

Le Dialogue Intérieur : une approche de développement de la conscience de soi.

Nous cherchons à nous comprendre, à nous connaître. Notre question « qui suis-je » suscite mille réponses possibles. Sûr que nous avons plein de cordes à nos arcs, plein de ressources et de potentialités variées. En tant qu'être vivants, nous ne sommes pas une identité figée dans le marbre, nous changeons constamment en fonction de nos rencontres, des événements, de notre humeur du moment.

Quand notre idée de nous-mêmes nous fait souffrir

Au fil des événements marquants de notre vie et parmi toutes nos potentialités, nous avons limité notre jeu. Au final, notre personnalité nous semble comme un habit trop étroit, qui entrave nos aspirations et appauvrit notre adaptation aux rencontres et aux diverses situations de notre vie. Nous aimerions davantage de simplicité. Nous rêvons pouvoir nous laisser vivre et nous couler dans chacune des circonstances présentes, mais nous sommes sans cesse en train de chercher à contrôler nos réactions, notre environnement, nos relations. Soumis à tous nos impératifs pour discerner ce qui est juste ou non, nous sommes divisés entre ce qui nous convient et ce qui nous rebute. Notre être au monde se sent à l'étroit. Nous agissons dans nos relations intimes, amicales ou professionnelles, comme des automates sur la base de scénarios tout faits qui nous laissent insatisfaits, avec un goût d'inachevé ou de déjà vu, avec des émotions de colère ou de tristesse. Nous souffrons de scénarios relationnels ou de modes d'action et de réaction répétitifs qui nous rendent malheureux ou agacés. De plus, nous aspirons à plus d'intimité avec nous-mêmes. Nous avons sans cesse l'impression de lutter contre nous-mêmes. Nous sommes découragés par qui nous sommes, comme enfermés dans un carcan de tout ce que nous ressasons comme problèmes récurrents. Nos bonnes résolutions se succèdent sans effet durable. Et nous nous sentons épuisés. La vitalité, la joie nous semblent inaccessibles. Nous rêvons d'aptitudes nouvelles pour mieux différencier notre adaptation aux situations et aux rencontres de notre vie. Nous aspirons à plus de joie, à plus de créativité, à plus de curiosité pour ce que nous ignorons encore. Nous aimerions être capables de davantage d'audace et de confiance pour l'inédit, l'imprévu, l'inconnu.

Outil de développement de la conscience de soi, le Dialogue Intérieur, - voice dialog - inventé par Hal et Sidra Stone psychologues américains - peut répondre à nos multiples aspirations.

Le Dialogue Intérieur comme outil d'exploration de soi

Le Dialogue Intérieur s'expérimente selon un canevas structuré guidé par un interlocuteur, dit « facilitateur » qui nous initie au dialogue avec nous-mêmes. Le processus du Dialogue Intérieur permet d'expérimenter les différentes énergies présentes dans une situation, conscientes ou non, et d'utiliser une posture centrale dite « Moi qui prend conscience ». Depuis celle-ci on appréhendera toutes les facettes de sa personnalité qui interagissent dans la situation, soit de façon explicite, soit de façon insidieuse ou reniée.

Le facilitateur apprend à la personne à faire la différence concrète entre le « Moi qui prend conscience » et les sous-personnalités rencontrées au cours de la séance, en l'invitant à se déplacer physiquement dans l'espace. Chaque fois que la personne « donne la parole » (de façon explicite ou au travers d'un changement au niveau de son énergie) à une sous-personnalité, elle quitte son siège pour se placer dans un autre endroit et de la façon qui convient le mieux à la sous-personnalité en présence. Ce déplacement permet à la personne de contacter intimement en elle l'énergie profonde qui alimente cette sous-personnalité, de la laisser s'exprimer, et de la vivre dans toute son intensité propre.

Apprendre à aimer à chaque instant, chaque parcelle de soi et du monde...

