

PASSAGES

Le « moi qui prend conscience »

Tisser une relation consciente avec son intériorité

Le dialogue intérieur nous propose de devenir notre propre parent en développant un « moi qui prend conscience ». Il ne s'agit pas d'une entité figée, immuable, mais d'une capacité à observer ce qui vit en nous et à le laisser évoluer dans un flux vivant qui se modifie sans cesse. Ce « moi qui prend conscience » peut être assimilé à un attachement sécurisé qui nous relie à un axe central et nous assure stabilité et verticalité. Nous sommes alors comme une porte attachée à ses gonds ; ces derniers permettent le mouvement des volets ou battants extérieurs de nos vies avec toutes nos subpersonnalités qui vont et viennent en épousant nos rencontres et en nous immergeant dans les événements.¹

¹ Je m'inspire de la comparaison proposée par Maître Eckart dans son traité sur le détachement : « Une porte s'ouvre et se ferme sur un gond. Je compare le panneau extérieur de la porte à l'homme extérieur, le gond en revanche je le compare à l'homme intérieur. Or selon que la porte s'ouvre ou se ferme, le panneau extérieur de la porte se tourne ici et là, et cependant le gond demeure immobile en un lieu et pour cette raison ne subit aucun changement. »

En tout premier lieu, notre conscience nous fera découvrir que nos subpersonnalités n'ont pas besoin d'être aidées, rassurées, guidées, allégées ou protégées. Elles n'ont pas besoin de solutions ou de conseils : nous ne pouvons pas aider quelqu'un qui souffre, ou qui est affligé avec intensité. Face à leur grande douleur il n'y a rien à faire sinon **rester et être avec elles**.

Seul un lien d'amour inconditionnel et inaltérable que nous choisissons d'établir entre notre conscience intérieure et notre enfant psychique malmené, méconnu et souffrant, pourra lui permettre de se transformer en enfant joyeux, vivant et confiant.

Ce processus relationnel est à activer et à réactiver sans fin, jour par jour, heures par heures ; il n'est jamais clos. Comme nous nous lavons les dents tous les jours, et plusieurs fois par jour, il nous est demandé de sans cesse l'exercer et le répéter. Chaque jour, chaque heure, chaque instant, nous avons à nous offrir un cœur aimant et bienveillant pour les douleurs, et pour toutes les aspérités du chemin qui nous malmènent, nous bouleversent, nous agacent, nous divisent, nous bloquent, nous effraient, nous font douter ou nous accablent. Intégrer les subpersonnalités opposées permet d'atténuer les divisions intérieures et la souffrance de ne pas être d'accord avec soi.

Devenir son propre parent

Devenir adulte c'est être capable de nous faire le parent bienveillant et conscient de notre enfant intérieur et de nos subpersonnalités diverses quelles qu'elles soient. Trop souvent nous sommes habités par le vœu magique de trouver en autrui enfin un « bon » parent qui colmatara, annulera, effacera nos blessures accumulées et tel un prince charmant nous réveillera de notre fixation à notre douleur. Devenir le parent aimant de notre enfant intérieur apeuré, impuissant, abandonné, rejeté, souffrant est un défi à renouveler continuellement.

Ce « devenir parent » consiste à lui construire une matrice intérieure au centre de notre corps dans une expérience concrète tissée de sensations corporelles propres à le rassurer, à le toucher, à lui faire sentir en conscience que c'est pour lui que nous faisons cela. Nous devons sentir que nous lui offrons notre attention, nos gestes de tendresse, notre soin, notre caresse, notre étreinte. Il importe qu'il sente que la relation qui lui est offerte est sincère. S'il a le moindre soupçon, ou la moindre sensation ou intuition d'une intention qui viserait sa disparition pure et simple, sa douleur doublera avec la conviction d'une nouvelle et intense trahison. En effet, le faire disparaître a été le fil rouge des intentions de nos subpersonnalités puissantes qui se sont activées depuis notre petite enfance pour notre survie et pour nous

éviter de souffrir. Si notre relation avec lui n'est pas concrète, inscrite dans des sensations du corps et dans une expérience vraie, alors tout sera vain et se perdra. Penser, dire, activer la conscience mentale, ou notre seule intelligence intellectuelle n'activera pas de vrais processus de changements et ne suffira pas à contenir la profonde panique qui nous habite depuis la nuit des temps.

Nous n'avons pas besoin d'éduquer notre enfant intérieur. Nos parents concrets, notre entourage, nos éducateurs, notre critique intérieur, la société s'en sont déjà chargés. La seule chose nouvelle que nous pouvons lui offrir c'est d'être à ses côtés, comme un sage, un grand-parent bienveillant, aimant sans conditions, vide d'intentions et dégagé des responsabilités pour sa survie, l'aimant sans craintes et sans attentes.

Etre solidaire de soi

Notre maturité se déploie quand nous sommes capables de créer du lien de nous-mêmes à nous-mêmes, et non quand nous laissons notre existence et notre identité dépendre d'une référence externe.

En nous donnant de l'amour à nous-mêmes nous n'enlevons pas de l'amour à l'autre, bien au contraire. L'amour ne se mesure pas en cm, ou dans une quelconque référence normative, il ne se soustrait jamais. Par contre il se multiplie : plus nous aimons, plus nous aimons. L'amour coule de la grande Source. Que l'autre choisisse d'ouvrir ou non son cœur à l'amour offert, cela lui appartient et c'est son mystère. Notre unique responsabilité commence pour nous-mêmes, en développant notre présence aimante et bienveillante à nous-mêmes. Cela ne se décide ni ne se fait tout seul sans y porter une ferme intention.

