

LES CLÉS DU DIALOGUE INTÉRIEUR POUR VIVRE SANS TENSIONS

Être connecté(e) à soi
Se comprendre, avoir confiance

SOPHIE BERGER
SYLVIE-ELIZABETH LABORIE

LES CLÉS DU DIALOGUE INTÉRIEUR POUR VIVRE SANS TENSIONS

Être connecté(e) à soi
Se comprendre, avoir confiance

INTERÉDITIONS

Des mêmes auteurs :

Réussir la première séance de coaching, Jean-Marc Parizet et
Sophie Berger, InterEditions, 2009

Astrologie et Destinée : Sylvie-Elizabeth Laborie, Editions
Edilivre Paris, 2015

Illustrations de François Lelong

Création graphique de la couverture :
Hokus Pokus Créations

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
	

© InterEditions, 2018

InterEditions est une marque de Dunod Éditeur,
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

ISBN 978-2-7296-1865-0

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*Merci à celles et ceux qui nous accompagnent
et nous enrichissent de leur présence et de leur expérience
dans notre chemin de vie.*

« Prends le temps chaque jour de revenir en toi. »

Robin Casarjian

Sommaire

Introduction

On vous a appris à bien parler aux autres
mais vous a-t-on donné les clés pour savoir bien vous parler? 1

Partie 1 *Les clés du dialogue intérieur* *pour apprendre à s'écouter et se parler*

*Tout au long de la journée, nous sommes constamment
en discussion avec notre monde intérieur*

- 1. Qui parle le plus fort en vous et domine vos choix, vos actions et vos comportements ?**
Comment nos différents "moi", parties conscientes et inconscientes de nous-même, se développent-ils? 7
- 2. Nos voix intérieures, des « personnages » qui s'opposent et se réconcilient**
Les identifier permet d'en finir avec les tensions, de sortir des contradictions, des actes manqués et des blocages!... 25

Partie 2

*Mieux je me parle et me comprends,
plus j'ai confiance et mieux je vis*

*Du dialogue bienveillant et constructif avec soi-même
au dialogue bienveillant et constructif avec les autres*

3. Mes relations avec les autres

Être connecté(e) à son monde intérieur
et rencontrer celui de l'autre 229

4. L'harmonie entre toi et moi

Se faire confiance et faire confiance à l'autre,
favoriser la bienveillance et l'authenticité 237

Conclusion

Le dialogue intérieur, une clé puissante qui transforme la vie 245

Bibliographie

Ceux qui nous ont inspirés 247

Introduction

*On vous a appris à bien parler aux autres
mais vous a-t-on donné les clés pour savoir bien vous parler?*

Vous est-il déjà arrivé d'entendre en vous une petite voix qui vous parle? Avez-vous parfois l'impression d'être tirillé(e) par des contradictions dont vous ne parvenez pas à vous défaire? Et si oui, savez-vous d'où elles proviennent? Croyez-vous réellement vous connaître? Êtes-vous conscient qu'un certain nombre de vos attitudes, de vos choix et décisions se jouent sans même que vous en ayez le contrôle? À toutes ces questions, nous sommes souvent incapables de répondre car nous n'avons finalement qu'une connaissance approximative de ce qui se vit véritablement en nous. Nous restons sourds face à ce qui se passe au cœur même de notre être. Le plus souvent ignorants de notre identité profonde, nous naviguons à vue entre conscience et inconscience parce que nous n'avons pas souvent reçu le précieux mode d'emploi pour comprendre qui nous sommes et ce (ceux) qui nous habite(nt).

Notre intention est de vous faire découvrir vos multiples facettes comme autant de personnages intérieurs faisant partie de votre vie. Puis de vous familiariser avec eux pour leur donner la place qui leur revient. Vous pourrez enfin vous sentir davantage en harmonie avec vous-même et avec les autres. Vous allez également vous approprier de nombreuses clés et éclairages qui vous permettront de mieux vivre au quotidien.

