

Voice Dialogue N°121- Janv. 2024

Psychologie des copersonnalités
&
Processus d'Ego Conscient



Le Processus d'Ego Conscient

Bulletin de l'Association Voice Dialogue France

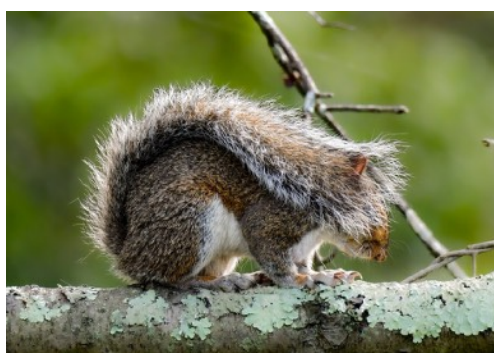
Association Voice Dialogue France,
244 Chemin Bertine. 04300 Saint-Maime
Mail : warina-vbd@proton.me
<https://www.voice-dialogue-france.fr>

Le Processus d'Ego Conscient

Par Véronique Brard d'après l'œuvre de Hal et Sidra Stone

Le développement d'un processus d'Ego Conscient est le but du Voice Dialogue. C'est ce qui distingue cette méthode de toute autre et ce qu'elle peut apporter en complément à toute autre. Mais qu'est-ce donc qu'un processus d'Ego Conscient ? Pourquoi reprendre ce terme d'ego qui a si mauvaise presse ? C'est ce que je vais tenter d'exposer dans cet article. Nous allons tout d'abord revenir sur la définition de l'ego, avant d'expliciter ce que peut être un processus d'Ego Conscient. Nous allons voir ce qu'est et ce que n'est pas un tel processus, puis nous regarderons quels en sont les éventuels bénéfices.

1. EGO & EGO CONSCIENT



Il est intéressant de revenir sur ce mot *ego*. Ce terme a été utilisé par Freud pour désigner *la fonction exécutive de la psyché*. Essentiellement, le *je* qui regarde les différentes alternatives et décide, celui qui se positionne dans la société et dans le monde, celui qui est le capitaine du bateau, ou, disons, ce *je* auquel nous nous référons lorsque nous *pensons* être le capitaine du bateau.

En tant que fonction exécutive de la psyché, l'ego fait réellement un très bon job. C'est un concept qui a beaucoup servi à comprendre la psychologie de l'être humain ; lorsque Hal et

Sidra ont choisi le terme d'*Ego Conscient*, ils ont voulu honorer le travail de leurs prédécesseurs et construire une continuité. Cette fonction exécutive existe - que nous en soyons conscients ou non. Quelqu'un décide en nous, et, ce qui décide en nous est, dans sa définition première, l'ego. En Voice Dialogue, nous nommons cet ego ordinaire *l'ego fonctionnel*.

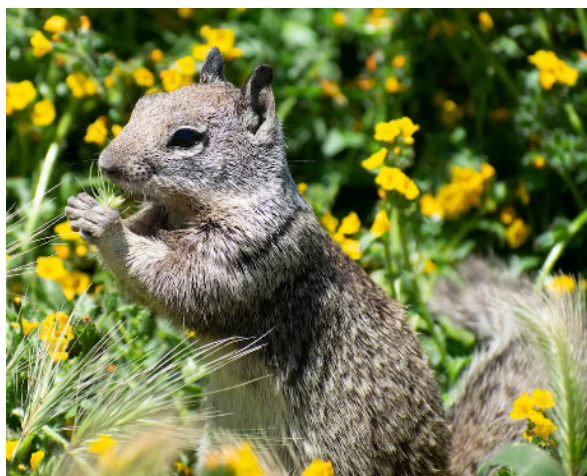
Souvent, dans une démarche spirituelle ou de développement personnel, l'ego est vu comme ce dont il faut se détacher pour laisser opérer *plus grand que soi*. C'est une démarche respectable lorsque l'ego est considéré comme ce qui, en nous, est attaché au pouvoir sur l'autre, à l'orgueil, à l'arrogance, à avoir raison ou tout simplement au Rationnel. Nous comprenons alors que de nombreuses traditions spirituelles en sont venues à enseigner qu'une voie spirituelle véritable ne pouvait exister que lorsque l'ego avait disparu. Ces enseignants - et les personnes qui les suivent - ont le sentiment que cet ego peu recommandable doit céder sa place à une part plus profonde de l'être : l'ego doit disparaître pour pouvoir faire l'expérience du divin et s'abandonner à lui ou pour faire l'expérience du lâcher-prise.

C'est une façon assez partielle de considérer l'ego : tout ce qui bloque notre évolution est considéré comme venant de lui, et tout ce qui va dans le sens de cette évolution comme ne venant pas de lui.

Si nous considérons l'ego, pour ce qu'il est, le groupe de copersonnalités qui domine et décide chez tout un chacun, cela peut s'expliquer. Notre civilisation ayant fait la part belle à la raison, les copersonnalités rationnelles ont souvent cherché à dominer et rejeter les aspects non rationnels ou invisibles de la réalité. Quand à l'orgueil, la volonté de pouvoir sur l'autre, le fait de vouloir avoir raison, ce sont malheureusement les séquelles des blessures et des traumatismes. Cette vision partielle de l'ego peut justifier le fait de le voir comme un obstacle vers une vie spirituelle ou tout simplement comme ce qui nous empêche de vivre ensemble.



Dans le vocabulaire du Voice Dialogue, l'ego est - et reste - ce qui, en nous, décide. L'ego fonctionnel est le groupe de copersonnalités primaires, *le système primaire*, auquel nous nous identifions et qui prend des décisions de façon très automatique. L'ego fonctionnel, est le résultat de notre conditionnement, celui que chacun d'entre nous reçoit, dès sa naissance, dans sa famille, son environnement et la société dans laquelle il vit. Nous pensons et agissons de façon automatique selon cet ego fonctionnel. Pour sortir de ces automatismes, nous avons besoin de prendre conscience de cet ego. Il ne s'agit plus cependant de le supprimer - on ne peut pas supprimer l'instance qui, en nous, décide - il s'agit de se désidentifier, de se décaler de ce système primaire.



