

# PASSAGES

*Introduction au Dialogue Intérieur*

Se dire et s'écouter, s'aimer mieux pour aller à la rencontre de soi et des autres –

Chacun de nous disons « je », telle une identité unique façonnée au fil du temps. Sous cette identité nous rassemblons une diversité de caractéristiques dont nous cherchons à façonner une personnalité cohérente à nos yeux et à ceux de nos proches. Au fond, nous sommes, à notre insu, comme une grande famille intérieure composée de différentes « personnes » aux visages et aux profils divers. Notre identité est multiple: nous sommes tantôt une personne responsable, tantôt une personne soumise, tantôt une personne combative, tantôt une personne conciliante, tantôt gentille, tantôt sensible, tantôt attentive aux autres, tantôt fâchée, ou

intransigeante, ou médisante, etc... L'énumération peut s'étendre à l'infini, et produire un immense dictionnaire de qualifications, de définitions et de manifestations formelles différentes. Chacune de ces facettes est ce qu'elle est : comme une personne, entière et unique; elle se manifeste selon les circonstances et selon ce que nous avons appris au fil de notre vie et de nos expériences. Cette grande famille intérieure nous est souvent inconnue. Chacune des parties qui la constituent est approchée par le dialogue intérieur sous le terme de « subpersonnalité ».

Les buts du dialogue intérieur sont d'éclairer chacune de nos subpersonnalités ou facettes de nous, et d'élever notre prise de conscience de toutes nos potentialités. Le Dialogue Intérieur consiste à nous relier avec bienveillance envers chacune de nos possibles manifestations de nous-mêmes. Nous sommes ainsi invités à surmonter un des écueils les plus douloureux de notre connaissance de nous-mêmes, qui est souvent de nous juger par a priori. En effet, depuis notre enfance, nous cherchons à discriminer et juger ce qui est bon ou non pour nous et pour notre vie en société, et à nous conformer à ce qui nous rendra « acceptables » dans nos relations avec nos proches comme dans les rencontres fortuites ou régulières qui tissent nos vies.

Le dialogue intérieur est comme une mise en scène ludique qui s'appuie sur la structure d'un mandala. On y crée la représentation dans l'espace à l'aide d'objets ou de dessins, d'une structure avec un centre autour duquel sont disposés des éléments en périphérie. Cette représentation donne du sens à la structure de notre conscience, le centre étant ce qui verticalise ou suggère la conscience qui fonctionnerait comme un miroir qui ne peut discerner, refléter ou éclairer ce qui l'entoure que si les éléments mis en lumière sont distincts, contrastés et différenciés.

La conscience ou ce qui s'en approche - c'est pourquoi on dit aussi le « moi qui prend conscience »- n'est pas dans une logique de morale qui trie, par exclusion, le bon du mauvais. La conscience n'est ici pas divisée en alternatives binaires et simplistes, nous demandant de choisir entre ceci ou cela, entre juste ou faux, adapté ou inapproprié, bien ou mal. La conscience est inclusive : elle éclaire et accueille avec la même bienveillance, la variété de nos subpersonnalités qui entre elles se mettent certes souvent en tension par deux, et dessinent à l'intérieur de nous des galaxies de dualités. Notre conscience ainsi activée par le dialogue intérieur, illumine tendrement la diversité de nos expressions vivantes, de nos ressources, de nos humeurs, de nos états d'être successifs et variés, de nos qualités d'être au monde. Dès lors

aucune de nos subpersonnalités ne peut être qualifiée de bonne ou de mauvaise. Chacune est ce qu'elle est.

De ce centre virtuel ou expérimenté de notre conscience, nous pouvons accueillir en nous avec amour et écoute attentive, chaque personne de notre famille intérieure et vivre en paix avec notre tribu intime, imparfaite et profondément humaine. Ce qui contribue à notre apaisement et à notre guérison, c'est la présence de nous à nous-mêmes, autant que la présence de soi auprès d'autrui. La présence et l'intimité profonde avec nous-mêmes s'instaurent lorsque nous commençons à devenir conscients de qui nous sommes à un moment donné, avec la permission de devenir autre à l'instant suivant. Et pourtant à chaque instant, nous sommes identifiés à une forme donnée, à une énergie. Il s'agit d'apprendre à nous en apercevoir et à développer attention et respect pour ce qui se manifeste. Nous avons à devenir notre propre témoin ou notre propre ami et créer ainsi à la fois un espace et un processus d'un « moi qui prend conscience » impliqué dans le mouvement de nos vies.

