

« Connais-toi toi-même »

Connais tes limites, sois prudent, ne te prends pas pour un héros, sinon tu tomberas dans la démesure qui déclenche les passions et conduit à la tragédie. Pour découvrir ce que réellement sont les hommes, Socrate part de l'opinion qu'ils ont d'eux-mêmes, les interroge sur ce qu'ils croient être, les conduit à découvrir ce qu'ils sont, et dénonce leur fausse sécurité. L'investigation s'instaure par le dialogue. Il demandait ainsi à un militaire "Qu'est-ce que le courage", à un prêtre "Qu'est-ce que la charité" ? Par cette épreuve, il faisait reconnaître à chacun son ignorance et l'autosatisfaction individuelle se transformait en inquiétude. Sa pratique de la philosophie, fondée sur la maïeutique, aidait à accoucher les esprits. Ainsi pourrait-on très succinctement traduire l'illustre précepte de Socrate, que Platon nuança en y ajoutant l'idée de retrouver cette mémoire fondamentale des choses qui permet d'avoir la connaissance du monde, de nous relier à cette connaissance première et innée qui est en nous avant toute expérience, à un monde intelligible qui serait antérieur au monde sensible. Depuis, de nombreux philosophes, psychologues, psychanalystes, se sont interrogés sur ce précepte hérité de Socrate, sur la connaissance de l'homme, la conscience de ses capacités, de son pouvoir et de ses responsabilités. S'il arrive que l'on soit pour soi un mystère, certains ont pu pressentir et vérifier que les questionnements d'un observateur, éclairent et amènent à se découvrir...

Et si nos interrogations étaient des interrogations universelles ? Si le secret de l'harmonie résidait dans la recherche à se découvrir soi-même, à prendre conscience de nos idées, de nos capacités, pour ensuite voir si notre pensée s'accorde ou non avec nos actions et inversement ?

Si l'on peut croire qu'il y a une sorte d'universalité des questions, ce qui est sûr, c'est qu'il n'y a pas d'universalité des solutions. Chacun est un monde en soi, avec ses propres balises, joies, doutes, crises, évolutions. Sur la route, il n'est pas rare que les hésitations s'installent, un certain mal-être parfois, voire même une situation qui peut apparaître sans issue. Qui - individuellement ou dans le cadre d'une fonction - n'a pas hésité face à une décision à prendre ? Faut-il vraiment prendre cette direction ? Et si ce n'était pas le bon chemin ? Qui n'a jamais expérimenté ces voix intérieures qui transmettent des messages contradictoires, que l'on aimerait ne pas entendre, quitte à rester dans une impasse ? Comment en sortir ?

Hal et Sidra Stone

Hal et Sidra Stone sont un couple de psychologues et psychothérapeutes, qui ont respectivement obtenu leur doctorat en Psychologie en 1953 et en 1962. Au cours de leur mariage, certaines interactions entre eux sont devenues difficiles. Ils se critiquaient mutuellement, y compris sur ce qui les avait au départ attirés l'un vers l'autre. Chacun devenait une autre personne, fermée, dénuée d'humour.

Comment faire pour comprendre ces interactions douloureuses, ces voix intérieures qui dictaient des comportements surprenants et inadéquats, les faisaient hésiter, les séparaient et les amenaient à mettre en place une sorte de contrôle ? « Lorsque Hal était en colère après Sidra, ce n'était plus lui mais un père froid et critique qui s'exprimait. Sidra n'était plus Sidra, mais une fille victime et sur la défensive qui lui répondait. Puis elle devenait la mère critique et si Hal était alors un fils blessé et vulnérable face à cette mère cruelle, le père critique continuait à attaquer. » Et si chacun réagissait négativement envers l'autre, parce que ce dernier incarnait ses parties reniées ?

C'est en découvrant qu'il n'y avait plus de « nous » dans leur couple, mais des sous-personnalités qui avaient pris le dessus dans leur relation, que les Docteurs Hal et Sidra Stone ont développé une méthode extrêmement créative pour travailler avec les sous-personnalités : le Voice Dialogue.

Le Voice Dialogue comme outil de coaching et de thérapie

Conçue essentiellement à partir des travaux de Jung par les Docteurs Hal et Sidra Stone, cette démarche du Voice Dialogue - parfois traduit en français par Dialogue Intérieur - est une approche entièrement novatrice de l'exploration de la psyché. Développée depuis 30 ans dans le monde entier, elle a fait ses preuves sur le plan personnel comme dans les entreprises pour, entre autres, le développement des potentiels des managers.