Le conte du « faiseur de pluie » illustre cela. Un jour, un faiseur de pluie est sollicité par un village en détresse, dont la vie est menacée par une immense famine suite à des mois et des mois de sécheresse. Le faiseur de pluie s'installe à l'écart, demande une hutte et un peu de riz le matin et le soir. Il surprend tous les villageois, car il ne veut voir personne. Au lieu d'organiser et animer en grande pompe des rituels pour faire tomber la pluie, il reste assis sans bouger, sans rien faire, dans un grand silence. Les villageois sont sceptiques, et à la limite de se fâcher contre lui de son inertie, et de son absence d'actes pour leur venir en aide, aucune prière, aucun geste, par un mot, rien d'autre que du silence. Et cela dure un jour, une nuit, deux jours, toujours pas de nuages, pas de pluie, rien. Cela continue quasi trois jours durant, et toujours pas de pluie. Et au 3^{ème} jour, une pluie intense se met à tomber. Les villageois sont ravis. Mais ils envisagent de ne pas payer le faiseur de pluie dont ils ont observés et dont ils

affirment qu'il n'a rien fait. Ils l'interrogent néanmoins : dans le fond, pourquoi devrions-nous vous payer car vous n'avez rien fait pour nous ? Mais le faiseur de pluie répond : « j'ai vu qu'il y avait ici du chaos ; c'est pourquoi, j'ai commencé d'abord par remettre du silence et de la paix en moi. »

De même, nous sommes invités dans le chaos de notre vie à faire de l'ordre en nous, à nous rassembler au-delà de ce qui nous rend confus, blessés, divisés, pour nous orienter aux sources et aux ressources de nous-mêmes ; il nous faut réveiller les origines de nos liens, mettre le mystère et la foi au centre de notre cœur, et faire danser ce dernier dans une multitude d'accords possibles.

L'enjeu consiste à nous accepter. Cela consiste à nous vivre dans la forme énergétique présente en l'épousant, sans ni la magnifier, ni la juger, ni la nier. Nous sommes invités à dire oui à ce qui est, oui à ce que nous sommes ici et maintenant, en conservant la conscience que cela ne nous résume pas, que cela ne nous fige pas, que cela ne nous arrête pas une fois pour toutes à une forme concrète de notre être au monde.

S'accepter reviendra à épouser notre tristesse, notre découragement, notre enthousiasme, notre engagement, notre déconvenue, notre irritation, ou toutes les manifestations ressenties en conscience de qui nous sommes dans les circonstances du moment. S'accepter n'est pas se résigner, ni s'autoflageller, ni se figer. Tout ce dont nous voulons nous débarrasser revient amplifié en boomerang infernal, sur le principe du retour du refoulé décrit en psychanalyse.

Quand nous fuyons notre propre impuissance, nous fuyons notre propre résurrection, y compris dans les petites contrariétés auxquelles il est très difficile de dire « oui ». A partir du moment, où nous découvrons la diversité des couches profondes de nous-mêmes, notre identité se fonde de moins en moins sur ce que d'autres peuvent en dire, mais davantage sur un amour inconditionnel, une solidarité fondamentale qui se fiche de tout ce qui arrive, quoi qu'on en dise, et offre une immense sécurité pour l'enfant intérieur.

C'est une vertu énorme que de nous aimer sans rien rejeter de nous-mêmes, nous choisir avec nos ombres, nos noirceurs, nos défauts, avec qui nous sommes, et de nous adopter sans fin, et accepter d'être l'ami solidaire de cette « horrible » personne comme notre critique intérieur nous qualifie en continu.

Certes nous pouvons nous remettre en question, remettre en question nos comportements, nos façons d'être avec nous-mêmes ou avec les autres, mais nous ne devrions jamais remettre en

question la solidarité avec la personne que nous sommes. Etre solidaire c'est admettre avec compassion que notre comportement ou notre réalité du moment sont ce qu'ils peuvent, au mieux de nos ressources et de nos divisions intérieures.

Etre présent concrètement

Pour réparer nos souffrances il s'agit d'être concret dans nos gestes de relation et d'amour pour nous-mêmes. Pour sortir de nos habitudes douloureuses il nous faut instaurer une matrice inédite comme une nouvelle enveloppe, un nouvel accouchement de Soi, avec du temps et des gestes corporels pour l'intégrer et l'intérioriser, et ainsi remplacer les matrices précédentes lacunaires blessantes ou rugueuses qui nous ont fait tant souffrir.

Notre quête vers cette matrice d'Amour premier, vers cette sagesse à l'origine de grand « Tout », est inscrite dans notre instinct aussi caché et ignoré soit-il. En effet, nous Savons déjà. Notre besoin de confiance absolue est inscrit en nous dès nos origines humaines. C'est le fameux royaume ou paradis perdu dont nous nous rappelons de façon lointaine, et qui sans cesse vient titiller nos vies, pour que nous remettions en chemin pour retrouver sa trace en nous.