### **A la rencontre de nos subpersonnalités**

Nos énergies varient ; elles adoptent des formes distinctes que nous avons appelés subpersonnalités. Beaucoup de celles-ci nous sont tellement automatiques, évidentes, tellement collées à nous-mêmes comme une seconde peau que nous ignorons leur manifestation, leur histoire, leur origine, leur point de vue sur nous et sur nos vies. Nous ignorons qu'elles ont chacune, une conception du monde et de notre monde qui leur est propre. Et comme nous ignorons notre corps, et toute la complexité de sa physiologie jusqu'au jour où il nous fait mal, ici ou là, de même nous rencontrons nos subpersonnalités, quand l'intensité de leur emprise sur nous se fait douloureuse dans notre vie.

Dans notre famille de subpersonnalités, on peut distinguer deux groupes. Un groupe se compose des subpersonnalités en première ligne, nos identifications principales, c'est-à-dire, l'expression privilégiée de nous-mêmes, de nos ressources et de nos principaux traits de caractère spontanés, ceux que notre entourage identifie au premier plan. Il s'agit des subpersonnalités primaires avec lesquelles nous avons cherché à étoffer notre identité et dont nous pouvons nous valoriser, ou dont notre « ego » peut se valoriser. Un autre groupe rassemble les énergies opposées, ou les subpersonnalités reniées, ignorées. Les subpersonnalités primaires sont constamment actives dans notre vie. Les subpersonnalités reniées sont celles que nous avons cachées, que nous avons évitées, ou qui nous sont

inconcevables. Ce sont celles que nous avons jugées sévèrement et vaillamment censurées. Ce sont également celles qui sont inactives dans notre répertoire parce que nous méconnaissons leurs apports potentiels et leurs ressources.

Dans la loi des énergies, à chaque subpersonnalité primaire il y a une énergie opposée, méconnue, ou moins valorisée, ou simplement dont l'expression pour divers motifs n'est pas encouragée à se manifester dans notre vie. Souvent nous sommes prisonniers de nos programmations acquises durant nos expériences de vie, que ce soit durant notre enfance ou ultérieurement, au fil de circonstances ou d'évènements critiques.

Chaque énergie distincte prend forme dans la vie concrète et relationnelle comme une personne entière. En tant que telle, elle demande à être accueillie, reconnue, acceptée avec ses atouts et ses difficultés, ses motivations, son histoire, ses douleurs, ses joies, ses qualités, tout ce qui la différencie et la rend unique et précieuse. Moins elle est reconnue en conscience, plus elle va agir à notre insu et nous faire souffrir malgré elle. Elle peut soit faire irruption dans notre vie par excès de façon impulsive, tapageuse, sans contrôle ni intentionnalité, soit elle exerce insidieusement son influence par renoncement et retrait de notre potentiel vivant. Dans le premier cas, la subpersonnalité malmenée et censurée durablement, prend parfois le pouvoir spontanément et sans prévenir à un moment de notre vie; elle surgit et nous donne une impression d'impulsivité et de passage à l'acte qui nous surprend et étonne notre entourage.

Quelle que soit la subpersonnalité qui se manifeste en nous, elle nous engage à la rencontrer telle quelle. Il importe de l'accueillir consciemment dans une vraie relation et non dans un étiquetage superficiel. Pour que la rencontre soit vraie, il nous faut lui offrir un espace contenant comme un vase qui met en valeur la fleur que nous y avons déposée, et lui rendre honneur. Cet accueil permettra à la subpersonnalité méconnue jusqu'ici, de trouver une place dont elle n'aura pas besoin de déborder ensuite à tout moment. Par contre, vouloir nous débarrasser d'elle comme d'une douleur, d'un complexe, d'une maladie ou d'un mécanisme de défense dénigré, c'est la nier comme personne, et ainsi lui faire violence. Ce faisant nous activons notre guerre intérieure, et accentuons nos divisions internes.

Il ne suffit pas d'isoler la subpersonnalité et de parler d'elle, car ainsi on prend le risque de la stigmatiser, et cela n'arrêtera pas son influence outrancière ni n'atténuera son système de

défense, ni n'empêchera qu'elle complotte et s'associe étroitement avec une autre. La subtilité de la proposition du dialogue intérieur suggère d'entrer délicatement en relation en portant une attention particulière pour l'intégrité de la subpersonnalité qui se révèle, pour ses croyances, pour la cohérence interne de son histoire de vie.