Assez intéressant à noter lorsque l'on comprend le fonctionnement de la psyché, ce que nous voyons chez les autres, assez souvent, n'est pas leur système primaire mais les parties reniées qu'il entraîne, cela explique aussi que l'ego dans le vocabulaire commun ait été associé à l'égoïsme, l'orgueil, l'arrogance, ou le besoin inconscient de pouvoir sur l'autre.

Un processus d'Ego Conscient a pour but de devenir conscient de cette instance qui, en nous, décide et de reprendre notre pouvoir sur le groupe de copersonnalités dont elle est constituée. Ce processus nous amène à embrasser toutes nos copersonnalités sans nous identifier à aucune d'entre elles. Ceci est possible grâce à la structure même de la psyché : chaque copersonnalité a un ou plusieurs opposés. Lorsque, *énergétiquement*, nous nous tenons entre ces opposés, nous ne sommes plus identifiés ni à l'un ni à l'autre. Se désidentifier de notre ego fonctionnel devient possible.

Le processus d'Ego Conscient devient un champ d'expériences, d'investigations et de transformations lorsque nous faisons l'expérience énergétique d'incarner successivement deux énergies opposées, puis de les ressentir *en même temps* dans le corps, avec une compréhension claire de ce qui se passe.

Notre Mental Rationnel est donc un bon point d'appui, car grâce à lui il est facile de comprendre la notion de copersonnalités opposées ; cependant, lui-même étant une copersonnalité, ce processus nous demande de nous en décaler. C'est là où un processus d'Ego Conscient va questionner notre « je » habituel et, pratiquement, notre identité.

« Nous avons la profonde conviction qu'il s'agit là d'une nouvelle sorte d'abandon qui conduira à une nouvelle qualité d'êtres humains. Nous pensons que cet abandon au processus lui-même et l'exigence d'apprendre à progressivement embrasser toutes les copersonnalités - sans s'identifier à aucune - constituent un abandon à l'Esprit. Pour nous, il s'agit d'un abandon à une vision de l'Esprit plus vaste et plus globale que tout ce que nous avons connu jusqu'ici. C'est un abandon à l'Intelligence qui vit en nous - et hors de nous - dont le but semble bien être l'évolution de toute conscience. Comme il s'agit d'un processus et qu'il n'existe, pour autant que nous puissions le déterminer, aucun état ultime final de conscience, il s'agit d'un abandon à la vie elle-même. »

Hal & Sidra Stone



II. Le processus d'Ego Conscient : ce qu'il est



1. Un processus

Le processus d'Ego Conscient est une évolution de conscience qui se fait en spirales et dure tant que nous vivons. Nous développons toujours ce processus en fonction d'une copersonnalité précise. Nous ne pouvons pas dire : *J'ai un Ego Conscient*. Nous pouvons dire : *En ce moment, par rapport à ma copersonnalité active, un certain processus d'Ego Conscient est présent*. Puis, l'instant suivant, nous allons penser à un dossier à terminer en urgence, devenir totalement vulnérables et cette vulnérabilité va nous pousser de nouveau dans notre partie primaire, à savoir, dans cet

exemple, l'Actif. Celui-ci va reprendre la barre à 100%, ou à 90 % si nous avons de la chance. À ce moment-là, nous n'avons plus la main. Ce qui reste, c'est la Vision Consciente : nous pouvons voir que nous sommes déstabilisés et happés par notre Actif. Cela nous donne une chance de pouvoir revenir à un processus d'Ego Conscient un peu plus tard.

Notre partie primaire, c'est à dire notre ego fonctionnel, vient automatiquement nous protéger lorsque nous nous sentons vulnérables, lorsque nous avons peur de perdre l'amour des autres, de déplaire ou de ne pas réussir. C'est la vie ! La Vision Consciente nous donne la possibilité de voir ce qui se passe en nous, *sans en être affectés*. Même si nous ne pouvons pas encore faire les choix que nous désirons, nous savons qu'ils existent. Cette Vision Consciente nous permet d'accepter *qui nous sommes* sans nous accabler parce que nous ne sommes pas *comme nous le voulons*. Le processus d'Ego Conscient est un processus fluctuant, il peut s'évanouir dès que notre vulnérabilité est touchée, le rôle de la Vision Consciente est alors extrêmement important. Nous la définirons un peu plus loin.

2. Ce processus n'évolue pas de manière linéaire

Ce processus peut être présent à certains moments et non à d'autres, il peut être présent dans certains environnements et non dans d'autres. Une éducatrice spécialisée, par exemple, pourra avoir un processus d'Ego Conscient en relation avec sa Mère Indulgente à son travail et mettre les limites nécessaires dans ce contexte, mais elle pourra à la maison avec ses propres enfants ou en présence de son mari se retrouver identifiée à cette copersonnalité. Cependant, la conscience du va et vient entre la Mère Indulgente et, peut être, une copersonnalité davantage tournée vers prendre soin d'elle-même lui permettra de se décaler, à la maison également, de cette Mère Indulgente et Permissive. Surtout, si elle voit les conséquences d'une telle identification : en général, un sentiment peu agréable que les autres profitent de nous, des sentiments de Victime.

3. Ce processus évolue en permanence

Si nous revenons au schéma de base de l'évolution de la conscience selon Hal et Sidra, cette évolution est le résultat de trois sortes d'expériences : l'expérience des copersonnalités, celle de la Vision Consciente et celle de l'Ego Conscient. Lorsque la Vision Consciente s'affine, le processus d'Ego Conscient évolue. Lorsque les copersonnalités passent par leurs propres processus de transformation, le processus d'Ego Conscient évolue également et, lorsque celui-ci évolue, les copersonnalités et la Vision Consciente évoluent en retour.





