de l'univers ».

De tous les livres que j'ai lus, *Le loup des steppes* de Hermann Hesse est le livre qui a eu le plus fort impact sur moi. Il m'a initiée aux différentes subpersonnalités, au « Théâtre Magique ». Grâce aux portes ouvertes par ce livre, j'ai pu commencer à voir ma propre série de tumultueux caractères intérieurs. Une fois que j'ai eu jeté un regard sur mon propre Théâtre Magique, ma vision de la vie et des gens a définitivement changé. Je n'ai plus jamais pensé à moi ou à quelqu'un d'autre comme à une seule entité. À partir de cet instant, j'ai été fascinée par les différentes personnalités que je pouvais voir en moi-même et en ceux qui m'entouraient. J'ai adoré cette expérience !

Cette citation résume ce que je ressentais : « *Harry était fait non de deux mais d'une centaine de subpersonnalités différentes. Sa vie oscillait, comme celle de chacun, non simplement entre deux pôles, comme le corps et l'esprit, le saint et le pêcheur, mais entre des centaines et des centaines de pôles différents. Chaque ego, loin d'être une unité, est au plus haut point, un monde multiple, un ciel plein de constellations, un chaos de formes, d'états, d'étapes, d'héritages et de potentialités propres. En tant que corps chacun est seul, en tant qu'âme, jamais.* » *Le loup des steppes*, Hermann Hesse. Il est intéressant de savoir que Hesse a été profondément influencé par Jung ; c'est ce qui a rendu possible, je pense, les croisements entre le contexte jungien de Hal et ma propre pensée.

Kazantzakis, quant à lui, était un Crétois de naissance et un Grec de cœur. Tout comme celle de la plupart des jungiens, sa pensée ne s'éloignait jamais beaucoup des anciens dieux et déesses. Il savait l'importance de les honorer tous et toutes, j'ai toujours ressenti cette connaissance comme une sorte d'étayage sous-jacent à tous ses écrits. Son livre le plus important, *The Odyssey, A Modern Sequel*, a été comme une bible pour moi, m'accompagnant au cours de mes propres vagabondages intellectuels et spirituels. Dans ces années-là, mon voyage était un voyage extérieur. J'ai intensément voyagé et j'étais particulièrement intéressée par les cultures anciennes. J'ai visité les sites sacrés de la Grèce, honoré les dieux et les déesses en visitant leurs lieux de pèlerinage. Hal a rendu visite à Jung ; j'ai été m'incliner, en Crète, sur le tombeau de celui qui a été mon professeur, Nikos Kazantzakis.

Ainsi, de ces contextes différents, de ces opposés portés par chacun de nous, quelque chose de nouveau est venu et a pu naître.

2. Le premier élément

Le Voice Dialogue en tant que méthodologie

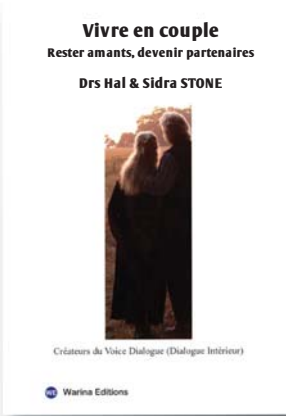
Le commencement de l'aventure partagée

Au début de l'année 1972, Sidra a lu un article d'Assagioli sur l'imagerie guidée. Cela l'a fascinée, et elle a décidé de la mettre en pratique dans son travail de psychothérapeute. Les gens faisaient de très belles expériences avec cette méthode ; elle voulait en apprendre davantage et, surtout, elle voulait expérimenter l'un de ces « voyages ». Elle a demandé à l'une de ses amies, le docteur Jean Holroyd, directrice du programme interne de psychologie à l'UCLA, de lui dire où elle pouvait en apprendre davantage sur cette technique.

Hal enseignait ce travail, qui avait été au cœur de sa formation d'analyste jungien, et avait récemment fait une démonstration très remarquée à UCLA. Jean avait vu cette démonstration, elle a recommandé à Sidra de contacter Hal pour suivre quelques séances de formation. C'était en février 1972 : Sidra est venue rencontrer Hal, lui disant clairement qu'elle n'était pas intéressée par des séances de psychothérapie personnelle ni par quoi que ce soit qui pourrait changer sa vie, mais qu'elle voulait simplement suivre quelques séances de formation à l'imagerie guidée afin de pouvoir être plus efficace lorsqu'elle utiliserait cette méthode.