Qu'est-ce que le Voice Dialogue ? Comment cela fonctionne-t-il ? Quel bénéfice en tirer ? Plus qu'un outil, le Voice Dialogue est un modèle ouvert sur la personnalité. Il ouvre au coach et au psychothérapeute, un accès direct à la sphère émotionnelle de la personne accompagnée. Celle-ci prend conscience de ses sous-personnalités - qui peuvent être en conflit, ou opposées - et en réintègre les différentes facettes. C'est l'intégration de ses différentes parties qui va accroître l'unité et le bien-être de la personne. Il faudra, pour y parvenir, l'apprentissage d'un ego conscient et le recul d'une vision lucide. Voyons, en clair, ce que tout cela signifie.

Les sous-personnalités

Chacun de nous est animé par un élan vital qui nous pousse à évoluer en permanence vers une plus grande conscience. Non sans difficulté parfois, car la personnalité des hommes est composée de forces opposées, d'une série de « moi », de personnages intérieurs, de sous-personnalités. Et ces différents « moi », depuis l'enfance, semblent s'être adaptés aux circonstances de la vie.

Comment ? Commençons par le commencement. Notre naissance nous donne l'empreinte de notre première identité assortie d'une vulnérabilité face au monde qui, au sortir du ventre maternel et sécuritaire, se matérialise et nous paraît hostile. Nous nous incarnons, mettons en place notre fonctionnement cérébral, notre raison, et nous préparons à affronter, expérimenter, comprendre, agir. Très tôt, pour nous assurer de l'amour de notre entourage, nos comportements s'adaptent en fonction de ses attentes. Nos personnalités primaires se développent soit pour nous apporter des récompenses, soit pour nous éviter des souffrances. « Ne fais pas ci, ne dis pas ça » et l'enfant obéit pour être conforme aux désirs de ses parents.

Ces sous-personnalités primaires, devenues notre façon « naturelle » de réagir, nous font oublier qu'il s'agit d'une stratégie parmi d'autres. Elles se comportent à l'intérieur de nous comme de véritables personnes qui, chacune, obéit à ses propres règles, à sa façon de se présenter au monde. Chacune a sa mémoire, son histoire, son agenda, ses désirs, son sentiment, ses idées, ses besoins et même ses composantes physiques. Le nombre d'entre elles varie d'une personne à l'autre et aussi au cours d'une vie. Certaines sont communes à beaucoup d'entre nous : le critique, le perfectionniste, l'analyste, le « fais plaisir », l'enfant intérieur...

Les parties primaires, telles de véritables bouées de sauvetage qui nous ont aidés à nager entre deux eaux, méritent notre respect. Elles sont notre base, ont joué un rôle déterminant dans notre vie, mais elles sont si proches de nous que nous les percevons difficilement, que se sont celles que nous connaissons le moins. Le Voice Dialogue, par un processus de transformation, nous permet non pas de les déstabiliser, mais de prendre conscience à la fois de leur valeur et de leur inutilité dans notre vie d'adulte.

Les opposés

Lorsque nous nous identifions à une sous-personnalité primaire, son contraire existe, c'est la sous-personnalité reniée. « Je dois prendre cette direction. Et si ce n'était pas la bonne et qu'il fallait aller à l'opposé ? » Nous sommes tous confrontés à ce type d'hésitations, qui peuvent avoir des conséquences plus lourdes pour ceux qui n'arrivent pas à se sortir de l'impasse. Les sous-personnalités reniées sont souvent plus impertinentes, vives, audacieuses, actives !

Ainsi, nous possédons tous de nombreuses sous-personnalités avec de bons et de mauvais côtés qui tentent tour à tour de retenir notre attention. Si nous ne comprenons pas les pressions qu'elles exercent, nous risquons de voir la conduite de notre existence nous échapper. Réfréner certaines de nos sous-personnalités peut nous plonger dans de douloureux conflits intérieurs (incapacité à choisir la direction à prendre, par exemple) et nous enfermer dans la culpabilité, l'énerverment, la colère, la peur.

Le Voice Dialogue nous offre la possibilité d'expérimenter les tandems de sous-personnalités du type « gentil-méchant », « activiste-détendu », « tyran-victime », « obéissant-rebelle »... Il nous apprend à les connaître et nous permet de choisir quelle partie de nous peut être présente dans nos vies, et à quel moment.