Toutes ces expériences sont interconnectées.

Disons qu'une fois initié, tout peut contribuer au processus de conscience : nous nous réveillons un matin avec un rêve qui nous donne une nouvelle perception, un événement survient, nous faisons une expérience, nous avons une interaction avec notre voisin, une conversation avec un ami... notre processus de conscience évolue. Ces déclics peuvent arriver d'un millier de façons différentes, en écoutant la radio, un podcast, en regardant un film, en lisant un livre, nous avons une sorte de déclic, cela modifie notre processus de conscience et notre manière de fonctionner.

Parfois, en regardant un film nous pouvons voir un personnage dont le système primaire est similaire au nôtre. Si nous sommes un peu séparés de ce système, à ce moment-là, nous voyons quelqu'un d'autre agir suivant les règles de ce système primaire et un processus d'Ego Conscient se met en route. Parfois c'est une séparation claire, nette, comme un choc.

Notre processus d'Ego Conscient est constamment en transformation, en mouvement, en évolution. Rien n'est jamais défini, ni déterminé, il peut aussi facilement disparaître.

4. Ce processus nous amène à faire l'expérience consciente des copersonnalités

Plus nous en savons long sur nos copersonnalités, plus nous les avons expérimentées dans une séance de Voice Dialogue ou dans la vie, plus nous pouvons les gérer à partir d'un espace d'Ego Conscient.

Nous apprenons à reconnaître les habitudes de chacune, les petits signes qui montrent qu'une copersonnalité a pris la main. Si nous sentons, par exemple, que nous continuons à travailler alors que nos épaules sont complètement nouées, nous nous doutons que notre Perfectionniste est présent. Si je m'entends me dire : « Juste encore une petite chose à terminer et tu te sentiras *tellement* mieux », je sais que l'Actif mène le jeu. Je peux alors privilégier un processus d'Ego Conscient par rapport à cette partie primaire que je reconnais et, si je peux prendre soin de la vulnérabilité particulière qu'elle protège, je pourrais choisir de lui obéir ou non.

5. Se décaler d'une énergie primaire demande du temps et de la persévérance

Se décaler d'une énergie primaire ne se fait jamais en une fois. Si, par exemple, je me décale du Parent Responsable, lors de la première séparation, je ne vois qu'une petite partie de ce Parent Responsable. Je ne le vois pas dans sa totalité. Six mois plus tard, lorsque je peux être davantage séparée de lui, je peux le voir d'une façon plus complète. Je peux voir, par exemple, qu'il est très lié à ma partie spirituelle, que, pour moi, la responsabilité est une tâche spirituelle. La responsabilité ne concerne plus seulement la famille ou le travail, elle est liée à la notion d'un travail spirituel à accomplir, j'en deviens consciente.

Au fur et à mesure, nous devenons conscients de tous les niveaux dans lesquelles nos parties primaires sont impliquées et à quel point leur champ d'application est large. Nos parties primaires sont comme une toute petite plante qui apparaît à un point du jardin puis à un autre et à un autre encore et qui a, en fait, tout un réseau de racines souterraines que nous allons découvrir avec le temps. Prendre conscience des liens profonds entre toutes nos copersonnalités, nous permet d'être plus respectueux envers elles, tout en continuant le processus de se décaler de leurs croyances.





6. Ce processus nous permet de nous tenir entre n'importe quelle paire d'opposés

C'est une aptitude remarquable. Il n'existe rien d'autre dans le système psychique qui puisse réaliser cette performance. Un processus d'Ego Conscient peut accueillir tous les contraires, le masculin et féminin, le yin et le yang, les informations du cerveau droit et celles du cerveau gauche ; il accueille à la fois tout ce qui est humain et tout ce qui vient des plans de l'âme, de l'Esprit ou de l'Univers.

Un processus d'Ego Conscient n'est pas sélectif, sa volonté est de reconnaître tous les archétypes et toutes les copersonnalités qui en découlent. Il est sélectif dans la façon dont il les utilise ou ne les utilise pas. Embrasser une énergie

veut dire accepter sa présence et la gérer, non la laisser libre d'agir. Grâce à leur organisation en polarités, nous pouvons garder le meilleur de chacune et éviter leur piège.

Je peux, par exemple, être Gentil mais grâce à la présence de *Celui qui peut dire non*, je n'irai pas dans la Victime qui est l'un des pièges du Gentil. Grâce au Gentil, je n'irai pas non plus dans l'Associé ou le Malotru qui peuvent être l'un des pièges de *Celui qui peut dire non*.

En résumé. Un processus d'Ego Conscient existe en fonction d'une énergie spécifique ou d'une polarité. Ce n'est pas un processus linéaire, il est par essence fluctuant. L'important est qu'il soit présent dans les moments de choix importants, si nous ne voulons pas, effectivement, que notre ego opérationnel, conscient ou non, dirige notre vie. Avec cette façon de prendre conscience de nous-mêmes, le processus d'Ego Conscient s'élargit, devient plus puissant et capable de nouvelles réponses et une meilleure adaptation à ce qui se présente. Ce que nous appelons « je » au final est toujours un mélange d'un ego opérationnel et d'un processus d'Ego Conscient en expansion, toujours en train de se redéfinir.

III. Ce que le processus d'Ego Conscient n'est pas

1. Ce n'est pas une copersonnalité

Il nous permet d'intégrer ou d'appeler des copersonnalités opposées et de les coordonner sans être identifiés ni à l'une ni à l'autre.

