



Odile Nicolas-Etienne

PRESENTATION DU VOICE DIALOGUE
extraits de Adelheid Oesch

LE DIALOGUE INTÉRIEUR, UN VOYAGE VERS LE SOI

Le Dialogue Intérieur est une démarche de connaissance de soi. Une exploration des énergies qui nous animent, nous habitent. Ces énergies sont à la source de nos pensées, de nos émotions, de nos sensations corporelles. Elles sont, en quelque sorte, le moteur de nos comportements.

Trois concepts-clé : se comprendre, s'accepter, s'aimer.

Ce travail, bien que basé sur la psychologie et l'aide que celle-ci peut apporter, n'a pas pour but premier de changer la personne ! C'est, au contraire, une investigation où l'on fait l'expérience de soi, tel qu'on est. La compréhension qui s'en dégage sera la condition première à l'éclosion de l'amour de soi.

Ce qui ensuite nous transforme, spontanément, c'est cet amour, et non pas nos efforts pour être différents. Se comprendre, c'est s'aimer. S'aimer ouvre la porte à aimer l'autre, dans la mesure où l'on reconnaît en lui notre semblable.

Le Dialogue Intérieur est un processus qui facilite cette prise de conscience. Il n'est pas uniquement destiné à ceux qui se sentent des problèmes, mais à toute personne aspirant à mieux se connaître.

Le Dialogue Intérieur prend en compte l'ensemble de la personne, dans sa dimension à la fois humaine et cosmique. Il contribue à nous révéler l'ampleur de notre potentiel, nous remet en contact avec le sens de notre vie, avec notre être, dans sa hauteur et sa profondeur. Ce faisant, il nous dévoile aussi une relation à l'autre complètement différente.

Chacun y est considéré comme un microcosme, contenant tout ce que l'univers contient. C'est une recherche globale, où l'on apprécie conjointement les sensations corporelles, les vécus émotionnels, ainsi que les images et pensées véhiculés par le mental. En apprenant ainsi à percevoir consciemment l'énergie qui nous anime, nous explorons ce qui nous habite, nos relations à autrui et également nos dimensions transpersonnelles, si nous le désirons.

Les origines.

C'est une méthode qui a été créée par un couple de psychologues américains, Hal Stone, (PhD en psychologie clinique UCLA, puis études à l'Institut JUNG Los Angeles) et Sidra Stone (PhD en psychologie Université de Maryland). Après plus de vingt ans de pratique thérapeutique, ils ont élaboré - depuis 1979 - la "théorie de la psychologie des subpersonnalités" et des "schémas d'ancrage" et le travail du Dialogue Intérieur. Ils l'ont fait d'abord ensemble, à l'écoute de leur processus personnel, puis dans de nombreux séminaires. Ils ont publié plusieurs livres.

- les relations source de croissance - s'accueillir l'un l'autre
- Le dialogue intérieur tome 1 et 2 connaître est intégrer nos sous personnalités

- Vivre en couple rester aimants devenir partenaires
- Accueillir tous ses je Le manuel du voice dialogue
- Votre critique intérieur ennemi ou allié

Quelques définitions : les subpersonnalités, les complexes, les énergies.

Le Dialogue Intérieur, dans la forme spécifique que Hal et Sidra Stone lui ont donnée, est donc une technique d'exploration psychique récente, puisqu'elle date des 40 dernières années. Elle se rattache à la psychologie des subpersonnalités. Par subpersonnalités, l'on entend différents schémas d'énergie qui ont chacun une dynamique propre. Par leurs interactions, ils constituent notre personnalité, ce dont nous disons : "mais, cela c'est moi ! ».

Le Dialogue Intérieur est essentiellement un travail énergétique. L'expression verbale et l'évocation des événements vécus, ne sont là que pour mieux comprendre les énergies qui les sous-tendent. Le Petit Larousse nous dit : "énergie, du grec "energeia", force en action". Par énergie, j'entends, en effet, tout ce qui nous meut ou nous émeut, nous freine, nous limite, nous propulse ou nous bloque d'une manière ou d'une autre. L'énergie dans cette définition sous-tend tout ce que nous percevons comme expression de vie, ou comme retrait de la vie, dans notre personnalité.