Dans les premières séances, Sidra est allée très profondément dans le royaume de l'imagination créative. Sa première expérience a été une initiation aux anciens mystères des déesses. On peut dire que c'est dans ces profondeurs que nous nous sommes rencontrés... Presque immédiatement, il est devenu clair que l'exploration qui prenait place était une exploration conjointe, non une

exploration mentor/étudiante, et que Hal ne pouvait continuer que sur cette base. Dans les abysses de cette sorte de travail, il ne pouvait exister qu'une égalité entre nous. Nous avons commencé à partager nos rêves en plus de nos visualisations, et au cours de l'une de ces séances, nous avons abordé la vulnérabilité que tous deux ressentions et qui n'était familière ni pour l'un ni pour l'autre. Pendant cette discussion, Hal a suggéré que Sidra se déplace et devienne la vulnérabilité plutôt que de simplement parler d'elle. C'est à ce moment-là que la technique de parler aux subpersonnalités a été ressuscitée. Le terme Voice Dialogue n'existait pas encore, il est venu plus tard. Avec cette expérience,



**Vivre en couple :
un chemin vers soi**

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

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

le jeu auquel Hal jouait en famille quelques années auparavant est devenu très différent : c'était la naissance de la méthode du Voice Dialogue. C'est ainsi que Sidra se souvient de cette première expérience :

Hal m'a demandé de me déplacer et de devenir la vulnérabilité. Je savais que c'était juste. J'avais confiance en lui. J'avais tellement confiance en lui que je me suis levée du divan où j'étais assise pour m'asseoir par terre, sur le plancher, et poser ma tête sur la table basse. Dans un silence complet, je me suis permis d'entrer dans ma vulnérabilité, je suis littéralement devenue quelqu'un d'autre. Je suis devenue une enfant très jeune et j'ai expérimenté le monde d'une toute nouvelle façon. Tout était parfaitement tranquille. Il me semblait que le « je » qui était assis là avait été caché dans une profonde caverne durant ma vie entière et que c'était la première fois qu'il se sentait suffisamment en sécurité pour sortir. Le monde autour de moi était différent, mes perceptions étaient plus fines, les couleurs et les sons étaient différents, je pouvais sentir l'énergie de Hal qui maintenait un espace pour moi (même s'il allait se passer des années avant que nous n'en découvrons plus à propos de l'énergétique au sein des relations). Tout cela m'était complètement étranger ; j'avais l'habitude d'expérimenter le monde d'une façon rationnelle, raisonnable et parfaitement contrôlée. J'ai senti que j'étais finalement entrée dans le Théâtre Magique dont parlait Hermann Hesse !

Hal a été lui aussi stupéfait par cette expérience. Il a pu sentir qu'il était en présence d'un enfant et que le mieux était de ne rien dire. C'était un enfant préverbal ; l'enfant était réel, les subpersonnalités étaient réelles. Lorsque Sidra a quitté sa position et est retournée s'asseoir sur le divan, revenant à ce que nous appellerons plus tard l'Ego Conscient, nous sommes tous deux restés silencieux, réalisant que quelque chose de capital venait de se produire. Hal a dû attendre une semaine avant que Sidra ait la possibilité de faciliter, à son tour, son Enfant. Son expérience a été encore plus profonde.

Little Harry, un élément inconnu de sa vie, s'est levé à partir de cet instant. Dorénavant, l'exploration ne concernait plus seulement deux personnes, nous étions quatre : Sidra et Lisa, Hal et Little Harry ; chacun avait son histoire et ses propres idées.

Ainsi le travail a commencé avec celui que nous avons nommé l'Enfant Intérieur ; à notre connaissance, nous sommes les premiers à avoir utilisé ce terme. Ce travail a émergé d'une relation où un amour profond était en train de se développer, absolument pas d'un contexte thérapeutique. Ces Enfants, les nôtres, étaient réels, et le travail continu que nous avons fait avec eux nous a montré un chemin pour élargir et approfondir notre co-exploration. Nous n'étions pas seulement stupéfaits de ce qui était arrivé, nous étions aussi très passionnés. Si ces Enfants Intérieurs étaient réels, qui d'autre l'était ? Car après tout, le long du couloir du Théâtre Magique, de nombreuses portes existent ! Nous avons continué, et nous avons rencontré la myriade de subpersonnalités qui commençaient à monter jusqu'à notre conscience...