2. Ce n'est pas le Soi Supérieur (Higher Self)

L'Ego Conscient n'est pas le Soi Supérieur. Le but d'un processus d'Ego Conscient est de pouvoir embrasser à la fois le Soi et tous les « petits soi » ou « petits moi » ou, disons plutôt, les copersonnalités humaines ordinaires, dont certaines sont loin d'être *petites*. Les copersonnalités qu'elles soient ordinaires ou transcendantes, intéressées par la vie matérielle ou la vie spirituelle, qu'elles canalisent les plans de l'âme et de l'Esprit ou qu'elles prennent soin de la vie quotidienne sont toutes importantes. Pour une vie harmonieuse, nous veillons à ce que chacune ait une place, même non opérationnelle, et nous prenons la responsabilité de chacune.



3. Ce n'est pas le Soi Jungien



« Un processus d'Ego Conscient nous amène à embrasser tous les groupes opposés au Soi Jungien c'est-à-dire les copersonnalités ordinaires. Beaucoup utilisent ce concept du Soi comme un but à atteindre. C'est un magnifique but, lorsque l'inconscient comprend réellement ce concept et va vers lui, c'est magnifique. Mais si nous nous identifions à ce but, il n'existe plus de processus d'Ego Conscient. Nous regardons les autres parties de nous-mêmes et les considérons comme des parties de moindre valeur. Lorsque nous développons un processus d'Ego Conscient nous ne jugeons pas nos différentes copersonnalités et surtout nous ne les hiérarchisons pas. Nos copersonnalités peuvent continuer à juger mais nous pouvons nous en décaler. Lorsque nous nous demandons si un certain processus d'Ego Conscient est actif chez nous ou si une

copersonnalité a pris le dessus, regarder la présence ou l'absence de jugements nous donne la réponse. Ceci pour les personnes qui peuvent être en contact avec leurs jugements. Lorsque les jugements sont reniés - lorsqu'ils sont interdits ou considérés comme néfastes - l'accès à ce repère essentiel est perdu.»
Hal Stone

4. Le processus d'Ego Conscient est différent de la Vision Consciente

La Vision Consciente a souvent été considérée comme étant la conscience elle-même. Elle est un témoin non affecté par ce qui arrive, elle est cet état de Témoin que nous cherchons à développer dans la méditation ou la pleine Conscience (Mindfulness). Pourquoi ne nous contentons-nous pas de la Vision Consciente ? Pourquoi un processus d'Ego Conscient est-il nécessaire ? La Vision Consciente n'agit pas. Un processus d'Ego Conscient décide d'agir ou non, nous utilisons à la fois le plan de la Vision Consciente et celui de l'expérience des copersonnalités pour choisir, réfléchir, agir ou ne pas agir. Quelqu'un doit coopérer - ou non - avec l'âme et l'Esprit, diriger notre véhicule, donner une direction, créer, co-crée. Nous sommes ensemble les co-créateurs de La Vie, et nous sommes les co-créateurs, conscients ou inconscients, de notre vie. Même si nous désirons devenir transparents à la Présence Infinie ou totalement perméable à la lumière, nous devons décider de ce chemin, et cela se fera à partir d'un processus d'Ego Conscient ou à partir d'une identification à une partie de nous. Et l'un et l'autre peuvent être justes.

5. L'Ego Conscient n'est pas l'impersonnel

Beaucoup confondent ce processus avec le fait de devenir impersonnel. Un processus d'Ego Conscient nous donne accès aussi bien à l'énergie personnelle qu'à l'énergie l'impersonnelle. Nous pouvons équilibrer ces deux énergies en fonction des circonstances et canaliser l'une ou l'autre en fonction des besoins.

6. Développer un processus d'Ego Conscient versus développer un Observateur.

L'Observateur est le plus souvent une partie rationnelle au service du Gérant, ou qui aide les Protectors-Contrôleurs à assurer notre sécurité et / ou notre réussite. C'est une partie de nous qui peut rester constamment en retrait et commenter nos faits et gestes ou ceux des autres. Ces Observateurs sont là *pour nous améliorer.*



Ce sont des copersonnalités dont les opposés sont les copersonnalités spontanées ou instinctives. Ils ne doivent pas être confondus avec la Vision Consciente qui est un plan de conscience ni rationnel, ni émotionnel, sans but ni préférence.



7. Enfin, l'Ego Conscient n'est pas la voie du milieu ou celle de la sérénité.

Il n'est pas un espace zen, il est un espace de tension entre des opposés. Ce n'est pas non plus la voie du milieu, nous *pouvons* donner la priorité à une copersonnalité ; ce faisant, nous restons conscients de la valeur de son opposé et prenons soin de la vulnérabilité de cette copersonnalité opposée que nous n'avons pas choisi de suivre.

IV. Quels sont les bénéfices d'un processus d'Ego Conscient ?

1. Gérer nos copersonnalités et non réagir

Lorsque nous devenons conscients de la façon dont notre système primaire nous limite et reconnaissons que toute copersonnalité, non équilibrée par un de ses opposés, a, dans notre vie, au moins un effet indésirable, un piège, nous acceptons la présence des copersonnalités opposées à notre système primaire.

Nous apprenons alors à utiliser nos copersonnalités plutôt qu'à nous laisser utiliser par elles. Nous devenons capables de les canaliser, d'en modifier l'intensité et de rester en lien avec leurs opposés. Nous commençons à gérer notre vie au lieu de réagir à tout ce qui vient à nous ou à tout ce qu'on nous dit. Nous sommes plus à même d'adapter nos choix à notre environnement et à nos buts.

Un autre avantage de ce processus est le fait qu'être sous la tutelle d'une partie primaire est comme une sorte d'appel irrésistible : notre partie reniée va se manifester à l'extérieur, nous allons l'épouser et/ou la combattre jusqu'à ce que nous nous décalions de notre partie primaire et acceptons de donner une place, même minime, à cet opposé.

C'est cependant un long chemin, car un tel processus nous demande de devenir conscients de la vulnérabilité qui a conduit au développement de notre système primaire. C'est la reconnaissance du vécu de l'enfant et la levée - au moins partielles - des amnésies traumatiques qui vont nous permettre de rassurer cet enfant de façon consciente et de nous séparer du système primaire mis en place pour le protéger.