Devant un enjeu de vie ou de mort de notre enfant intérieur, ou lorsque notre vie est menacée dans les événements de notre vie, il est très difficile de lâcher et d'accepter notre peur intense, notre détresse absolue. C'est d'ailleurs ce que vit intensément le parent critique intérieur. Quand est-ce le bon moment de lâcher, de renoncer à lutter, de renoncer à corriger ? Quand est-ce le juste moment de dire oui à l'impuissance fondamentale qui nous habite ? Comment faire confiance à ce qui nous dépasse ? Comment épouser la souffrance et la mort qui sont ici présentes ?

Développer son « Moi qui prend conscience » est un processus qui revient à s'accepter en toutes circonstances, c'est un véritable chemin à déchiffrer. Le dialogue intérieur propose de nous initier à ce processus sous formes d'exercices concrets et d'invitations à entrer en relation avec toutes les parties et manifestations de nous-mêmes, tout en restant centré, enraciné dans une présence à nous-mêmes qui nous évite de fusionner et d'intensifier nos identifications automatiques. Pour cela, la proposition est d'activer corporellement et concrètement une véritable présence incarnée à soi. Il s'agit de nous rendre présents à nos sensations, à l'énergie présente dans notre corps, tout en mobilisant écoute et attention les

plus fidèles et respectueuses envers ce qui est là. Notre attention doit ne refléter que l'image de ce que nous sommes là, en train de vivre, sans l'affubler de pensées, de représentations et de jugements, sans l'augmenter ni la minimiser.

Se faire miroir de ce qui est

Un miroir est pur quand il reflète les choses telles qu'elles sont, et non telles que nous désirons les voir ou les comprendre. Nos enfants intérieurs ont souffert lors de notre éducation lorsque nos parents ont inévitablement cherché à nous éduquer, à nous transformer et ont fait miroir de nous, en nous corrigeant pour que nous adoptions une forme autre, plus sage, plus ci ou cela. Ainsi, enfants, nous avons ainsi été déformés de nous-mêmes. Nous avons été incompris, corrigés, « cassés » dans nos motivations et nos vitalités profondes. Jamais, ou très rarement, nous n'avons fait l'expérience d'un miroir pur qui reflète exactement notre image, et non pas l'idée ou la pensée induites par autrui. Pour que ce miroir fonctionne, il doit être accueillant, disponible, vide d'a priori. Un miroir n'est pas vide, si nous sommes occupés, préoccupés, contaminés par des jugements intérieurs, ou par des jugements extérieurs.

Plus nous tentons et expérimentons le fait de vivre un miroir disponible et accueillant, plus nous éliminons toutes les couches opaques et effaçons toutes les formes auxquelles nous sommes identifiés et qui se sont incrustées dans l'idée que nous nous sommes faite de nous, et que nous avons prises pour des réalités intangibles. Un miroir encrassé de nos représentations ne reflètera rien des réalités présentes et ne pourra pas être un miroir conscient. Nous sommes invités dans le dialogue intérieur à nous exercer à faire ainsi reflet de ce qui est. Nous faisons autant miroir de nos peines, que miroir de nos qualités. Nous faisons miroir de ce qui est ici maintenant en train d'apparaître comme sensations, comme expérience actuelle de ce qui est « vivant en nous ».

En lui-même, un miroir vide et pur, est une abstraction, et relève d'une intention idéale. Pour que notre miroir se purifie, il faut pratiquer un dialogue intérieur pour sans fin identifier ce à quoi nous sommes identifiés. Il faut sans cesse revenir à l'écoute de soi, poser nos racines, observer notre souffle, revenir au centre, devenir un témoin de nous-mêmes. C'est cela pratiquer le dialogue intérieur : nous rendre présents et actifs, alignés sur un « Moi qui prend conscience » de ce qui se révèle maintenant comme formes ou énergies de notre famille intérieure plurielle.

Un miroir ne console pas. Consoler est une façon comme une autre d'escamoter l'autre et de lui renvoyer un miroir qui n'est pas pur. Comme si à vouloir effacer son chagrin, nous refusions de le reconnaître dans ce qu'il est et dans ce qu'il souffre réellement. Il s'agit en tant que miroir de rester présent devant le chagrin de l'autre, de le laisser vivre sa propre expérience, et sans doute en simultanément, de rester présent à notre propre impuissance devant ce chagrin et devant la souffrance universelle qu'il évoque.

Dans cette offre de miroir, le dialogue intérieur propose d'activer autant le miroir des peines que le miroir des qualités, en ritualisant une position centrale au centre des deux miroirs, où nous prenons position envers nous-mêmes dans une présence inconditionnelle et aimante quoi qu'il arrive.

Souvent le miroir des qualités est le parent pauvre. En effet, il y a quelques difficultés majeures à surmonter:

- Dans notre enfance, nous avons été plus prompts à relever nos défauts. Personne d'entre nous n'a reçu un pur miroir dans son enfance.
- En outre, le miroir est confondu avec le critique intérieur, enclin à plus ou moins juger ; le critique reflètera ce qui a été observé dans une volonté de le corriger, ou de le comparer, ou de l'améliorer, ou d'y ajouter des commentaires, des pensées, un savoir, une suggestion, un conseil, comme un parent qui valorise son enfant et veut l'éduquer en même temps. Dès lors que le miroir est déformé – malgré nous et par force de l'habitude que nous avons de nous juger et de nous vouloir adapté et sous notre meilleur jour -. Dès l'instant où le miroir est comme « embué » d'intentions, d'intrusions ou d'interprétations qui accroissent notre perte de confiance, et notre peur de nous montrer tel que nous sommes, il se fait correcteur. Il suggère alors que notre interlocuteur n'existe pas par lui-même, ou qu'il ne vaut rien tel qu'il est. Et nous nous sentons jugés implicitement. Nous sommes floués de l'attention inconditionnelle et de l'amour pour nous-mêmes tels que nous sommes avec nos peines et nos qualités telles qu'elles sont.
- Dans notre fonction de miroir pour nous comme pour l'autre, il importe de nous rappeler que toujours, devant nous, se cache un enfant qui tremble à l'idée de s'être trompé, qui est anéanti par la peur de ce qu'on pense de lui.