Nous vous proposons une nouvelle approche que nous avons créée – inspirée du dialogue intérieur – qui va vous amener à vous connecter avec ces différentes parties de vous-même. Cette méthode est à la fois

simple et interactive, alors même qu'elle traite de sujets fondamentaux. Son application nous a déjà permis d'éclairer ceux que nous avons accompagnés en les aidant à comprendre et résoudre un certain nombre de leurs problématiques : prendre confiance en soi, éliminer des tensions internes, débloquer des situations, résoudre des conflits d'ordre intérieur ou relationnel... Notre approche représente aussi un formidable outil d'identification et de mise en œuvre des potentiels au changement et à la transformation.

Elle consiste également à comprendre l'origine de nos comportements, attitudes, ressentis, désirs, choix, blocages. Grâce à cette pratique, nous abordons d'une manière beaucoup plus sereine les solutions à mettre en place pour dénouer une situation, nous défaire d'habitudes encombrantes, améliorer notre communication... Elle nous conduira à :

- identifier notre mode de fonctionnement,
- aborder d'autres aspects de notre personnalité qui vont enrichir notre vie,
- trouver les moyens de nous délester de poids ou de difficultés,
- amorcer des changements dans nos comportements non désirés.

Vous allez découvrir vos différentes faces cachées ou ignorées, vous interroger sur des éléments de votre vie que vous n'avez peut-être pas encore abordés, résoudre certaines de vos difficultés mais aussi et surtout acquérir de nouveaux modes d'action. Cet éclairage particulier mettra en lumière toutes les ressources dont vous disposez mais dont vous ne connaissez peut-être pas encore l'existence et surtout toute l'étendue.

Comment vivre en harmonie avec nous-même, avec notre environnement et avec les autres alors qu'il nous arrive bien souvent de nous sentir en état de contradiction intérieure, de tension avec l'extérieur et de le vivre comme un réel inconfort ? Nous butons parfois contre des obstacles qui nous paraissent infranchissables, nous nous trouvons confrontés une énième fois à une même situation qui semble se reproduire sans fin, ou encore nous sommes tiraillés entre deux voies/voix contraires. Nous sentons bien qu'il nous faudrait choisir, mais quoi et dans quelle direction ? Nous aimerions en parler à quelqu'un, mais vers qui nous tourner ?

Dans nos représentations, il semble en effet peu normal de désirer deux choses à la fois et parfois opposées. Si par exemple une personne prend la décision mûrement réfléchie de déménager dans un lieu qui correspond à ses rêves, elle peut en même temps regretter celui qu'elle quitte, à tel point qu'elle risque finalement de refuser d'acquiescer ce nouveau lieu. Ce que nous vivons alors comme une contradiction ou une incohérence obéit en fait à la loi de polarité représentée dans notre vie de tous les jours sous des aspects tels que l'ombre et la lumière, le bien et le mal, un concept et son contraire... Qui n'a pas vécu l'expérience de cette dualité le plus souvent exprimée par une voix ou une partie de nous voulant nous entraîner vers la droite, quand une autre nous susurre que la gauche paraît tout aussi intéressante voire meilleure.

Notre fréquente méconnaissance des mécanismes humains, et du nôtre en particulier, explique que nous n'avons souvent pas conscience des multiples richesses et potentiels dont nous disposons, mais aussi des blocages ou dysfonctionnements qui se sont construits en nous au fur et à mesure du temps. Les repérer, les admettre et accepter notre pluralité nous ouvre à de nouvelles possibilités d'action et nous conduit à sortir de nos schémas répétitifs. Nous allons apprendre à devenir le chef d'orchestre de cet ensemble de facettes intérieures qui s'expriment au travers de désirs, d'envies, de peurs, d'attraction, de répulsion, de contradictions, pour les harmoniser.