Les années suivantes, nous avons poursuivi ces explorations. Au départ, il n'existait pratiquement ni théorie, ni ego conscient. Nous étions simplement deux explorateurs profondément amoureux l'un de l'autre qui n'imaginaient absolument pas où tout cela allait les mener. Nous savions juste que tout ce qui se passait était créatif, original, d'une grande richesse, et que cela nous permettait d'approfondir notre relation à chaque étape du chemin. Nous avons continué à utiliser la visualisation et à partager nos rêves, mais dans ces premiers temps, ce qui nous a le plus enthousiasmés et motivés a été ce processus de dialogue. La théorie est venue plus tard. Notre travail relationnel a commencé avec une expérience très puissante venue au début de ces explorations. Dans l'une de ses premières visualisations, Sidra a vu un ancien bateau minoen voguer sur des mers mythiques. Nous étions tous deux sur ce bateau,

ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Janv. 2009 à

Janv. 2011

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

Nom Prénom

Adresse

Profession Tél E-mail

Fait à, le / /

Signature :



Merci de bien vouloir retourner votre inscription au siège de l'association avec un chèque de 22 euros (pour 2 années) à l'ordre de Voice Dialogue Sud

qui avait sur ses voiles un blason : un œil d'or, l'œil de Dieu qui veillait sur nous et protégeait notre voyage. Dans cette visualisation, il nous était dit que nous avions débuté un voyage qui n'aurait pas de fin. Cela signifiait que rien n'était certain ni prévisible. Il ne nous était pas permis de nous installer dans une demeure permanente, ni de passer plus d'une nuit à la fois à terre. Notre voyage de couple a réellement commencé à ce moment-là, un voyage où notre relation est devenue notre guide.

3. Le second élément

La Psychologie des Subpersonnalités

Le commencement de la théorie

Il est difficile de se rappeler quand et comment les considérations théoriques sont venues se mêler à cet intense travail personnel. Nous étions l'un et l'autre des psychologues, avec une pratique de psychothérapeutes. Certains événements ont eu lieu, des changements se sont mis en place extrêmement rapidement, et assez naturellement, nous avons commencé à organiser notre pensée autour de ce qui se passait. **Ce que nous avons réalisé en premier, c'est que ces subpersonnalités à l'intérieur de nous se comportaient comme de réelles personnes et qu'elles devaient être traitées avec le plus grand respect.** Lorsqu'elles se sentaient jugées ou manipulées, elles se retiraient. Il est aussi devenu clair très vite que pour qu'une subpersonnalité reste en présence d'un facilitateur, ce dernier devait rester totalement présent : la subpersonnalité demandait une forte connexion énergétique, une connexion capable de la retenir. C'était bien avant que nous ne développions une connaissance plus sophistiquée de l'énergétique dans le Voice Dialogue, mais c'était le commencement.

Subpersonnalités primaires et reniées

Très tôt dans notre exploration, nous avons commencé à voir que nous étions faits de subpersonnalités primaires : un groupe de subpersonnalités qui définit notre personnalité. (Nous nous sommes demandé si nous devions utiliser le terme « dominantes » ou « primaires », et nous avons choisi « primaires ».) Cela nous a semblé très évident. Pourquoi ne l'avions-nous pas remarqué plus tôt ? « Qui nous pensons être » est réellement un groupe de subpersonnalités auquel nous sommes identifiés, et ces

subpersonnalités deviennent la personne que nous présentons au monde. Lorsque nous avons continué notre travail l'un avec l'autre, l'étape suivante nous a semblé assez naturelle et évidente. Lorsque nous nous identifions à une subpersonnalité primaire, alors, sur l'autre versant, égal et opposé, se tient son contraire. Il s'agit de ce que nous avons nommé la subpersonnalité reniée. C'est Nathaniel Branden, qui, le premier, a inventé ce terme de disowned self. Toutefois, lorsqu'il en parlait, il faisait référence aux émotions reniées chez les personnes identifiées au mental et n'ayant pratiquement qu'une approche rationnelle de la vie. Nous avons parlé à Nathaniel, et il a été d'accord pour que nous utilisions ce terme. Nous lui sommes reconnaissants de sa gentillesse, car ces deux termes, subpersonnalités primaires et subpersonnalités reniées, vont remarquablement bien ensemble.