Les deux miroirs contigus – celui qui reflète nos peines et celui qui reflète nos qualités – sont transformateurs. Ils nous offrent un chemin de guérison. Il ne s’agit pas de chercher ou de trouver des solutions, mais de rétablir le lien. Ainsi nous pourrions traverser les problèmes de nos dualités en bataille. Ce qui importe c’est l’axe central, autant psychologique que sage, du miroir qui voit et qui aime l’autre tel qu’il est, ici, présent avec ses peines et ses qualités.

Un processus à réactiver sans cesse

Nous ne pouvons que subrepticement prendre conscience et nous tenir en miroir conscient de nos subpersonnalités présentes ou absentes d’une situation. Sans cesse, la vie nous met en situation d’être ce que nous sommes, et de nous incarner dans une énergie, dans une forme donnée. Revenir à la conscience est donc un processus permanent à engager et recommencer en continu. Nous ne pouvons pas séjourner dans la Conscience. Nous pouvons juste y revenir et mettre un espace de recul et d’accueil bienveillant de qui nous manifestons comme ressources ou comme subpersonnalités présentes.

Le corps et l’observation de ce qui s’incarne dans notre espace corporel sensible sont les véhicules majeurs de ce processus de « Moi qui prend conscience ». Pourtant, il ne s’agit pas de confondre ce processus avec le « méditant » en nous qui est à lui tout seul une subpersonnalité. Le processus du « Moi qui prend conscience » commence par une rencontre, et par une relation dialoguée, entre une posture centrée possible observatrice et bienveillante et une subpersonnalité ou une énergie présente. Puis, il s’approfondit par une autre rencontre avec une autre subpersonnalité polarisée (contraire, reniée) ou complémentaire.

Plus nous différencions les subpersonnalités dont notre personne est porteuse dans diverses circonstances, plus nous nous distançons des énergies qu’elles véhiculent, plus nous créons d’espace entre elles et alimentons le centre qui prend conscience. Plus nous ouvrons de possibles entre des subpersonnalités connues et des énergies moins connues également dans notre répertoire humain, plus le « Moi qui prend conscience » s’ouvre, devient vivant, se fluidifie, se libère, s’apaise, se révèle, et plus nous nous approchons de notre véritable Moi, ou du Saint des Saints. Ce processus correspond à un développement de soi, ou de notre être véritable, du « je suis », centre et révélation de toutes les spiritualités humaines.

Si nous négligeons d'honorer toutes les énergies de la vie, l'énergie évincée ou redoutée, tôt ou tard se venge, nous rattrape. Et ce que nous n'avons pas voulu ou pas pu voir, savoir et intégrer à nos vies, nous prend au dépourvu, devient toxique et nous malmène par des événements dans nos vies ou des conflits avec autrui ou des conflits intérieurs douloureux. En réalité, aucune énergie n'est en soi mauvaise ou toxique. C'est le mécanisme de balancier, qui de « pas assez » à « trop », concrétise la menace et le bouleversement redouté.

Nos réflexes conditionnés vers la survie vont toujours être là. Notre chance c'est de prendre conscience de cela et de nous redonner des espaces de choix.

Les choses sont toxiques par excès. La fusion avec une subpersonnalité primaire peut être bonne, tout au moins momentanément. Elle peut devenir toxique quand nous y restons agrippés. Par ricochet toxique, nous nous retrouvons brutalement rejetés d'une identification que nous avons idéalisée jusqu'ici comme le seul terreau de notre bonheur possible, et notre vie devient douloureuse.

Sortir de notre posture de victime

Au-delà de nos souffrances, de nos subpersonnalités excessives, il y a un moi tranquille qui peut reconnaître en chacun de nous ce centre radieux qui sous-tend chacune de nos manifestations, même les plus incommodes ou les plus insupportables.

Ce moi tranquille, ce « Moi qui prend conscience » est un guérisseur, qui prend soin et accorde son amour inconditionnel à toutes les subpersonnalités qu'il accueille et rencontre. Il nous offre d'être envers nous-mêmes, un nouveau parent aimant et bienveillant. Ce « reparentage » relationnel sincère et aimant offre soutien, reconnaissance et permission d'être. Face à notre vulnérabilité, il joue un rôle essentiel. Il va nous permettre d'assumer par nous-mêmes, ce que nos enfants intérieurs souffrants et malmenés réclament et attendent souvent vainement d'on ne sait qui d'autre, que ce soit de Dieu, de nos parents, de nos partenaires, de nos amis, de nos collègues ou de nos enfants. Avec nos enfants intérieurs blessés aux premières loges de nos vies, nous attendons désespérément que nos proches nous comprennent enfin et nous soulagent de notre douleur. Grâce à notre conscience active, nous serons soulagés de cette quête vaine. Au lieu de nous poser en victimes du monde, des autres, de nos parents ou de nos vies, développer notre « Moi qui prend conscience » nous offre d'être de nouveaux parents de nous-mêmes. Il nous invite à nous délivrer de notre état de victime dépendante de l'impossible reconnaissance d'autrui.