Partie 1

Les clés du dialogue intérieur pour apprendre à s'écouter et se parler

*Tout au long de la journée, nous sommes constamment
en discussion avec notre monde intérieur*

1

Qui parle le plus fort
en vous et domine
vos choix, vos actions
et vos comportements?

*Comment nos différents "moi", parties conscientes
et inconscientes de nous-même, se développent-ils?*

Nous venons au monde avec un capital génétique unique et avec une part d'inné constituée de nos caractéristiques fondamentales qui nous différencient déjà des autres dès les premiers jours de notre vie. À partir de celles-ci vont se développer et se construire d'autres éléments constitutifs de notre personnalité future liés à notre environnement direct avec lequel nous devons interagir (parents, conditions globales de vie, hérédité...).

En qualité de nourrisson nous sommes sans défense, vulnérables, dépendants des adultes pour vivre. Le nouveau-né doit donc apprendre petit à petit à mettre en place certains comportements afin d'attirer l'attention et la retenir dans le but de se nourrir, de recevoir de l'affection et

aussi d'établir une sorte de contrôle sur son environnement. Tout ceci se joue afin de nous éviter les sensations de manque et de frustration. L'ensemble de ces attitudes non conscientes représente le moyen de se protéger à ce stade de notre vulnérabilité. Puis plus l'enfant développe sa personnalité et grandit, plus il s'éloigne de cette vulnérabilité première mais au prix d'une distanciation de son être profond et de son authenticité.

Notre part inconsciente

Premier fondement de notre être, cette partie inconsciente s'est développée dans le but de veiller sur nous. On la nomme, suivant les différents référents psychologiques ou plus philosophiques, « inconscient, protecteur, gardien... ». Son rôle est de nous prémunir en permanence des éventuels dangers que nous pourrions courir. C'est elle qui détient en nous l'ensemble des règles à respecter découlant directement des injonctions parentales et sociétales. Elle contrôle notre comportement en nous indiquant les directions à suivre :

- ce que l'on doit faire ou pas,
- ce que l'on peut ressentir ou pas,
- ce que l'on a le droit d'exprimer ou pas,
- ce qui est raisonnable ou ne l'est pas pour être accepté socialement.

Notre inconscient va jusqu'à décider de notre environnement et de notre vie en dirigeant nos choix et nos sentiments. En un mot, c'est le capitaine de notre navire. C'est enfin lui qui surveillera en maître les nombreuses autres parties intérieures que nous découvrirons ultérieurement. Mais le rôle de ce capitaine tout puissant et protecteur présente trois revers principaux qu'il nous faut découvrir afin de situer son rôle en nous.

Le premier revers est que, même s'il pense toujours avoir raison, persuadé de faire au mieux pour chacun de nous, il va aussi nous desservir en parallèle de ses bonnes intentions. En effet, à force de vouloir nous protéger de tout et de tous, il peut nous empêcher de nous ouvrir à d'autres manières de penser, d'exprimer nos émotions, d'agir, d'aimer et de réagir. Nous maintenir dans un système de fonctionnement bien

codifié peut parfois s'avérer très nuisible puisque cela limite nos possibilités d'évolution et ferme la porte à de nombreux développements et opportunités.

Voici un exemple de ce premier revers

Je me ressens habituellement comme quelqu'un de dynamique, courageux et, lorsqu'il m'arrive d'être en baisse de régime, de ne plus avoir d'énergie pour aller de l'avant, je me demande: «Que m'arrive-t-il? Que se passe-t-il en moi? Je ne me reconnais plus». Et malgré ce malaise, je continue d'avancer même si je dois pour cela me forcer, puiser dans mes réserves sans réfléchir à l'origine de ce signal que mon corps m'envoie pour m'alerter.