Toutes les facettes de nous, toutes les subpersonnalités qui s'expriment avec force (primaires) comme celles que nous fuyons et évitons à tout prix (reniées), ne représentent pas tout de nous. Certaines sont reconnues et perçues, d'autres sont méconnues. Ce qui est douloureux c'est de nous prendre pour l'une ou pour plusieurs d'entre elles, et de rigidifier notre existence à quelques facettes. C'est aussi aberrant que d'immobiliser une partie du corps dans une posture définitive et de restreindre à tout jamais sa mobilité. Ainsi, nous faisons l'aberration fréquente de nous identifier à notre « enfant vulnérable », à notre « critique intérieur », à notre « activiste », à notre « responsable », à notre « actif professionnel », ou à tel ou tel assumant tel rôle ou telle position sociale. Combien sommes-nous tentés de nous définir avec affirmation comme ceci ou comme cela, de nous annoncer « un tel » ? Alors qu'aucune énergie en nous ne peut à elle seule définir ou qualifier l'entier de notre nature essentielle. Nous sommes à l'infini l'assemblage de toutes les énergies connues et inconnues de nous-mêmes. Autrement dit notre nature essentielle échappe à toute définition, à toute forme définie et délimitée dans une énergie donnée.

Chaque fois que nous voulons exclure la moindre forme et rejeter la moindre manifestation de nous-mêmes ou d'autrui, cela contribue à nous faire souffrir ou à faire souffrir autrui. Sans compassion pour les formes que notre ego manifeste, ou pour les formes qu'autrui manifeste, alors il n'existe aucune compassion pour qui que ce soit. Et ainsi se perpétue ce qui crée division et souffrance. Le dialogue intérieur est comme un chemin où nous cherchons à rendre présent, ici maintenant, un accueil inconditionnel de toutes les potentialités de nous-mêmes comme de celles de l'univers humain ou de l'univers vivant autour de nous. Tout ce que nous excluons de nous-mêmes, ou ce que nous rejetons à l'échelon d'une collectivité, va nous « sauter contre » dans un effet boomerang : et nous en sommes et en serons à jamais malheureux. Toutes les formes, ou toutes nos subpersonnalités s'excluent les unes les autres. Quand l'une est vraie, pour ici, maintenant, l'autre ne l'est pas. Et inversement. Et l'on comprend au fil de nos explorations intérieures, que la vérité n'est pas dans les formes qui se manifestent, que ce soit dans celle-ci plutôt que dans celle-là. La vérité s'inscrit dans notre nature essentielle qui flue au-delà de chacune d'entre elles, et touche alors à l'universel.

Le dialogue intérieur propose d'avoir une compassion consciente et bienveillante, présente et incarnée pour toutes les formes de l'univers, que ce soit pour celles de notre univers intérieur, que celles de l'univers humain. Si nous nous prenons pour « quelque chose » ou pour une partie de chose, si nous nous identifions et nous focalisons sur une forme limitée de notre univers personnel, nous idolâtrons notre ego, ou une partie de lui et nous cultivons une identité incomplète, factice et exclusive. Alors qu'au contraire, nous sommes invités à une spiritualité vivante qui est accueil, ouverture, et nous enseigne bienveillance et sincérité envers tout de soi et envers tous les autres. Le dialogue intérieur rejoint une voie de compassion et de nouvelle alliance autant avec soi-même qu'avec les autres.

Pour commencer, ce qui importe c'est d'accepter la rencontre avec la subpersonnalité en tant qu'elle est entière, vivante. Il ne s'agit pas d'en faire un portrait désincarné, ou de s'arrêter intellectuellement à ce qu'elle dit d'elle-même au titre de son histoire ou de ses sensations. Il s'agit de s'intéresser à son être, à son vécu, à son ressenti. Il s'agit de la rencontrer ici maintenant dans ce qu'elle s'incarne dans notre corps et dans ce qu'elle ressent au présent d'elle-même. Quelle est sa posture préférée ? De quoi souffre-t-elle ? De quoi a-t-elle peur ? De quoi se réjouit-elle ? Qu'est-ce qui la motive et la fait s'impliquer ? Qu'est-ce qu'elle nous offre de ressources et de qualités à notre vie ? Manifester notre compassion envers elle, c'est rester avec elle, à ses côtés, et renoncer à la consoler, à la corriger ou à changer ce qu'elle vit ici et maintenant.

Rien de tel que de s'exercer encore et encore à cet art de la rencontre vraie. Le dialogue intérieur invite à nous faire les disciples curieux et bienveillants d'une attention, sans fin renouvelée, envers le terreau et les poussières d'humanité inépuisables qui nous façonnent et dont nous sommes l'expression unique, ici, maintenant, dans l'instant.

Janvier 2013 - Claire-Anne Kunzler