Prendre appui sur la conscience de nos polarités

Après de multiples exercices de notre « Moi qui prend conscience », nous installons avec constance le postulat qu'il y a en nous et en chacun, un espace inaltérable qui est vide de tous les contenus, de toutes les formes et énergies vivantes. Cet espace nous « sauve » du jugement intérieur, nous apaise de nos divisions internes et de nos guerres incessantes. Par cet espace, nous est offerte une entière liberté d'être, d'être vivant et aimé d'une bienveillance totale sans conditions. Par lui, nous avons accès à notre nature profonde commune à chacun d'entre nous. Tout est déjà accompli, tout est déjà là, offert et présent au cœur de chacun de nous. Le vide ou le plein se rejoignent alors. Seul subsiste un lieu matriciel de toutes les formes, où convergent ouverture et plénitude, paix et sérénité. Mais pour en avoir la perception, il faut avoir fait le ménage de toutes les identifications qui nous attachent à nos subpersonnalités dominantes par lesquelles nous prétendons contrôler et connaître le monde sous un angle donné. Nous devons renoncer à une connaissance qui divise, discerne, exclut. Il nous est donné de connaître, en séparant certes mais sans juger, révélation d'un espace supérieur qui inclut et réunit tout ce qui se vit séparément ou s'affronte par antagonisme prédéterminé. Pouvoir dès lors fonder nos créations et nos vies non pas dans une polarisation automatique inconsciente, mais nous fonder sur la conscience de nos polarités.

Le « moi qui prend conscience » restera pourtant fugace, parce que la vie n'est pas dans un espace vide. Nous vivons dans une identification constante à une énergie donnée et à une subpersonnalité donnée. A nous de nous souvenir que cette dernière ne sera jamais à elle seule le dernier mot de notre expérience. Elle ne sera tout au plus qu'une parcelle momentanée de notre identité, appelée à être complétée et suivie par d'autres subpersonnalités successives dans une ronde infinie.

Notre discernement dépourvu d'a priori ou de jugements de valeurs, sera d'autant plus vrai si nous prenons conscience que nous sommes divers, multiples, changeants et qu'aucune identification n'est permanente. Il nous est demandé l'authenticité incessante de nous rencontrer et de rencontrer avec bienveillance l'ensemble des polarités présentes et potentielles. La consistance du « moi qui prend conscience » repose sur un triangle composé à part égale de trois dimensions :

- d'une part la présence corporelle de soi à soi, qui inclut la matière, le volume de toute chose vivante, la sensation de notre corps, de notre souffle et de notre posture dans l'espace physique, et nous révèle notre incarnation ici maintenant.
- d'autre part, la qualité de Miroir, de notre esprit, qui vide de jugements, vide de pensées, d'a priori, de buts pour soi ou pour l'autre, comme un espace vacant dans lequel toute chose peut se refléter. Il s'agit d'une intention d'ouverture, qui ne fige pas, qui ne focalise pas, qui suit ce qui est présent, ce qui est là, qui va là où l'esprit souffle.
- Enfin, notre cœur comme qualité d'amour absolu offert sans conditions, sans préalables, inaltérable dans une totalité acquise et préexistante à tout ce qui se manifeste comme vivant. Il s'agit de notre être essentiel ou soi profond, qui quel que soient notre sort, nos croyances, notre éducation, notre univers, nos expériences, a toujours été et sera là disponible pour nous.

Décider d'acquiescer à qui nous sommes

Considérer notre nature de base comme un amour complet parfait sans conditions d'accès, est une hypothèse qu'il nous appartient d'émettre et de soutenir. A nous de décider d'y souscrire ou non. En cela il ne s'agit rien d'autre qu'un acte de foi. La foi n'est pas donnée comme une certitude qui nous contamine par on ne sait quel virus, mais comme une invitation, un cadeau gratuit offert, une grâce, que nous pouvons choisir en conscience de façon libre et volontaire de faire nôtre.

Dès que nous croyons que nous devons nous défendre et nous protéger, dès que peurs ou doutes s'emparent de nous, alors revient cette illusion d'être séparés et nous perdons notre être essentiel. Nous souvenir de nous, non comme un retour en arrière, un retour au paradis perdu, mais par l'acceptation de notre condition, par l'acquiescement à traverser en conscience la chute, l'adversité, l'absence d'espoir, l'abîme sous nos pas, la peur ravageuse, le manque de foi. Notre acte de foi consiste à ne pas perdre de vue l'affirmation que ce qui est profond à la source de nous-mêmes en nous, reste intact sous toutes les couches de « l'ego » ou de l'identité dont nous nous sommes revêtus au fil du temps. Ces couches sont nécessaires pour notre survie, elles structurent notre incarnation pour nous permettre de vivre dans ce monde, pour être en relation. Sans les formes de notre identité, il n'y a pas de vie ici-bas, pas de monde ; ni moi, ni l'autre ne peuvent apparaître ; tout serait dans le chaos initial ; la vie n'aurait pas de sens, nous serions sans relations, livré à l'absurde, irrémédiablement perdus.