Dans cette situation, nous nous empêchons de développer une partie de nous qui serait davantage dans la réflexion, dans l'accueil et l'écoute de notre état. Nous continuons à l'inverse de nous projeter dans l'action vers ce qui nous paraît alors prioritaire. Pourtant c'est bien cette autre partie qui chercherait à comprendre dans le calme et la sérénité et non dans le tumulte ce qui nous arrive au cœur de cette baisse de régime dont l'origine peut avoir des formes multiples:

- manque de motivation pour la situation dans laquelle nous sommes,
- peur d'aller de l'avant et d'affronter les obstacles,
- incapacité à prendre une décision, à faire un choix,
- corps qui réclame du repos ou un rythme plus souple,
- besoin d'un temps de réflexion avant de poursuivre une action, un projet...

Or si nous refusons de prendre le recul nécessaire pour avoir les justes réponses et parvenir à un état meilleur, c'est avant tout parce que ce qui se produit ne nous est pas familier, déclenchant en général une peur.

Le second revers de ce capitaine tout puissant existe à cause de notre tendance à nous identifier à ce que nous pensons sincèrement être et non à ce que nous sommes réellement. Nous nous limitons à un champ d'expression finalement assez étroit dans nos comportements, nos actions ou nos réalisations, sans imaginer qu'il y aurait d'autres manières d'être, de penser ou d'agir. Ce qui est inconnu, même

à l'intérieur de nous, est vécu comme un élément étranger dont il faut a priori nous méfier. Alors que ces parties représentent une somme de potentiels et de ressources, nous ne les utilisons pourtant pas. Le simple fait de prendre conscience que nous détenons d'autres possibilités de fonctionner suffit à ouvrir une porte intérieure pour leur permettre d'émerger. Rester campés sur nos positions ou habitudes de vie nous limite à ce que nous croyons être. Or continuer d'ignorer ce que nous ne voulons ou ne pouvons pas voir représente un certain risque. À un moment donné de notre vie, ces autres facettes de notre personnalité qui restent maintenues ou enfermées dans un espace trop étroit peuvent ressortir de manière inattendue, parfois violente ou maladroite, et à un moment totalement inopportun. Cela correspond à l'apparition brutale de zones inexplorées qui s'activent ou se réactivent sans contrôle à force d'avoir été comprimées et refoulées au plus profond de nous-mêmes. Nous sommes parfois les premiers surpris de ces réactions inattendues que nous ne nous expliquons pas et qui nous embarrassent.

Un exemple de ce deuxième revers

Nous attendons d'une personne qui gère les finances d'une société, d'une association, d'un ministère..., qu'elle soit irréprochable, probe, rigoureuse. Imaginons maintenant que cette personne dotée de toutes ces qualités soit surprise un jour dans des actions de détournements de fonds à son profit. Que se passe-t-il en elle à ce moment précis, alors qu'elle a été jusqu'à présent honnête face à ses engagements ? Un des côtés obscurs ou simplement non révélés de sa personnalité que nul ne pouvait soupçonner, à commencer par elle-même, a soudain surgi et pris le devant de la scène : tentation, appât du gain, besoin d'argent, sentiment d'injustice devant toutes ces sommes qu'elle n'aura jamais... Jung résume bien ce principe : « Qui n'apprivoise pas son ombre rencontre son destin ».

Enfin, le **troisième revers** de ce capitaine s'exprime dans les stratégies d'évitement qu'il nous pousse à mettre en place par rapport à ce que nous ne voulons pas vivre. À la lumière des événements et avec un peu de recul et d'expérience, on constate souvent **que l'on attire ce que l'on veut éviter**. Lorsque nous avons peur de quelque chose, nous engageons souvent inconsciemment toutes les démarches nécessaires afin ne pas y être confrontés. Nous tentons de construire un mur protecteur à l'abri

duquel nous nous dissimulons. Pourtant ce mur peut être détruit aussi vite qu'il a été érigé par le retour de boomerang auquel nous pensions échapper.

Au travers d'un exemple, nous allons voir jusqu'où nous sommes capables d'aller pour éviter d'être déstabilisés et les conséquences qui vont en découler.