2. Prendre en considération nos forces et notre vulnérabilité

Toute copersonnalité primaire protège une certaine vulnérabilité, le besoin de réussite ou celui d'être aimés, par exemple, et leurs opposés aimeraient prendre soin d'une autre sorte de vulnérabilité, comme les besoins du corps, celui d'être reposé ou, au contraire le besoin de mouvements, ou celui de faire ce que nous aimons.

Écoutons l'Actif et l'Enfant : - *Aller encore un effort et nous allons terminer.* - *Nous somme assis devant cet ordinateur depuis plus de 5h, j'ai faim, j'ai soif, je veux bouger.*

Ou le Fêtard et le Sérieux : - *Allons faire la fête ce soir.* - *Attends un peu, tu as une journée chargée demain, es-tu sûre que ce soit la bonne chose à faire ?*

L'Aventurier et le Prudent : - *Vas-y, c'est génial, tu seras trop fier de toi si tu le fais.* - *Attends, réfléchis, c'est dangereux !* Lorsqu'une partie primaire aventurière mène le jeu, il peut exister de l'autre côté, un Enfant Terrifié qui peut trembler de peur 20 mn durant, lorsqu'il émerge dans une séance de Voice Dialogue, ou dans une situation où il va, brusquement, submerger la personne.

Lorsqu'une partie spirituelle mène le jeu, elle peut vouloir suivre le chemin qu'elle ressent comme important pour son développement spirituel et ignorer la vulnérabilité des parties qui se soucient de leurs proches et de la vie quotidienne. Les parties qui veulent *suivre leur chemin* n'ont souvent en vue que leurs buts et besoins, tandis que celles qui ignorent le besoin de réalisation personnelle ont, au contraire, le regard fixé sur les buts et besoins des autres. Chacune protège une vulnérabilité particulière.



3. Sortir des relations difficiles ou conflictuelles

Lorsque nous sommes identifiés à une partie primaire ou à un système primaire, nous entrons en conflit avec les personnes ayant un système primaire opposé ou nous entretenons avec elles une relation qui va se scléroser et souvent mal finir.

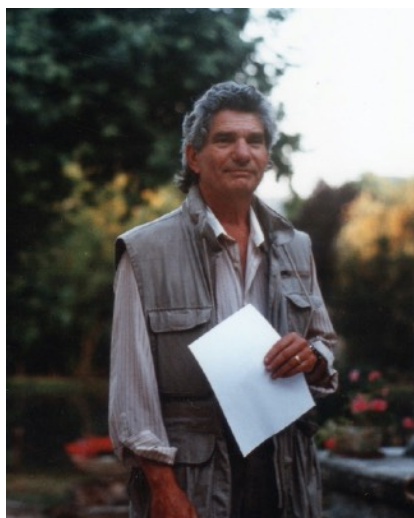
Si je suis dans ma Mère Puissante, je vais accrocher tous les Fils et Filles en demande qui ont besoin de recevoir ce que cette Mère a à donner et qui deviendront, à un moment ou un autre, des rebelles face à cette Mère naturellement autoritaire. Cette Mère Puissante peut devenir une Victime.

Si je deviens consciente de cette copersonnalité, j'ai la possibilité de nouer une relation autre que celle de Parent / Fils-Fille avec ceux qui m'entourent. Je les vois davantage comme des adultes pouvant prendre soin d'eux et je deviens davantage consciente de mes propres besoins.

Quelque soit notre partie primaire, s'en séparer nous permet de résoudre beaucoup plus facilement les inévitables difficultés qui arrivent dans toute relation. Cela n'est pas possible lorsque chacun campe dans une partie primaire opposée.

4. Prendre des décisions sans retour de manivelle

Lorsqu'une copersonnalité prend une décision, il existe inévitablement un retour de bâton. Lorsque nous prenons une décision après avoir dialogué avec les copersonnalités opposées intéressées par les effets de cette décision, et pris en compte la vulnérabilité de chacune - c'est-à-dire avoir pris le temps de mettre en route un processus d'Ego Conscient - nous avons davantage de chance que cette décision ne soit pas catastrophique et / ou de ne pas être attaqués par notre Critique si, au final, elle s'avère pas si bonne que ça.



Hal : *Si je suis dans mon Père Responsable, lorsque quelqu'un me demande de faire quelque chose, le Père Responsable répond oui, automatiquement. Mais de l'autre côté, se tient Celui qui aime ne pas être dérangé, faire ce qui lui convient, jouer sur son ordinateur, se faire plaisir, regarder des vidéos. Lorsque je suis capable d'incarner et de valoriser ces deux opposés, un processus d'Ego Conscient est présent. Embrasser ces opposés a quelque chose à voir avec apprendre à transpirer. Sidra qui m'est très opposée sur ce point, préfère l'image du colibri qui reste sur place en battant des ailes incroyablement vite. Une grande force et une grande tension existent dans cette manière de rester immobile.*

Nombre de systèmes primaires sont le résultat de la façon de vivre dans la société occidentale ; il existe une sorte de mentalité de Cowboy à propos de l'action. C'est comme si ce qui était important était de prendre des décisions rapides, de faire les choses rapidement. Une sorte de psychologie genre : « Qui peut tirer le premier ? Conduire le plus vite ? Décider le plus vite ? Travailler le plus rapidement, etc. »

Un processus d'Ego Conscient est totalement différent. Parfois nous devons agir et il n'existe pas de temps pour embrasser les opposés, c'est vrai, mais beaucoup moins souvent que nous le pensons. Une fois qu'un processus d'Ego Conscient prend place, nous commençons à embrasser les différentes copersonnalités opposées et nous ne faisons plus les choses aussi rapidement. Les décisions se prennent d'une façon différente. Lorsque nous devenons capables de transpirer entre des parties contradictoires ou de tenir les tensions entre des opposés comme le fait un oiseau-mouche, alors quelque chose vient de l'intérieur, qui ne semble même plus être une décision, cela ressemble à un savoir. Lorsque ce savoir vient, il nous mène au-delà des opposés. Ce n'est plus le savoir qui vient seulement d'un choc ou d'une intuition, c'est quelque chose qui prend en considération à la fois, l'intuition, ou ce qui est révélé par le choc, et l'opposé, la voix de la raison.

