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.

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 inspirées 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 tiraillé(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'acquérir 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.