L'enfant vulnérable

Nos parties primaires constituent la majorité de nos sous-personnalités, elles se développent pour protéger notre vulnérabilité. Mais qu'est-ce que notre vulnérabilité ? C'est la partie la plus intime, la plus proche de notre être profond, incarnée par notre sous-personnalité appelée « enfant vulnérable ». Cet enfant intérieur est extrêmement sensible, ouvert, perceptif, parle avec son cœur et non avec son mental, est en accord avec son environnement mais est totalement sans défense. Il nous informe sur ce qui nous convient ou non, mais nous perdons le contact avec lui quand nous grandissons, nos parties primaires l'enterrent.

Si notre enfant vulnérable siège en partie primaire, nous devenons des victimes. Paradoxalement, si l'enfant vulnérable est enfoui, nous oublions qui nous sommes, ce que nous aimons ou pas, ce qui nous rend heureux ou malheureux, et nos choix sont dominés par nos parties primaires et peuvent être en contradiction avec nos besoins réels.

Or, vulnérabilité ne signifie pas faiblesse, et enterrer notre enfant vulnérable c'est enterrer une partie de nous-mêmes, celle qui nous distingue de toutes nos parties primaires et nous prive de nos capteurs les plus fins, de notre sensibilité, de nos aspirations les plus profondes, de la porte d'accès à nous-mêmes, aux autres, au monde. En un mot, à notre réalité profonde et essentielle.

Tout en étant à l'écoute de notre vulnérabilité ainsi valorisée, nous devons veiller à lui opposer notre pouvoir de choisir, de décider. Mais pour exercer notre pouvoir sans risque pour nous, nous ne devons pas perdre le contact avec notre vulnérabilité. L'idée est de ne renier ni l'un ni l'autre de ces pôles. La plupart du temps, nous adoptons l'inconfortable position de basculer entre les deux. Et les parties primaires viennent nous déconnecter de notre vulnérabilité pour nous protéger.

Le Voice Dialogue nous éclaire en ce sens : plutôt que d'agir automatiquement à partir d'une sous-personnalité qui cherche à prendre le contrôle pour nous protéger, le but est d'être conscient de cette vulnérabilité qui nous enferme dans cette partie primaire et de libérer notre énergie pour qu'elle circule entre notre impuissance et notre puissance. Nous ne devons pas avoir peur de retrouver notre enfant vulnérable qui vient relativiser notre puissance. Mais comment prendre conscience de nos fragilités et de nos forces ? Comment accéder à notre ego conscient ?

Le développement de l'ego conscient

L'ego conscient est un processus qui embrasse les polarités opposées pour ouvrir le champ des possibles d'une personne dans une situation donnée. C'est l'expérience clé du Voice Dialogue. Le processus de conscience entraîne un processus de transformation, de clarification des sous-personnalités.

Les sous-personnalités qui fonctionnent sur le mode automatique (protection automatique de la vulnérabilité par les parties primaires par exemple), constituent l'ego opérationnel. L'ego conscient visite les différents « je », les différents « moi » présents en chacun de nous, et nous aide à discerner clairement ce que l'on a besoin de prendre dans le point de vue de chacun. Notre ego ainsi débarrassé d'une quelconque identification à l'une ou l'autre sous-personnalité, nous permet d'évoluer en accord avec tous nos « moi » et ceux des autres personnes. Aucune des énergies opposées visitées n'est jugée, ni condamnée. Libre à chacun de les utiliser. Pour les avoir expérimentées, incarnées, chacun sait ce qu'elles contiennent et peuvent lui apporter.

Le Voice Dialogue révèle et démêle la complexité présente en chacun de nous, sans la réduire, car toutes les émotions, tous les désirs, sont bienvenus. Le Voice Dialogue met en évidence nos parties dominantes, nous fait découvrir nos besoins et nos envies, la façon dont nous y répondons, ou non. Avec le processus d'ego conscient, les voix internes ne sont plus conflictuelles, chaque énergie prend sa place et n'interfère plus avec les autres. Toutes les sous-personnalités vivent en paix.

Le rêve, la voix royale qui mène à l'inconscient et au conscient !

Les rêves sont de précieux indicateurs qui permettent d'accéder aux sous-personnalités reniées et libèrent notre inconscient.