Sidra : *Je me souviens combien cela a été difficile pour moi. Ma partie dominante était très fière de dire : « J'aime prendre des décisions immédiates. Si ce n'est pas la bonne, je la changerai après coup. L'important est de prendre une décision et vite. » Ce fut difficile pour moi de me séparer de cette façon de faire et de tenir cette tension entre les opposés.*

Hal : *Je m'en souviens. J'ai réellement apprécié que tu apprennes à le faire. C'était nécessaire pour moi que tu puisses m'écouter dans cette façon de prendre les décisions ; agir de cette façon était essentiel pour moi.*

Sidra : *Ce qui a été bien, c'est que tu as changé également. Tu as appris à prendre des décisions un peu plus rapidement. Tu as cessé de transpirer des heures durant.*

Hal : *Oui, c'est vrai, je freinais un peu trop.*



Chercher la voix opposée lorsqu'il y a un énorme désir d'agir d'une certaine façon, chercher la voix qui dit non, qui dit : « C'est de la folie, voilà ce qui peut arriver », chercher le porte-parole des côtés opposés à notre système primaire nous donne le pouvoir d'éviter bien des écueils.

5. Être beaucoup moins déstabilisés par notre Critique ou les critiques des autres

Un autre grand bénéfice est d'être beaucoup plus stables dans notre vie quotidienne, de ne pas se laisser aisément déstabiliser.

Hal : *J'ai un bon exemple à ce sujet. Voici quelques années, j'ai décidé de porter une boucle d'oreille. Sidra me le demandait depuis plusieurs années et lorsque j'ai eu 65 ans, j'ai décidé de me faire percer l'oreille et de porter un bijou. Le problème était que mon Patriarche, qui est plutôt conservateur, était totalement désespéré à cette idée, disons qu'il détestait cette idée, il ne pouvait pas la tolérer. Je devais aller contre sa volonté et lui faire savoir que j'allais le faire. L'autre côté disait : « Hé, tu sais ce n'est pas si inhabituel de nos jours... » Je bataillais donc avec ces deux opposés, tous les jours. Avec les gens que je connaissais personnellement, cela ne posait pas problème, mais avec ceux qui venaient me voir professionnellement, il y avait toujours un problème ; ils me posaient des questions sur cette boucle d'oreille et discutaient mes réponses...*

Finalement, j'ai trouvé un compromis : j'ai décidé de porter cette boucle d'oreille lorsque j'étais avec ma famille et mes amis et de ne pas la porter lorsque je travaillais avec des clients. Puis un jour, bien sûr, j'ai oublié de l'enlever lors d'un stage. C'était la première séance du matin, j'étais assis face à un homme pour une séance de Voice Dialogue, tandis qu'un petit groupe nous observait. Cet homme me regardait, il était tout à fait évident qu'il regardait ce bijou que j'avais à l'oreille.



Il me dit qu'il aimait mon travail, qu'il aimait mes livres, qu'il pensait que tout cela était très créatif mais ce bijou à l'oreille, c'était la pire chose qu'il puisse imaginer. Il ne pouvait pas comprendre pourquoi je le portais...

Bref, il déversa un grand nombre de jugements très lourds sur les hommes qui portent des boucles d'oreille. Ma réaction fut de rire ! J'ai vraiment ri aux éclats. Aucune déstabilisation n'était possible : je n'avais pas besoin de lui pour entendre tout ça, j'avais écouté mon Patriarche Intérieur et mon Homme Traditionnel me dire, durant presque un an, d'enlever cette boucle d'oreille, protester qu'ils ne pouvaient ni la tolérer, ni comprendre mon désir de la porter.

Mon Patriarche m'avait déjà dit tout ce que cet homme me disait... Je n'avais pas mis mon Patriarche à la porte, je me tenais entre lui et son opposé, j'avais déjà un bras autour de lui, je ne pouvais pas être déstabilisé par l'attaque de cette même énergie chez cet homme.

Lorsque vous avez ainsi un centre de gravité très bas, vous ne pouvez pas être déstabilisé. C'est le cadeau du fait de se tenir entre les opposés. Vous ne pouvez pas être terrassé par les

jugements, que ceux-ci viennent de l'intérieur ou de l'extérieur.

Il existe une proportion exactement inverse entre notre processus d'Ego Conscient et la taille de notre Critique Intérieur. Plus ce processus est développé, moins le Critique Intérieur l'est. Moins ce processus est développé, plus le Critique Intérieur l'est. Si par miracle, j'ai 100% de processus d'Ego Conscient par rapport à une polarité, le Critique Intérieur n'a plus de pouvoir. Dans ce cas, avec cette boucle d'oreille, le processus d'Ego Conscient avait été fait à 100%, le Critique Intérieur ne pouvait même plus être présent pour dire : « Tu vois, je te l'avais bien dit. »

Ce qui est intéressant c'est que lorsque Hal eut partagé sa réaction avec ce client et lui ait parlé de son propre conflit et de la façon dont il l'avait résolu, cet homme lui confia qu'il avait eu également le désir de se faire percer l'oreille mais n'avait jamais pu franchir le pas. Hal n'était pas devenu sa victime, il ne l'avait pas non plus attaqué, et cet homme avait pu reconnaître son propre désir de porter un anneau à l'oreille et commencer à gérer son conflit intérieur. C'est le pouvoir d'induction de la conscience. Un processus d'Ego Conscient se transmet par induction.