L'éventail de nos subpersonnalités : un Conseil tribal.

Essayons de prendre une image concrète qui illustre comment en Dialogue Intérieur s'articulent les subpersonnalités qui incarnent nos énergies. Le Dialogue Intérieur pourrait être comparé à {une discussion au sein } d'un Conseil tribal, dont les membres se rassemblent pour partager, tour à tour, leur vécu et leur point de vue. Certains sont bien connus, d'autres plus discrets, d'autres enfin sont des parents lointains, parfois même des étrangers ou des ennemis, - en vertu des détours de l'histoire -, mais que l'on a cependant invités à participer au Conseil.

En anglais, le Dialogue Intérieur s'appelle "Voice Dialogue", "Dialogue de Voix". Ces voix sont celles de ce Conseil tribal. Elles se divisent en plusieurs groupes.

Il y a d'abord le groupe **des voix puissantes**, qui forment ce que les jungiens appellent la "**persona**", c'est-à-dire, la manière dont nous nous montrons à autrui, dont nous fonctionnons et nous adaptons au sein de la famille et de la société.

Il y a là les subpersonnalités qui expriment nos mécanismes de défense, notre façon de maîtriser les circonstances, de développer nos capacités, de nous protéger et d'éviter au maximum les souffrances.

Nous rencontrerons ainsi notre Régisseur qui veille au grain, souvent accompagné de l'Activiste qui nous pousse à faire davantage, appuyés par le Perfectionniste qui exige le "toujours mieux" et par notre Critique intérieur qui met le doigt sur nos

moindres faiblesses. Nous verrons encore notre Guerrier, notre Voix professionnelle, notre Législateur qui édicte les règles auxquelles nous nous plions.

Nous rencontrerons la voix qui nous incite à plaire, pour assurer l'amour et l'accord d'autrui, ou, au contraire, celle qui crie sa colère, sa révolte, ou celle encore qui se tait, pour ne pas accentuer le conflit. Ce sont souvent des répétitions de voix parentales, éducatrices, qui ont leur source dans nos schémas familiaux, qui à la fois nous structurent, nous limitent et nous jugent, dans le but de nous mettre à l'abri.

Derrière cet ensemble de voix puissantes et familières, **il y a les voix vulnérables** qui sont, pour la plupart, nos voix d'enfant : l'enfant blessé, fragile, souvent prisonnier et muet, l'enfant rebelle, l'enfant coupable; mais aussi l'enfant joueur, l'enfant aimant, l'enfant magique et sa créativité, avec leur monde de spontanéité, de sensibilité, de fraîcheur.

Et puis, il y a le groupe des **voix reniées** ou voix d'ombre, voix refoulées, inconnues ou subconscientes, jugées pour des raisons éthiques et qui ressemblent comme des frères à ceux que nous jugeons dans le monde extérieur : voleurs, menteurs, assassins, stupides, ignorants, primitifs, malades, étrangers, ceux qui sont les victimes de nos purifications ethniques et de nos guerres. Niées en nous, nous les projetons sur autrui, nous condamnons et détruisons, au dehors, ceux que nous n'avons pu comprendre et intégrer, au dedans.

Il y a encore les voix archétypales, porteuses d'empreintes communes à l'humanité; ce sont les énergies personnifiées par les dieux de nos mythologies, les héros de nos légendes, les personnages de nos contes qui font aussi partie de notre univers intérieur.

Enfin, il y a les voix transpersonnelles, qui expriment en nous le divin, voix de l'âme, voix de sagesse. L'éventail des subpersonnalités est immense et l'on peut aussi dialoguer avec les voix de nos rêves, de nos douleurs corporelles, de nos maladies, avec la voix de la vieillesse ou de la mort ou avec celle de nos inspirations et de nos intuitions. Ce concert de voix est l'expression de nos subpersonnalités.