Lorsque l'ego conscient d'une personne se développe et l'aide à se tenir entre deux opposés, ses rêves évoluent, deviennent plus limpides, lui offrent une source d'enseignement, un outil de compréhension de son mode de fonctionnement. La personne capable de décoder de mieux en mieux ses rêves, de développer l'intelligence de son inconscient, va considérer plus clairement la façon dont elle apparaît dans ses rêves et comprendre les informations données sur des aspects qu'elle doit moins ou davantage utiliser.

Le Voice Dialogue s'appuie en partie sur l'exploration du processus des rêves, où l'inconscient devient notre guide au service de notre intelligence qui elle, nous aide à approfondir continuellement le processus d'ego conscient.

La méthode du Voice Dialogue

Le but du Voice Dialogue est de permettre à la personne - le facilité - de prendre le recul nécessaire à discerner ce qui est bon pour lui dans chacun des points de vue exprimés. Le facilitateur doit lui permettre de se séparer des sous-personnalités qui l'empêchent de s'épanouir. Le facilité va prendre conscience qu'il est celui qui sait pour lui-même. La méthode se déroule en quatre phases.

. La facilitation

Quelle est la demande du client ? Quel est son besoin ? Quelles sont les énergies présentes ? Qui parle, quelle est sa sous-personnalité qui entre en jeu ici et maintenant ? Le facilitateur s'entretient avec une ou plusieurs sous-personnalités qui ont tout loisir

de s'exprimer sur la ou les questions que se pose le client. Le dialogue s'établit avec respect, bienveillance, sans jugement ni interférence sur les réponses.

Un exemple : Marie me parle surtout de ses enfants, de la façon dont elle a voulu les élever, ce qu'elle a toujours voulu leur apporter. Elle a une vie professionnelle mais elle n'en parle que peu. Quand je lui pose des questions, elle me parle de sa relation avec ses jeunes collègues qu'elle aide à s'intégrer dans l'équipe. Aujourd'hui ses enfants sont grands et certains se sont installés à l'étranger. Elle a le sentiment que sa vie n'a plus de sens.

Le facilitateur portera aussi son attention sur les sous-personnalités reniées. Si nos sous-personnalités primaires nous semblent être « nous », souvent nous jugeons nos sous-personnalités reniées :

Marie se trouve égoïste « vous vous rendez compte, j'ai pris congé pour aller au hammam. J'ai déjà tellement peu de jours de congés, je devrais les garder au cas où un de mes enfants aurait besoin de moi »

Une fois la situation ou le thème exposé par le client, le facilitateur va l'accompagner pour l'aider à identifier la sous-personnalité qui semble la plus présente en l'invitant à se déplacer physiquement et à se situer à l'endroit et de la façon qui convient le mieux à cette sous-personnalité.

Je propose à Marie « Il y a en vous une mère, très attentive au bien-être de ses enfants. J'aimerais lui parler, êtes-vous d'accord ? Si oui, où se mettrait-elle dans la pièce ? »

Le déplacement physique a deux objectifs : 1- faciliter la différenciation entre la personne, son ego-conscient, et la sous-personnalité en présence. 2- permettre à la sous-personnalité de s'exprimer complètement sans contrainte, d'aller plus loin et d'entrer en contact avec l'énergie profonde qui la fait vivre. Elle peut dire ce qu'elle veut ou ne rien dire.

La personne expérimente de l'intérieur cette facette d'elle-même, pour en intégrer les aspects cognitifs, émotionnels, corporels et énergétiques. Plus la personne s'identifie à cette sous-personnalité, plus elle aura tendance à résister au déplacement.

Marie « C'est gentil mais je n'ai pas besoin de me déplacer ... »

Le facilitateur observe et, en fonction de l'énergie présente, va questionner, encourager ou accompagner en silence. Le facilitateur parle à la sous-personnalité présente en utilisant le deuxième personne du singulier (« tu » ou « vous » en fonction) en se référant à la personne par son prénom

«Bonjour, Merci d'être là. Que pensez-vous quand Marie va au hammam »

« Je suis furieux, son fils Martin avait peut-être la possibilité de l'appeler à la maison, une vraie mère aurait remis son rendez-vous ! »

Le facilitateur reste avec la sous-personnalité, sans la juger. Son objectif est uniquement d'accompagner la personne dans l'expérimentation de cette sous-personnalité. Elle va la soutenir, la regarder avec bienveillance, lui donner l'espace pour qu'elle puisse s'exprimer librement, complètement. Quand la sous-personnalité s'est exprimée, le facilitateur invite la personne à revenir sur son siège de départ et à regarder cet aspect d'elle-même.