6. Une nouvelle définition de la liberté

Une certaine idée de la liberté serait de faire ce que l'on veut, de ne jamais se sentir restreint et de se séparer des parties de nous qui nous empêchent de faire ce que nous voulons. Cette idée de la liberté est très répandue et a des conséquences majeures : nous allons toujours repousser les limites pour faire ce que nous voulons et cela va nous amener à rejeter certaines parties de nous - et les parties de la société - plus concernées par un certain conservatisme, une nécessité de se restreindre, de se contenir, d'obéir à des règles pour pouvoir vivre ensemble. Ces dernières copersonnalités ne sont pas intéressées par *faire ce que nous voulons*, elles sont intéressées par ce qui est juste, par le devoir, par faire ce qui est adapté à la situation. Lorsque nous nous identifions à la voix de la liberté, telle qu'elle est définie ci-dessus, nous nourrissons dans le monde la voix du fondamentalisme et nous rejetons notre propre Fondamentaliste.

Chacun d'entre nous a, en lui, un Fondamentaliste avec toutes les idées propres à cette copersonnalité. Lorsque nous le rejetons et nous identifions à l'autre côté, nous nourrissons dans le monde ce très large et très puissant mouvement fondamentaliste.

Pour nous, la liberté nous vient de cette possibilité de nous tenir entre les opposés et d'accepter de ressentir la façon d'être et de penser de ces opposés ; de ressentir, en nous ces parties conservatrices, ces parties concernées par l'efficacité, celles qui ne veulent pas de la liberté, qui ne veulent pas de l'expansion, voire qui ne veulent pas de la conscience - elles existent, certaines sont même très drôles et très cool. Nous avons certaines copersonnalités qui ne veulent pas devenir conscientes et nous en avons d'autres qui veulent le devenir toujours plus. Ce sont des parties très profondément opposées.

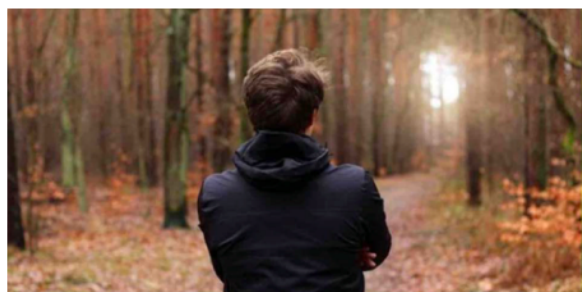
Pour nous, la réelle liberté vient lorsque nous pouvons embrasser, d'un côté, le Libre Penseur, le Spirituel et son amour du lâcher-prise, ce mouvement vers l'inconnu, et de l'autre, Celui qui veut la contraction, qui aime les idées conservatrices, le Fundamentaliste Intérieur, etc.

Cette nouvelle liberté n'est pas régie par des règles, elle n'est pas automatique, elle ne consiste pas dans le fait de s'exprimer à tout prix.

Elle implique une liberté de choix avec un nouveau niveau d'éthique et de responsabilité. Nous suivons nos règles intérieures et notre sentiment intérieur de ce qui est juste ou non et nous ne rejetons pas systématiquement la façon d'être et de penser des personnes intérieures ou extérieures plus attachées aux traditions. Nos décisions viennent d'un sentiment intérieur très clair qui ne rejette pas les opposés, qui les considère et en tient compte, d'une façon ou d'une autre. La liberté de se tenir entre les opposés nous donne une grande force.



7. Je n'ai pas raison mais je n'ai pas tort non plus



Abandonner le besoin d'avoir raison et passer à autre chose est la meilleure chose que vous puissiez faire pour vous-même

Lorsque nous sommes dans notre système primaire, nous *savons* que nous avons raison et, en fait, bien sûr, nous avons uniquement raison contre le système primaire d'une ou de plusieurs autres personnes qui savent, elles aussi, qu'elles ont raison.

Lorsque nous avons développé un processus d'Ego Conscient suffisant pour ne plus être identifiés à ce qui constituait notre système primaire, le problème d'avoir raison ou non commence à évoluer, nous sommes moins certains d'avoir raison et nous savons aussi que nous n'avons pas tort, c'est le paradoxe... Ce sont simplement les opinions de copersonnalités différentes ou opposées.

Une des conséquences du fait de pouvoir se tenir entre les opposés - jusqu'à ce que nos propres réactions se stabilisent - et qu'il ne s'agit plus d'avoir

raison ou tort, c'est simplement ce que nous pensons en ce moment, cela pourra changer si notre processus de conscience change, et nous donnons à l'autre le droit d'incarner un processus différent.

Cela nous éloigne de ce point où nous avons toutes les réponses ; dans le même temps, nous sommes beaucoup plus confortables avec ce que nous sommes, qui nous sommes et où nous en sommes.

C'est possible, comme nous l'avons souligné plus haut, lorsque nous connaissons les peurs et terreurs de nos Enfants Intérieurs et celles de notre système primaire, lorsque nous pouvons en prendre soin sans avoir besoin de changer l'autre. Autrement, ces peurs inconscientes nous font basculer dans le passé, nous revivons le passé et nous devons changer l'autre, avoir raison pour que ce passé ne nous submerge pas.

8. Contrôler son champ énergétique et ajuster son énergie

Un processus d'Ego Conscient nous amène à gérer notre champ énergétique. Prendre conscience de ce champ électromagnétique qui enveloppe notre corps physique est la première étape. Nous pouvons apprendre ensuite à l'étendre, à le renforcer, à en envelopper les autres ou, au contraire à le fermer et à repousser et maintenir à l'extérieur les énergies que nous jugeons indésirables. Nous pouvons maintenir, même à distance, un lien énergétique avec une personne ou un groupe et nous pouvons, en présentiel, ajuster notre champ au leur.

En tant que thérapeutes, une personne que nous accompagnons se sentira beaucoup plus à l'aise si nous ajustons notre champ au sien. Lorsqu'une personne est personnelle, nous ouvrons notre champ et créons une relation chaleureuse dans laquelle une certaine fusion est présente et nous diminuons l'intensité de notre champ, si c'est nécessaire. Lorsque nous travaillons avec une personne plus impersonnelle, nous ramenons notre champ à nous et veillons à ne pas l'envahir, énergétiquement parlant.