Lors d'une séance, une ou plusieurs sous-personnalités sont explorées et différenciées. C'est à partir de la position du « Moi qui prend conscience » que la personne peut apprendre à identifier ses sous-personnalités et intégrer les différentes facettes d'elle-même par rapport au thème apporté dans la séance. L'essentiel de la séance n'est pas de prétendre tout maîtriser ou tout comprendre de soi, mais

d'explorer des ressources de sa personnalité, connues ou moins connues en cessant de les juger a priori. Au fil de plusieurs séances, on apprend à adopter une posture lucide et bienveillante sur ce qui se joue en nous et dans la relation avec autrui ou avec les événements. On devient sensible aux indices énergétiques, corporels de chacune de nos subpersonnalités et cela nous permet de ne plus être constamment sous leur pilotage automatique. Prenons un exemple :

Linette est responsable, disponible, elle a une capacité de travail qui force l'admiration : on peut compter sur elle, ce que ses proches, ses amis, ses collègues ne manquent pas de faire. Souvent en fin de semaine, épuisée par une semaine intense où elle n'a pas eu une minute à elle à force de répondre aux sollicitations de son entourage, elle se demande, découragée, épuisée, « et moi, sur qui puis-je compter ? »

Le facilitateur va proposer de rencontrer une première subpersonnalité de Linette: celle, responsable, pleine de forces et de vitalité qui donne et se donne sans compter. Linette pensait la connaître, puisque de fait, cette subpersonnalité prend le gouvernail de la plus grande partie de ses activités et de son mode de relation avec ses proches et ses collègues. En réalité, à force de coller à toutes les situations, Linette n'a plus aucune distance avec elle. Le Dialogue Intérieur consistera à questionner cette facette d'elle-même, responsable et constamment disponible: qui est-elle? Quand et comment se manifeste-t-elle ? Quels sont les avantages à être autant présente dans la vie de Linette ? Quelle est son histoire ? Comment est-elle apparue dans la vie de Linette ? C'est aussi, entendre ce qui peut la faire souffrir, ce qu'elle redoute le plus au monde pour Linette ? C'est identifier peut-être l'enfant intérieur, blessé, impuissant, caché sous sa motivation à tant de sollicitude pour son entourage.

Faire du lien avec cette subpersonnalité c'est accueillir tout ce qui se dit au plan verbal, mais aussi au plan non verbal, corporellement, émotionnellement. C'est lui donner vie pleinement, la rencontrer comme une personne à part entière, l'accueillir dans toutes ses dimensions, dans toutes ses énergies même quand celles-ci sont douloureuses.

Ainsi quand Linette va regagner la place dite du « Moi qui prend Conscience », elle pourra activer ce lien à l'intérieur d'elle-même. Puis, dans un deuxième temps de la séance, il sera proposé à Linette de créer une nouvelle place alentours et d'explorer une subpersonnalité totalement opposée à la première, une subpersonnalité nonchalante, un peu flemmarde, passive, qui se laisse porter par les autres. Il s'agira pour Linette de rencontrer une facette d'elle-même qu'elle méconnaît et qu'elle n'a sans doute que rarement sollicitée dans sa vie. Néanmoins, il y a fort à parier, vu la loi de polarisation de nos énergies dans le champ relationnel, qu'elle l'aura très souvent croisée dans les subpersonnalités des personnes qu'elle côtoie.

Linette, au sortir de son exploration pourra actionner une nouvelle lucidité sur ce qu'elle met en action dans ses relations. Elle disposera de la possibilité de faire varier l'intensité des deux subpersonnalités à sa disposition. Lors de sollicitations ultérieures, elle pourra en conscience choisir : répondre ou rester passive ?

La conscience développée à propos de subpersonnalités primaires et reniées, permet tel un peintre, de mélanger un peu de pastel à nos couleurs les plus vives. Sous l'effet d'un moi conscient attentif, nous pourrions alors renoncer à nos subpersonnalités érigées en armures et innover dans nos modèles relationnels.

Claire-Anne Kunzler

www.passages-dialogueinterieur.ch