En quelques années, ces idées se sont très facilement définies et installées. Dans les premiers temps, nous avons identifié le Protecteur-Contrôleur comme la subpersonnalité primaire la plus importante, celle qui détermine les règles de base, celle qui est la gardienne des grilles de la porte d'entrée de notre monde intérieur. Nous considérons ce Protecteur-Contrôleur comme une subpersonnalité qui récoltait et organisait les informations sur le monde autour de nous pour pouvoir le comprendre, qui nous protégeait, et qui contrôlait à la fois notre comportement et notre environnement.

Cela nous a pris un certain temps avant de réaliser que c'était un terme générique, car toute subpersonnalité primaire, à sa manière, est un Protecteur et un Contrôleur. Chacune a sa façon propre de se représenter le monde, chacune obéit à son propre ensemble de règles. Le Protecteur-Contrôleur est une dénomination encore utilisée par de nombreux enseignants, c'est une bonne subpersonnalité dont on peut se servir pour débiter un processus de Voice Dialogue. Elle nous donne une image de ce à quoi les cliniciens se réfèrent lorsqu'ils parlent de la « structure défensive de base de la personnalité ». Cependant, nous ne pensons pas en termes de « défense », au contraire : nous pensons aux subpersonnalités primaires en termes d'adaptabilité et de créativité ; nous honorons leurs tentatives de contribuer au bien-être de la personne. Nous les voyons comme des subpersonnalités essentielles qui permettent à la personne de survivre, de s'accomplir et de se relier aux autres (même de façon limitée). Nous leur accordons toujours le plus grand respect.

Travailler avec les opposés

Après le premier enthousiasme suscité par l'exploration des subpersonnalités individuelles, après l'émergence des idées de subpersonnalités primaires et reniées, nous avons commencé à travailler de plus en plus avec les opposés. C'est arrivé peu à peu ; dans les premiers temps, nous aimions nous concentrer sur une seule subpersonnalité. Nous passions beaucoup de temps à travailler avec l'Enfant Intérieur, le Critique Intérieur, le Parent Responsable, l'Observateur, le Mental Rationnel et le Protecteur-Contrôleur. Nous aimions aussi beaucoup parler avec les subpersonnalités reniées. Elles étaient plus audacieuses, plus entreprenantes, souvent très intenses, et en général irrévérencieuses.

Nous avons cependant commencé à comprendre que le véritable cadeau de ce travail n'était pas simplement de parler avec ces subpersonnalités : c'était de pouvoir travailler directement avec des opposés. Là était le point essentiel.

Il semblait important de savoir se séparer de la subpersonnalité primaire, puis de parler avec la subpersonnalité reniée, et enfin d'apprendre à se tenir entre les opposés en ressentant clairement les deux dans le même instant. Travailler avec les opposés, voilà ce qui était important. Ce changement d'optique nous a pris du temps, car parler à toutes ces voix, spécialement aux subpersonnalités reniées, nous donnait beaucoup de plaisir. Mais avec le temps, nous avons accordé de plus en plus d'importance au travail avec les opposés. **Cependant, quelque chose manquait : nous avions à présent besoin de concevoir un modèle de conscience qui puisse contenir tout ceci.**

4. Le troisième élément

Un nouveau modèle du fonctionnement de la conscience

Une nouvelle définition de la conscience

Les anciennes formes et définitions de la conscience ne fonctionnaient pas vraiment pour nous. Nous savions qu'il nous fallait quelque chose de nouveau, mais nous n'étions pas très sûrs de ce qu'il nous manquait. Tous deux, nous