Un processus concret

Pour rendre concret le « moi qui prend conscience » le dialogue intérieur préconise de procéder en trois étapes successives, et de les visiter successivement comme un triptyque vivant :

1. activer un **miroir des peines** qui consiste à écouter les peines de la subpersonnalité en vis-à-vis, de les sentir, les reconnaître à haute et intelligible voix comme dans un temps de validation de ce qu'elle nous a confié.
2. **prendre position** en se centrant dans un amour inconditionnel et sans jugement, de dire à voix haute l'estime et l'amour que nous lui portons.
3. réaliser un **miroir des qualités** de notre vis-à-vis, à haute voix, en lui restituant tout ce que notre sensibilité a décelé de ses ressources et potentiels.

Dans la première partie du processus, durant le Miroir des Peines, il s'agit de mettre en jeu les fonctions et qualités suivantes :

- Se donner du temps même si la subpersonnalité accueillie est moche, peu bien, crevée, inutile, incohérente, ridicule
- Manifester une écoute patiente
- Rester lucide sans tricher, sans compromis, sans embellir, sans amplifier ou minimiser
- S'occuper de ce qui est là présent avec un profond respect pour ce qui se passe, pour ce qui se dit ou ne se dit pas
- Rester attentif à ce qui s'échappe et guider avec perspicacité et vigilance dans le foisonnement des ressentis et ressentiments
- N'être ni touché ni atteint ni effrayé par ce qui est
- Rester totalement présent, sans être ni distrait ni occupé à autre chose.

Puis face aux qualités :

- Rester bienveillant
- Se montrer reconnaissant
- Etre attentif aux ressources et s'inviter à les reconnaître
- Proposer des éclairages, et leur donner corps à travers des exemples.
- Redire ce qui a été dit, ou susciter des précisions.
- Avec perspicacité, intuition et lucidité émettre des suggestions en vérifiant si elles sont fondées.

Notre roi ou reine aime sans conditions

La proposition à travers « le moi qui prend conscience » est de devenir une matrice pour nous-mêmes, propre à contenir toutes les formes, toutes les subpersonnalités qu'elles soient puissantes ou vulnérables, qu'elles souffrent ou peinent, quelle qu'en soit l'intensité des chagrins ou des émotions. Il s'agit là d'un acte conscient et intentionnel visant à nous accompagner dans les épreuves et l'épreuve ultime qu'est la mort. Il s'agit d'enraciner cette nouvelle matrice de nous-mêmes dans la terre, de la relier à notre cœur et à l'Essentiel, à Dieu si on croit en Lui, à une force plus grande que nous-mêmes, pour envelopper et entourer la personne vulnérable – nous-mêmes – et l'accompagner en lui faisant sentir corporellement notre présence. C'est de notre choix de nous relier à ce qui fait sens pour nous. Nous sommes libres de décider à quelles énergies, activités, pensées, images nous voulons consciemment nous relier. En tant qu'humain, nous avons l'aptitude à l'intentionnalité.

Le « moi qui prend conscience » prend une position centrale, comme un roi dont le corps est relié à la terre et au ciel via son cœur. Le roi entend et sa présence rayonne ainsi avec son corps ; il affirme sa présence et son amour inconditionnel avec fermeté, et s'exprime explicitement « je t'aime sans conditions ». Alors que dans notre expérience, nous avons toujours été aimés sous conditions que ce soient par nos parents, par nos amis, par notre conjoint... Même dans les meilleures ou les moins mauvaises de nos relations, nos parents ou amis ont émis des conditions pour nous, pour notre bonheur, soulignant ce qui nous donne de mériter leur estime. Quand nous faisons à voix haute, et consciemment l'exercice répété de prendre position à travers le « Moi qui nous aime sans conditions » quoi qu'il arrive et quoi que nous fassions, disions, vivions, alors le critique se rassure. Car le but du critique est que nous soyons aimés et intégrés ; entendant notre prise de position, il peut enfin se calmer, se reposer et se rendre utile avec le discernement dont il est pourvu ; dorénavant il pourra manifester ses convictions ou ses observations en les déconnectant des jugements de valeurs dont il est coutumier quand il est insécurisé. Quand le critique est désangoissé, il peut s'arrêter de nous bastonner : il peut nous apporter le discernement qu'il a développé de ce qui est utile ou inutile à notre vie. La prise de position du « Moi qui prend conscience » est fondamentale et dira par exemple : « si tu fais une erreur, nous regarderons ensemble comment réparer mais quoi qu'il en soit des résultats, ou de ce qui se passe pour toi, je t'aime et t'aimerai quoi qu'il arrive. ».

L'enjeu de notre engagement authentique

Quand le triptyque - qui va du miroir des peines, au « Moi qui prend conscience » manifesté dans une position aimante et ferme, puis au miroir des qualités – est pratiqué régulièrement, alors l'intention de guérir est habitée et concrétisée. Une transformation peut rapidement se ressentir. Le fait de mettre en pratique signe notre volonté, notre intention de guérir. C'est un véritable engagement qui lève tous les obstacles et les résistances intérieures, du moins si on le veut vraiment.