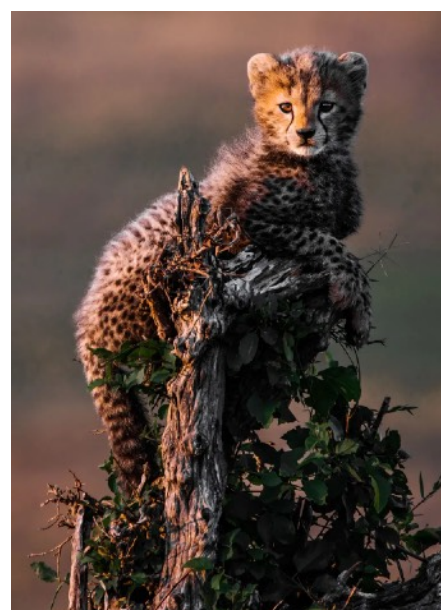
Nous pouvons aussi amener dans notre champ énergétique une énergie ou une copersonnalité qui convient à une situation. Si nous avons un rendez-vous galant, il peut être juste d'amener notre énergie d'Aphrodite avant de nous y rendre, cela peut amener un agréable changement dans nos énergies. Si nous allons à un rendez-vous professionnel, il peut être intéressant d'amener juste un petit pourcentage de cette énergie et de laisser le reste à l'Actif et à beaucoup d'impersonnel, ainsi nous sommes plus détendus et capable de gérer ce qui se présentera.

Dans toute relation, il existe une composante énergétique qui est le plus souvent inconsciente. En devenir conscients permet d'apprendre à jouer consciemment de son champ pour qu'il devienne personnel, ouvert, disponible, ou, au contraire plus impersonnel, plus fermé, « non dérangerable » selon ce que nous désirons. Lorsque nous développons un processus d'Ego Conscient, nous devenons conscients non seulement des copersonnalités qui agissent mais de la manière dont elles influencent notre champ énergétique.

9. Gérer les situations indésirables

Lorsque certaines situations sont inconfortables, lorsque certains membres de notre famille sont intrusifs, nous pouvons fermer notre champ énergétique et mettre nos limites. Nous ne sommes plus identifiés au Gentil et nous ne sommes pas non plus identifiés à l'Agressif, ce qui nous met en sécurité.

Nous pouvons faire la même chose lors d'avances sexuelles que nous ne désirons pas, lorsque quelqu'un essaie de nous faire sortir de nos gonds ou de nous influencer, ou devient désagréable avec nous ; nous n'avons pas besoin d'avoir peur ou de devenir désagréables à notre tour, nous pouvons simplement diminuer l'intensité du lien et fermer notre champ énergétique.



Nous avons ainsi la possibilité de régler des situations conflictuelles en changeant simplement d'énergie ce qui va, par induction, amener l'autre à en changer également. Nous évitons ainsi la polarisation qui existe dans n'importe quel conflit. Les conflits arrivent lorsque les gens sont identifiés à leurs règles, c'est-à-dire à leur système primaire.

La résolution des conflits vient de l'habileté à décrocher les gens de leur système primaire pour qu'ils puissent être l'un avec l'autre, d'une façon nouvelle et différente ; ce qui revient à dire que cela nécessite d'induire un certain processus d'Ego Conscient entre les deux personnes ou les deux groupes et de les amener à prendre conscience de ce qu'ils font non seulement verbalement ou physiquement mais au niveau de leur champ et du lien énergétiques.

10. Une nouvelle définition de l'intimité

L'intimité ne se résume plus à la fusion avec l'autre ; l'énergie personnelle et impersonnelle ont leur place - et leurs avantages - dans toute relation, même et surtout, la relation de couple. Savoir comment chacun réagit à ces énergies est important. Apprendre à fermer et ouvrir sa bulle, supporter que l'autre fasse de même sans qu'il y ait confusion avec une situation de rejet ou d'abandon sauve bien des couples. L'intimité ne consiste plus à maintenir son champ énergétique constamment ouvert mais à avoir le choix entre un champ ouvert ou fermé sans pour cela rompre le lien énergétique.

C'est un soulagement dans la vie de couple, ça l'est également dans notre rôle de parent. L'enfant a besoin d'un lien constant mais il n'a pas besoin que le parent ait un champ continuellement ouvert. Avoir un champ perpétuellement ouvert est épuisant et c'est le problème de bien des Pères et Mères. Nous avons besoin de fermer notre champ pour nous ressourcer. La conscience de notre champ énergétique nous permet de garder le lien et pourtant de refermer notre champ lorsque c'est nécessaire. Lorsque le parent peut refermer son champ et garder le lien, l'enfant ne se sent ni abandonné, ni rejeté. Mettre des mots sur ces interactions énergétiques aide beaucoup.

« En bref, développer un processus d'Ego Conscient nous donne davantage de contrôle sur notre vie et sur nos interactions. Ce n'est pas un contrôle sur l'autre, c'est essentiellement un contrôle de notre champ énergétique. Nous apprenons à jouer avec notre propre instrument plutôt que de tenter de changer l'autre et, ce faisant, nous pouvons influencer ce qui nous arrive et ce qui se passe dans nos interactions. C'est assez paradoxal et pourtant c'est ainsi que cela fonctionne. »

Sidra Stone, années 80



« Chacun de nous est unique : il existe quelque chose qui est à nous, à nous seuls, et que nous seuls pouvons apporter au monde. En ces temps turbulents – ces temps de défi – il est plus important que jamais de maintenir un sentiment fort de qui nous sommes et de la nature de notre contribution unique. J'espère que notre travail, qui met l'accent sur la conscience de soi, vous aidera à avoir une idée de ce que cela représente pour vous. »

Sidra Stone, octobre 2023