L'adaptation, une mutilation de nous-mêmes.

Le tandem "Critique intérieur » et "Perfectionniste".

Nous vivons dans une inconscience relative, parfois importante, laquelle entraîne une profonde méconnaissance de nous-mêmes et le rejet de tout ce qui en nous a, - en un temps donné, et surtout dans l'enfance -, menacé notre adaptation. Pour être aimés, acceptés, pour être reconnus, conquérir une identité et nous faire une place dans notre contexte, nous avons dû sélectionner, d'une manière souvent draconienne, les énergies et comportements que nous pouvions nous permettre.

Nous avons dû montrer la face utile et acceptable de nous-mêmes, former une "équipe de représentants officiels" surveillée par un "Critique intérieur" et un "Perfectionniste" qui, impitoyablement, dénoncent tout ce qui n'est pas compatible avec l'orientation admise.

Si ce tandem devient trop puissant, il peut nous faire perdre toute estime de nous-mêmes et cette dévalorisation systématique peut nous pousser dans la dépression et des comportements autodestructeurs.

La pression exercée par nos sous-personnalités inconscientes

Sans aller si loin, même si nous restons équilibrés, conscients de nos atouts, ces pressions empoisonnent notre vie quotidienne : prenons un exemple, féminin en l'occurrence. Avec le printemps, les premiers beaux jours, notre "Critique intérieur" fait une crise : "est-ce que tu t'es vue, ce pli ici, ce bourrelet là et cette pâleur qu'on dirait malade!". Tout est détaillé, de l'unique cheveu blanc au moindre défaut de la peau, en passant par l'ensemble de la garde-robe. Vite l'aérobic, le régime, le solarium ! Et cela se déroule de la même manière, que l'on soit une actrice célèbre pour sa beauté, ou une simple mortelle. Cela peut prendre des proportions qui nous réduisent au désespoir et nous convaincront que nous ne sommes ni assez jeunes, ni assez féminines, ni assez aimables... pour être même dignes d'être regardées. Nous perdrons confiance en nous.

L'ignorance de nos sous-personnalités...

Pour satisfaire à des exigences familiales, culturelles, sociales, religieuses, nous en devenons les esclaves. Nous nous faisons violence, nous favorisons certaines facettes au détriment de toute une cohorte d'êtres, qui en nous vivent cachés. Nous finissons par devenir "quelqu'un d'autre". En réprimant notre Vulnérabilité, en désavouant notre Ombre, nous nous privons d'une grande partie de notre originalité, de notre créativité. Parfois aussi, dans le contexte d'une épreuve, ceux qui vivent en nous, ainsi reniés, inconnus, réduits à la portion congrue, font irruption, explosent et détruisent ce que nous avons construit avec peine, remettent en question notre vie familiale, nos convictions et nos acquis. Les énergies bloquées sont source de maladies, de douleurs du corps et de l'âme, de crises existentielles. Leurs irruptions nous surprennent, lorsque nous sommes restés inconscients de ces forces captives, ou lorsque nous les avons délibérément rejetées.

L'enfant vulnérable, coeur fragile de notre forteresse.

Pour Hal et Sidra Stone, le Dialogue Intérieur a commencé de façon très simple et très personnelle. Après leur rencontre, tous deux s'engagèrent dans une interrogation très poussée de leur processus relationnel. Cette démarche confirma pour eux, ce qui les avait déjà frappés dans leurs pratiques respectives : à savoir le rôle primordial que joue notre vulnérabilité dans tous nos problèmes, réactions et conflits.

Un jour, alors qu'ils en discutaient, Hal eut l'idée de proposer à Sidra de prendre une place et de prêter voix à sa partie vulnérable. Il raconte comment, étonné, il se retrouva en face d'un très petit enfant, dans toute sa réalité, replié sur lui-même, pré-verbal, incapable de communiquer, en mots, sa souffrance. Les concepts de "sub-personnalité", de "complexe", leur étaient évidemment familiers.