Toute la difficulté se retrouvera dans notre motivation, dans notre volonté et dans notre intention. Quand nous nous forçons, dans un effort, dans une injonction forcée du critique ou du législateur ou du perfectionniste, nous sommes accrochés à un but, à une solution. Et l'effort amène alors à l'échec, car l'effort brime les peines; nous nous fouettons pour faire du développement personnel, pour nous soigner, pour faire une thérapie, pour obtenir le succès de celle-ci, et nous nous battons contre notre enfant vulnérable. L'effort vrai, essentiel est autre : il s'agit d'être d'accord d'embrasser notre vulnérabilité, nos peines, qui nous sommes, de nous aimer tels que nous sommes, dans ce qui fait douleur comme dans ce qui fait ressources, sans nous diviser et sans faire d'avance un choix excluant une partie malvenue et difficile de nous-mêmes. Il s'agit d'embrasser notre souffrance malgré ce qu'il nous en coûte. Si un effort est fait malgré nous, sans bienveillance véritable pour nous-mêmes, nous sommes divisés intérieurement. Nous ne sommes pas authentiques. Nous sommes uniquement branchés sur l'intention d'aller mieux. Nous ne nous embrassons pas nous-mêmes, nous ne nous accueillons pas dans ce que nous vivons d'imparfait, d'ordinaire, de peines ou de difficultés. Dès lors, l'effort est stérile, factice : nous ne sommes pas d'accord de souffrir. Nous rusons et sommes toujours plus divisés et ambivalents, critiques ou rejetant. Refuser de souffrir, c'est dans le même temps refuser de ressusciter. Notre unique projet est une présence à nous-mêmes avec un « je suis » intégré et intégral. Le bonheur, avec les conditions que nous imaginons pour nous vivre heureux, ne sont pas le but projeté en dialogue intérieur. Aimer confiant et sans conditions, c'est accepter tout ce qui est, y compris la souffrance. Dire un grand « oui » à la vie et ce qu'elle donne à vivre. Tant que nous nous vivons en refus d'une partie de soi souffrante, nous renforçons notre statut de victime : la souffrance à laquelle nous disons non, s'accroche, s'amplifie de ne pas être reconnue, accueillie, aimée acceptée ; elle se rebelle et crie toujours plus fort pour être prise au sérieux, aimée et entourée. Du coup, nous amplifions nous-mêmes notre propre malheur. Nous nous divisons, nous nous déchirons, nous

nous tournons et retournons contre nous-mêmes ou contre autrui, dans une lutte épuisante et douloureuse. Nous devenons victimes de nous-mêmes ou d'autrui. Etre divisé contre soi-même est plus coûteux énergétiquement que d'être d'accord avec l'entier de nous, y inclus toutes les formes de nous.

Etablis dans notre statut de victime, nous réclamons avec insistance et persistance à être reconnus, justifiés ou contenus par quelqu'un d'autre. Nous cessons d'être une victime quand nous devenons notre propre contenant structuré et conscient. Cela suppose d'avoir nos racines, un volume, un centre de gravité, un cœur et une orientation. Cette structure ou « Moi qui prend conscience » nous permet d'être soutenu, stabilisé, enveloppé, (mais non réprimé ou comprimé) comme une cruche contient ce qui la remplit, sans en changer rien à son contenu. Ainsi nos émotions, nos épreuves, nos pensées sont recueillies et ne sont pas perdues ; elles peuvent participer à notre construction, sans que nous cherchions à les détruire et donc à nous autodétruire. La conscience comme contenant de nous-mêmes se fait miroir continu de notre vie imparfaite et changeante.

Devenir le contenant de notre être unifié

Le « moi qui prend conscience » contient les opposés, il ne choisit pas l'un ou l'autre. Les opposés ne cessent pas d'être des opposés, ils sont intégrés en un lieu d'unité ; unifiés, nous pouvons envisager la guérison. Le « moi qui prend conscience » ritualise et tient le miroir de nos peines et de nos qualités.

Nous devenons le contenant de notre souffrance, de notre être divin, de notre Etre essentiel et de nos qualités essentielles.

La tâche du « Moi qui prend conscience » est de proposer un amour sans conditions, dans un « je suis », un être ici, maintenant, hors du temps et des circonstances.

Tourner notre attention vers notre « Moi qui prend conscience » dépend de notre choix : nous sommes libres et responsables de lui faire signe et de l'inviter à s'activer comme on inviterait son ange. Nous pouvons nous aider par des gestes qui ritualisent notre intention et notre invitation à notre égard, comme des gestes sacrés ou des rites individuels qui créent un espace de présence à notre conscience en développement.

Les risques de confusion induits par nos subpersonnalités intelligentes ou sages

Parfois, il arrive que très subtilement, se manifeste une énergie très proche du « Moi qui prend conscience » mais qui ne l'est pas pour autant : par exemple nous rencontrons alors l'énergie

de celui qui est en train de réfléchir, de faire un récit, ou de donner des explications. Dès l'intervention d'un commentaire sur ce qui s'est déroulé alors que nous pensions être « en train de prendre conscience », il s'agit de questionner « qui dit cela ? ». La confusion entre le « moi qui prend conscience » et des énergies mentales désincarnées, qu'elles soient explicatives, sages ou motivées à travailler sur nous-mêmes, est très fréquente. Les exercices de facilitation mettant en scène des opposés très marqués, sont de bons supports pour mettre à jour le « moi qui prend conscience » comme un axe central qui accueille et inclut tout de ce qui se joue dans les balanciers de nos énergies duelles.

Parfois un peu vite nous affirmons avoir compris, et nous sommes tentés par le confort immédiat de nous en tenir là, sans nous avancer dans une vraie rencontre. Une souffrance, ou un aspect de nous-mêmes que nous ne rencontrons pas nous éloigne de notre propre vitalité. Elle prend alors tous les risques de nous parasiter de plus en plus par la suite, jusqu'à ce qu'une véritable reconnaissance à son endroit intervienne.