Un exemple de ce troisième revers

Par nature, j'ai peur de déplaire. J'accepte donc ce qui m'est demandé, les sollicitations en tout genre des uns et des autres. Je vais jusqu'à me conformer à leur avis afin d'être accepté(e). Ainsi, je vis en harmonie avec mon environnement. Pourtant, à force de dire oui à tout, je finis par me piéger. La première conséquence, la plus intérieure, sera de ne jamais être moi-même et de ne pas pouvoir exprimer mes réels sentiments, mes points de vue, mes désirs. Ceci va peu à peu, et sans que je ne m'en rende compte, entraîner une frustration latente en moi qui deviendra un jour si aiguë qu'elle explosera. L'autre conséquence, plus extérieure, consiste à ce que je finisse par déplaire aux autres qui vont me considérer comme quelqu'un de faible, manquant de personnalité. Certains même seront déçus de moi car je ne pourrai finalement pas honorer et respecter mes engagements trop nombreux à cause de ma tendance à tout accepter pour plaire.

Notre part consciente

Notre deuxième fondement intérieur est notre part consciente, qui nous conduit à :

- prendre de la distance vis-à-vis de nous-mêmes et à nous observer en situation,
- accueillir avec bienveillance nos différentes caractéristiques en les acceptant sans jugement,
- équilibrer et harmoniser entre elles les différentes parties de nous-mêmes, comme un chef d'orchestre dirige ses musiciens dans le but d'obtenir un son final harmonieux.

Nous pourrons utiliser cette nouvelle conscience de soi et de notre fonctionnement pour partir également à la découverte de ceux qui nous entourent. Ce regard nouveau et différent porté sur autrui facilitera nos

relations, qu'elles soient personnelles ou sociales. Mais avant de nous projeter vers l'extérieur, occupons-nous en priorité de notre intérieur, de notre « soi, je, moi », non dans une préoccupation purement égotique mais parce que la clé de voûte de notre équilibre intérieur consiste à savoir d'abord décoder nos propres « composants internes ». Une fois que nous aurons identifié les différentes parties qui nous habitent, nous pourrons commencer à vivre avec elles en conscience. Et par voie de cause à effet, nous allons nous ouvrir davantage et comprendre d'autant mieux le fonctionnement des autres qui vivent avec les mêmes parties, mais celles-ci sont mises en scène, exprimées ou vécues de manière différente. *C'est ce rapport intérieur entre nos diverses facettes qui nous particularise et nous différencie fondamentalement les uns des autres.*

Mettons ici un premier coup de projecteur sur ces différentes zones restées hors de notre portée pour la plupart d'entre nous tant elles semblent enfouies dans les replis de notre inconscient, alors qu'elles dirigent en général notre comportement quotidien. Pour mieux comprendre la présence de ces multiples facettes, partons d'un exemple symbolique représentatif de ce que nous sommes et vivons le plus souvent.

« L'immeuble »

Imaginons que nous habitons au troisième étage d'un immeuble qui en a cinq. À chaque étage, trois appartements accueillent entre une et quatre personnes (prenons une moyenne de 2). Le nombre d'occupants est de trente. Il y a bien évidemment aussi des caves avec quelques rongeurs clandestins... Chaque jour, nous croisons ou pas une ou plusieurs personnes de l'immeuble. Peut-être avons-nous fait plus ample connaissance avec certains, un lien a même pu naître. Mais en majorité absents toute la journée, nous avons peu de contacts et vivons dans l'ignorance de ce qui se passe même sur le palier voisin.

Partons maintenant du principe que l'immeuble représente notre moi intérieur symbolique. Nous bénéficions du plus grand appartement que nous avons investi, décoré et dont nous croyons connaître les recoins, les avantages, les inconvénients. Avec quelques compromis par rapport à nos souhaits d'habitat, nous pensons vivre plutôt bien