Une sous-personnalité est une personne

Par contre, que ceux-ci puissent se manifester comme une vraie personne, comme un enfant avec toutes les caractéristiques énergétiques de son âge, les surprit com-

plètement. Cette découverte fut le point de départ du Dialogue Intérieur. Une subpersonnalité a tous les attributs d'une personne, - elle est une personne -, et doit être comprise comme telle, si l'on veut bénéficier de ce travail.

Elle a une énergie spécifique, que l'on peut reconnaître lorsqu'elle nous emplit, nous habite. Interrogée sur ce qu'elle sent, elle se définit par un âge, un sexe, des sensations corporelles et des sentiments qui lui sont propres. Elle a ses idées, ses espoirs, ses craintes, ses souffrances et un rôle bien précis dans notre vie.

L'enfant intérieur est le coeur fragile et sensible, autour duquel se structure l'éventail des subpersonnalités puissantes. Ces dernières constituent ce que nous appelons notre ego, notre mode de fonctionnement et d'adaptation consciente à l'environnement.

Lorsque nous naissons, arrive un petit être qui n'a pas encore d'identité formée, qui ne sait pas vraiment se distinguer de sa mère, qui n'a pas encore d'ego. Ce petit être, dépend, pour survivre, physiquement et psychologiquement, des soins et de l'amour de son entourage.

Incapable encore de s'aider lui-même, l'enfant va donc développer les stratégies qui pourront lui assurer l'amour et les soins indispensables à sa survie, et les comportements par lesquels il évitera d'être blessé. C'est pour protéger ce noyau délicat de l'être, nu et sans défense, que nous émanons tout le groupe des subpersonnalités puissantes et rejetons dans l'ombre leurs opposés. Nous ne pourrions, cependant, faire l'économie de toutes les blessures, loin de là. Le petit enfant subsiste au fond de nous, mais peu à peu, nous le masquons par des protections toujours plus élaborées.

Si la vie nous est dure, les tactiques qui mettent à l'abri l'enfant vulnérable finissent par ressembler à des murs qui nous emprisonnent. Nous devenons une forteresse, au centre de laquelle vit un enfant, dont nous avons perdu conscience, occupés que nous sommes à assurer sa défense du haut des remparts.

Nos subpersonnalités puissantes sont programmées, en effet, comme des défenseurs. Chaque fois qu'une flèche atteint ou menace notre enfant, ils se portent au-devant de l'attaquant, ou font le mort, la victime pour l'éloigner, ou pactisent avec lui, dans l'espoir de l'adoucir.

Mais, pendant que nous parons au plus pressé, l'enfant intérieur reste isolé, privé d'amour et d'attention. Ainsi, faute de relation, il n'évolue guère et nos stratégies se répètent, invariablement les mêmes.

Souvent, nous ne nous apercevons pas que devenus adultes, nous ne sommes plus si inexpérimentés, si exposés, qu'autrefois. Nous ne réalisons pas notre aptitude à parenter cet enfant intérieur, ni que notre force, notre autonomie, pourraient rendre superflus des murs si hauts et si bien défendus.

Le Dialogue Intérieur est une invitation à cette découverte, une invitation à transformer notre forteresse en jardin, et à y ressusciter à la fois un enfant heureux et la richesse de notre sensibilité, dont il est le dépositaire.

Adelheid OESCH, est actuellement formatrice et praticienne en Dialogue Intérieur. Depuis 1993, elle dirige L'Atelier du Dialogue Intérieur à Lausanne, Suisse. Elle s'est spécialisée dans la relation à soi, en particulier à l'enfant intérieur. Son travail se fonde sur la "Psychologie des subpersonnalités et du moi prenant conscience", développée par Hal et Sidra Stone,» Adelheid OESCH pratique également la "Thérapie de couple Imago", développée par Harville Hendrix PhD USA. Elle est l'auteur de "L'Arche du Cœur", La multiplication par l'Un". Tome I " Du Dialogue Intérieur au silence intérieur", Tome II "Le Dialogue Intérieur, Clé d'une conscience unifiée" (Le Souffle d'Or).