Les qualités du « Moi qui prend conscience »

A titre de repère et pour discerner le « Moi qui prend conscience » il faut repérer ses qualités qui sont d'être :

- un ami présent : il aime tout de nous, il aime en continu chacune de nos facettes pour elle-même
- constant, fidèle : il toujours là et indéfectible
- solide, il est hors d'atteinte du temps, il supporte le froid, le triste, l'incertitude, l'impuissance, d'être limité, de ne pas comprendre...
- large et protecteur, il abrite tout de nous, tout ce que nous sommes et plus encore
- notre mémoire de tout, notre mémoire du corps, il se souvient de tout de nous.
- plénitude et ouverture : il n'est pas contracté. Son ouverture n'a pas de limites. Il grandit sans cesse, il n'est pas arrêté par ce qu'il connaît, ou croit.
- sans jugement et sans préférence pour une subpersonnalité ou une autre, il nous accueille tel que nous sommes. Sa confiance est totale.
- témoin stable disponible. Il sait que les choses sont à leur place, sont en ordre.
- vivant, enraciné dans le monde, dans le réel, dans le corps, dans le sol, son souffle est fluide. Il est chaleur et lumière.

Le corps, un allié essentiel de notre « Moi qui prend conscience »

Le corps est un témoin et un acteur clef de la conscience de nous-mêmes. Dans le dialogue intérieur, il y a un risque de travailler uniquement la prise de conscience sur un niveau verbal, en activant une subpersonnalité mentale, intelligente, soucieuse de comprendre et de bien intégrer les propositions que ce travail plutôt ludique suggère. En rester à cette intégration s'avère malheureusement un piège tendu par différentes subpersonnalités actives et impatientes de promouvoir résultats, guérison, mieux être, développement personnel et transformation de nos vies fatiguées, solitaires, tristes ou désespérées. Il ne s'agit pas d'éliminer toutes nos motivations d'un geste las et désespéré. Par contre, il s'agit de nous rappeler que notre corps a été le premier à souffrir des impacts de toutes les exigences d'adaptation et de survie dont nos subpersonnalités se sont chargées et pour lesquelles elles se sont mobilisées avec l'idée de nous faire traverser les événements douloureux à moindre dommage. C'est pourquoi, le dialogue intérieur est intimement lié à un travail qui met en lumière, intègre à notre conscience et accorde en nous les sensations corporelles intenses dont les subpersonnalités ont elles-mêmes été porteuses et victimes. Seul un travail corporel intégré au processus de « conscience » pourra toucher profondément les cordes de la mémoire de chacune de nos subpersonnalités, en transformer et en adoucir la tonalité dans nos vies.

Chaque subpersonnalité a une énergie propre, une respiration particulière, une couleur, un tonus corporel qui lui est associé, une manifestation dont il est nécessaire d'apprendre à la reconnaître, non pour la modifier, juste pour la goûter, l'apprécier, la saluer, être avec elle. Nous avons appris malheureusement à fuir nos sensations corporelles les plus éprouvantes. De fait, moins nous prenons soin d'une douleur, plus celle-ci doit s'accroître et se renforcer pour attirer une parcelle d'attention de notre part. Et nous sommes ainsi piégés dans notre refus de souffrir, de prendre soin de ce qui souffre en chacun de nous. Nous développons nos carapaces, nos armures et nos subpersonnalités rigidifiées, de moins en moins vivantes, de plus en plus ankylosées, de plus en plus rétrécies. Chacune de nos cellules est dévitalisée. Nous devenons de véritables paralytiques victimes, persuadés d'avoir à être portés par les autres, bousculés sans cesse par les événements. Au lieu de nous mettre debout avec notre grabat et nos souffrances sous le bras, nous restons couchés, prostrés, attendant un événement miraculeux, sans force pour aller à notre propre rencontre de nous-mêmes.

Cultiver un « moi qui prend conscience » s'exerce à partir d'exercices corporels d'attention à nous-mêmes et aux sensations qui se révèlent ici maintenant. Comment respirons-nous ? Comment sommes-nous assis, debout, couchés ? Quelles sont les sensations de notre poids

sur le sol ? Comment notre posture, notre ossature, nos articulations, notre musculature des pieds à la tête s'organisent-elles ? Des heures et des heures de travail en silence, concentré sur notre corps et ses sensations sont nécessaires pour identifier avec subtilité et finesse la grande variété de nos manières d'être au monde. A chaque instant, la même question peut nous amener à sentir autrement ce qui se joue dans nos cellules, dans nos sensations.

Dans toutes les traditions spirituelles du monde, des exercices de recentrage sur l'ici maintenant de notre souffle, de nos inspirs et de nos expirs sont proposés.

Le dialogue intérieur dans son processus requiert ce mode d'attention à ce qui se transforme d'une subpersonnalité à l'autre, et également à l'intérieur d'une même subpersonnalité selon qu'elle est inquiète pour notre survie ou pleine d'élan pour notre bien-être. C'est ainsi que le dialogue intérieur se structure de façon subtile en allumant divers éclairages sur nous-mêmes et sur qui nous sommes à chaque instant de notre vie et nous familiarise avec une conscience de nous-mêmes qui ne s'arrête jamais d'exercer sa curiosité bienveillante envers la richesse infinie de notre univers intérieur.