nous souvenons très bien du jour où nous roulions à travers une vallée verte et plate, cherchant à haute voix ce qui pouvait bien se trouver derrière les subpersonnalités qui prenaient en charge nos vies... cherchant aussi ce que nous pouvions faire pour amener la dimension spirituelle dans ce travail. Nous avons parlé et parlé, mais aucune réponse n'est venue. Cela devait attendre. Finalement, nous avons réfléchi au terme d'ego. L'ego a toujours été considéré comme l'agent directeur de la personnalité ; c'est un excellent terme, un de ceux qui ont une longue histoire. Il est souvent décrit comme l'agent exécutif de la psyché. Il est le « je » auquel nous nous référons lorsque nous parlons de nous-mêmes. Ce que nous avons commencé à réaliser, c'est que ce tout-puissant ego est, en fait, un groupe de subpersonnalités primaires qui conduit nos vies et régit notre personnalité à notre insu. Ce groupe peut être constitué d'un Mental Rationnel, d'un Actif, d'un Gentil, d'un Parent Responsable, d'un Indépendant, d'un Rebelle ; il est tout ce que nous pensons être, il est composé de toutes les subpersonnalités qui dirigent notre vie. Nous avons décidé de nommer ce groupe de subpersonnalités (soit l'ego traditionnel) « l'ego fonctionnel ». Puis, il nous a fallu trouver un nom pour décrire ce qui se passe au cours du Voice Dialogue, lorsque nous nous séparons d'une subpersonnalité primaire et retournons au siège du centre... Cet espace du centre n'est plus, alors, occupé par l'ego fonctionnel (l'ego au sens traditionnel du terme) : nous avons décidé d'utiliser un terme nouveau, celui d'Ego Conscient. Nous avons découvert que ce processus d'Ego Conscient évolue et devient de plus en plus puissant au fur et à mesure que le travail se poursuit. Il est apparu de plus en plus clair pour nous que l'ego fonctionnel reste toujours présent mais que, peu à peu, au fur et à mesure que nous nous séparons davantage des subpersonnalités primaires et intégrons nos subpersonnalités reniées, il s'incline devant le pouvoir de l'Ego Conscient. Une nouvelle façon de considérer la conscience a commencé à émerger. Selon notre expérience, trois éléments existent dans le processus de devenir conscient...

Le premier est la vision lucide. Il est connu depuis très longtemps. C'est ce que les personnes qui méditent nomment l'état de témoin, celui qui nous donne la possibilité de prendre du recul et de voir l'ensemble du tableau. Ce témoin n'agit pas. Il n'est pas attaché aux événements.

Nous avons commencé à identifier le second élément comme l'expérience réelle des subpersonnalités, l'expérience de la vie elle-même. La vision lucide (ou l'état de témoin) ne fait pas l'expérience : elle regarde, elle témoigne.

Sans l'expérience, la vision lucide nous isole de la vie. Sans la vision lucide, l'expérience nous enferme dans le règne animal. Ces deux éléments sont essentiels au processus de devenir conscient.

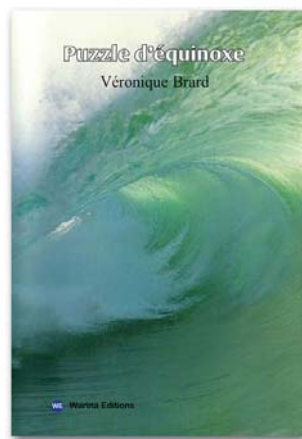
Puis, est venu le petit dernier de cette construction. Quelqu'un doit vivre nos vies, conduire notre voiture (psychologique). Quelqu'un doit utiliser le trésor de la vision lucide et celui de l'expérience, et pour nous, ce quelqu'un est **l'Ego Conscient** (ou plus précisément, le processus d'Ego Conscient). En effet, nous avons réalisé que ce processus est dynamique, en perpétuel mouvement, en perpétuelle transformation : il n'existe pas une position fixe, figée qui serait un Ego Conscient.

Finalement, au fil du temps, nous en sommes venus à considérer la conscience elle-même comme un processus sans fin, résultant des processus d'évolution distincts et individuels de ses trois composants : vision lucide, expérience des subpersonnalités et Ego Conscient.

Honorer les subpersonnalités primaires

Nous avons beaucoup appris en explorant les subpersonnalités primaires au cours des premières années, et cet apprentissage n'est pas terminé. Dès le départ, nous avons compris une chose fondamentale qui nous a été très utile : les parties primaires doivent toujours être honorées. C'est probablement la recommandation la plus importante que nous puissions faire à ceux qui pratiquent le Voice Dialogue. Les parties primaires sont les alliées du facilitateur : tout comme lui, elles ont à cœur les intérêts et le bien-être du client. Il doit donc exister un mutuel respect et une profonde compréhension entre les parties primaires et le facilitateur. Ce que nous avons compris, dans les premiers temps de notre pratique du Voice Dialogue, s'est par la suite approfondi et élargi pour englober toutes les situations de la vie. Nous devons, en permanence, nous entendre avec les gens et, essentiellement, nous devons nous entendre avec leurs parties primaires. Comprendre cela peut nous amener beaucoup plus de bonheur dans la vie.