. La distanciation

Après l'exploration d'une ou plusieurs sous-personnalités, le facilitateur permet à la personne de prendre conscience que chacune de ces sous-personnalités représente un aspect d'elle-même, mais « n'est pas elle » dans sa globalité.

Ecouter ce que dit chacune des voix comme un observateur non concerné est une expérience de recul et une ouverture vers la lucidité. Cette vision lucide permet l'observation sans jugement. Pendant la vision lucide, la personne devient témoin et écoute le facilitateur raconter chronologiquement les différentes étapes de la séance, à la troisième personne du singulier. La vision lucide est une étape importante car elle permet à la personne d'avoir un regard distancié et neutre sur les différents aspects d'elle-même. La personne peut alors revenir à sa place initiale (la place de l'ego-conscient) pour commenter la séance et embrasser toutes les sous-personnalités, positives et négatives, "acceptables" et "inacceptables", sans en épouser aucune.

. L'intégration

La séance a permis au facilité de faire un point avec lui-même, de découvrir ses freins mais aussi ses forces, ses motivations profondes, ses rêves et envies enfouis. Cette prise de recul lui permet de réintégrer ses aspects antagonistes, par l'intermédiaire de son "ego conscient". Il peut désormais discerner clairement ce qu'il souhaite prendre dans le point de vue de chacune de ses sous-personnalités qui se sont exprimées. Il possède une capacité de prendre des décisions avec clarté et pertinence.

. L'application

Le facilitateur a servi de miroir au facilité pour qu'il puisse tirer toutes les conséquences pratiques dans sa vie de ce qu'il a perçu avec clarté, pour que son ego conscient s'ancre et continue de se développer. Le facilité peut dorénavant aborder ce qui est le plus essentiel pour lui.

Le Voice Dialogue, pour qui ?

Utilisé dans une relation de coaching comme dans une relation thérapeutique, le Voice Dialogue est un outil de connaissance de soi et de développement personnel qui convient au plus grand nombre.

Cette méthode qui favorise l'expérimentation, essentiellement fondée sur la parole, fait aussi appel à d'autres techniques : le mouvement, le dessin, le travail de la terre glaise, etc. Rendue ainsi ludique, elle est efficace avec les enfants pour qui l'introspection par la parole est difficile, et aux adolescents qui souvent n'ont pas envie de parler. Elle est particulièrement adaptée aux personnes déprimées ou qui s'enlisent dans des comportements répétitifs.

Cependant, il est indispensable que le facilitateur ait une bonne connaissance de la psychopathologie afin d'identifier les risques inhérents à l'expérimentation d'une partie de soi. En tout cas, elle ne peut s'adresser aux personnalités schizo-phrènes souffrant d'une dissociation de la personnalité.

Le Voice Dialogue est aussi utilisé pour « analyser » les scénarios relationnels (bonding patterns) et aider les partenaires (amour ou business) à utiliser leur ego conscient dans leur relation. Une relation de couple par exemple, ne s'établit pas entre deux personnes, le processus relationnel étant le troisième élément de cette relation. Cette relation concerne une multitude de sous-personnalités qui font écho aux sous-personnalités identiques ou opposées chez l'autre. Dans ce cadre, il importe de ne pas vivre à travers des positions automatiques adoptées par défaut, à travers ses parties primaires, mais de former une équipe qui évolue ensemble et soutient le processus d'ego conscient de chacun.

Le Voice Dialogue est un outil puissant pour améliorer une relation. Il permet de mettre en place un ego conscient à partir duquel une personne pourra commencer à se connecter à une autre et interagir avec elle. Les deux partenaires pourront ainsi intégrer les sous-personnalités reniées qui sont présentées par l'autre, et chacun utiliser ses compétences de façon consciente.



Myriam Ladeuze est consultante en développement organisationnel et psychothérapeute. Il y a plus de 12 ans, elle a démarré des formations approfondies dans plusieurs écoles de développement personnel et de psychothérapie après avoir travaillé pendant 15 ans dans diverses entreprises en tant qu'ingénieur. Sa formation est essentiellement humaniste, ses outils principaux sont l'Analyse Transactionnelle et le Voice Dialogue. Myriam accompagne des personnes en coaching, en psychothérapie, tant individuellement qu'en groupe et organise une formation complète de facilitateur en Voice Dialogue pour thérapeutes et coachs.

<http://www.oleandre.be/>

www.aware-ego.be