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 auteures :

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

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.
Le Code de la propriété intellectuelle du 1er 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 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.
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).

DANGER
LE PHOTOCOPILLAGE TUE LE LIVRE

© 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.

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

© InterÉditions - Toute reproduction non autorisée est un délit.

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 évènements 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

© InterÉditions - Toute reproduction non autorisée est un délit.

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 habitions 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