Nous travaillons ensemble depuis peu de temps lorsque nous avons été invités à une réunion où un psychologue



Le second roman de Véronique Brard

Aimer, divorcer, survivre à la passion, survivre lorsque l'Enfant Nul, l'Enfant-Haine mènent la barque, ce livre, de nouveau, invite à l'exploration de l'intime pour nous aider à chevaucher les vagues. (328 pages).

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

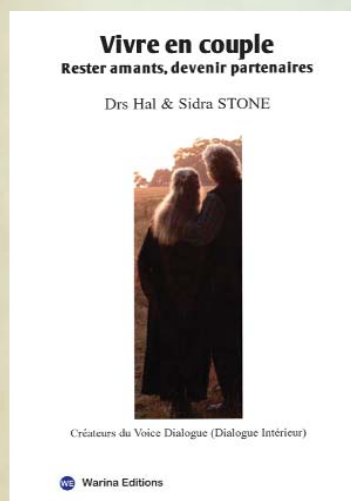
plutôt traditionnel nous a interrogés sur notre travail. N'ayant pas encore suffisamment compris à quel point il est important d'honorer les subpersonnalités primaires dans le « monde réel », nous avons partagé nos idées et notre travail d'une façon très ouverte. Ce psychologue est devenu très critique et agressif. Tout en continuant à nous poser des questions sur les bases empiriques de notre travail, il voulait savoir exactement quelles sortes d'expériences nous avions créées et mettions en pratique. Il nous a accusés d'inventer ces subpersonnalités et nous a plus ou moins taxés d'escroquerie. Cette expérience a été extrêmement déplaisante. Nous apprenons vite, aussi avons-nous appris à être plus prudents et à explorer la nature des parties primaires de nos interlocuteurs avant de partager avec eux nos idées et nos sentiments. Nous avons fait de notre mieux pour ne pas partager notre travail avec des personnes qui n'y étaient pas prêtes.

Comme nous l'avons souvent dit, « *nous n'allons que là où les portes sont ouvertes* ». Cette expérience nous a rendus plus attentifs. Nous avons commencé à trier les invitations et, avant de nous exprimer dans un nouveau groupe, nous avons tenté de déterminer, autant que possible, la nature de la partie primaire dominante de ce groupe particulier, de ce centre ou de cette clinique. Cette sorte de sensibilité est particulièrement importante lorsque nous travaillons avec d'autres cultures. Il est important de connaître les règles, d'utiliser un langage et des concepts qui ne polarisent pas les parties primaires. Cette attention portée aux parties primaires de notre environnement nous a évité bien des situations désagréables, aussi bien dans le domaine professionnel que privé.

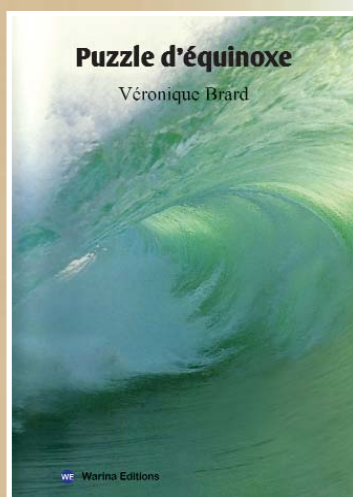
Les livres du Voice Dialogue (Dialogue Intérieur)

*Offrez un livre
à ceux que vous aimez !*

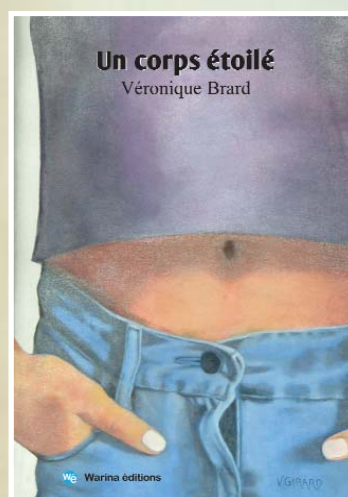
WE Warina Editions



Vivre en couple, un chemin vers soi
par les créateurs du Voice Dialogue
(Dialogue intérieur)
318 pages, 22 euros



Divorcer et se trouver
au bout du chemin
Roman, 328 pages, 22 euros



Pour faire le point sur l'homosexualité
Roman, 183 pages, 16 euros

Frais d'expéditions compris. Faire un chèque au nom de :
Véronique Brard, 4 Hameau Saint-Estève, 83119 Brue Auriac