

# Aimer le ‘‘Dialogue Intérieur’’

La relation consciente

*Avec Adelheid Oesch*

LIVRET-TEXTE DE LA VIDÉO. SÉQUENCES I à XII  
Documentaire. Trois heures d’enseignement improvisé  
Len direct : [Aimer le "Dialogue Intérieur" | Toutes Les Séquences](#)



Adelheid enseigne et facilite depuis près de 30 ans  
à L’Atelier du ‘Dialogue Intérieur’ qu’elle fonde en 1993

*Inspirée par Hal et Sidra Stone PhD. USA  
Créateurs du ‘Dialogue Intérieur’ \* ‘Voice Dialogue’*

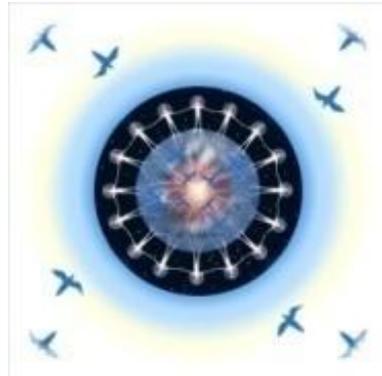


*Se connaître c’est s’aimer, s’aimer c’est s’accepter.  
Ce contact est la source du plaisir d’être.  
De cette intimité avec soi-même, naît l’intimité avec l’autre.  
L’accueil intense de ce qui est.*

[www.dialogueinterieur.com](http://www.dialogueinterieur.com)



*Intuitions du Cœur. Éclairages issus de notre expérience.  
Nous en prenons la responsabilité, avec le souhait d'ouvrir  
des fenêtres sans rien imposer.*



**L'équipe.** Ont participé à ce documentaire... Octobre 2018

**Adelheid Oesch.** En 1993, elle fonde 'L'Atelier du 'Dialogue Intérieur.'

Elle forme et facilite à Lausanne, en Suisse.

1991-1998 'Formations intensives avec Hal Stone PhD & Sidra Stone PhD USA,  
Créateurs du "Dialogue Intérieur" /Voice Dialogue.'

**Auteure de...**

*"L'Arche du Cœur"*

Tome I. Voyage initiatique. Tome II. Manuel d'Exercices.

Ed. Le Souffle d'Or 1999

*"The Ark Within."*

Volume I. An Initiatory Journey. Volume II. Exercise Manual.

A revised version of "L'Arche du Cœur" in English. To be published 2020

*"Rêver Dieu. Au 1er & au 21e siècle"*

Guérir par l'Amour & par l'Esprit.

Une biographie spirituelle. Ed. Persée. 2020

**Isabelle Demarcy-Blanchard.** Consultante en management et développement personnel. Forme et facilite en 'Dialogue Intérieur.'

**Dr. François Blanchard.** Professeur émérite de Médecine en Santé Publique et en Gériatrie. Forme et facilite en 'Dialogue Intérieur.'

**Dr. Claire Lorton.** Allergologue. D. U. de psychopathologie de l'Enfant et de l'adolescent. Concours National de médecine scolaire 1996.

Facilite en 'Dialogue Intérieur.'

**Véronique Blanchard-Heidsieck.** Ostéopathe. Pratiques corporelles conscientes. Facilite en 'Dialogue Intérieur.'



## SOMMAIRE DES SÉQUENCES I à XII

### SÉQUENCE I

- ♦ ***Le Rêve que j'avais depuis l'enfance; inclure tout ce qui existe, en moi et autour de moi, en une connexion profonde, réciproque.***
- ♦ ***Contribuer à ce monde à travers l'Appel de son Cœur avec une entière liberté.***

### SÉQUENCE II

- ♦ ***La conscience... se pose comme un espace vide, ce qui nous permet, et permet à toutes choses, d'apparaître et de s'effacer clairement en elle.***

### SÉQUENCE III

- ♦ ***Une personnalité protectrice se forme autour du noyau infiniment sensible, mais aussi infiniment impuissant, de chaque nouveau-né.***
- ♦ ***L'Enfant-Source nous attend au Cœur de notre forteresse***

### SÉQUENCE IV

- ♦ ***Lorsque Colère et Détresse ont pu être honorées... se sentir comprises, l'Amour renaît en soi dans un ciel dégagé après l'orage.***

### SÉQUENCE V

- ♦ ***La 'Posture du Moi prenant conscience.'* Un Esprit lumineux et vide. Un Cœur ouvert et bienveillant. Un Corps présent et enraciné.**

### SÉQUENCE VI

- ♦ ***Pratiquer le 'Dialogue Intérieur', c'est passer consciemment de la fusion avec soi au face-à-face avec soi.***
- ♦ ***Se mettre 'à la place de...' c'est comprendre et aimer. Se détacher, c'est laisser libre. On ne peut se relier vraiment que du Centre de soi.***

### SÉQUENCE VII

- ♦ ***Il n'y a que deux Personnes qui sont toujours, toujours, avec nous! Ce sont notre 'Moi prenant conscience' et Dieu, que l'on y croie ou non.***

### SÉQUENCE VIII

- ♦ ***L'Enfant dit: 'J'aimerais que tu sois mon Ami, que tu m'écoutes et m'abrites dans ton Corps et dans ton Cœur, ensemble et libres.'***

### SÉQUENCE IX

- ♦ ***Prendre notre Enfant intérieur par la main. Reconnaître sa peine, son innocence, ses dons. Faire confiance à sa Lumière.***

### SÉQUENCE X

- ♦ ***Le 'Processus du Triptyque' re-parente l'Enfant intérieur; il se fonde sur notre Présence consciente, aimante, enracinée, sereine, inconditionnelle.***
- ♦ ***Tout conflit est un appel à l'amour. Miroir de l'Amour, montre-moi, dis-moi qui je suis pour toi, qui tu es pour moi.***

### SÉQUENCE XI

- ♦ ***Guérir par le lien - ici et maintenant et à tout âge - les traumatismes et les manques relationnels issus du passé.***
- ♦ ***Réunir notre 'moi multiple et divisé' au sein d'une 'Famille intérieure,' c'est mettre au monde un Lieu d'Appartenance, un Lieu de Paix.***

### SÉQUENCE XII

- ♦ ***Il n'y a qu'un seul Corps, qu'un seul Esprit, qu'un seul Amour. Tous les êtres peuvent s'y relier et y guérir de la séparation.***



AIMER LE “DIALOGUE INTÉRIEUR” – SEQ 1/12  
RENCONTRE & DÉCOUVERTE



## SÉQUENCE I

Adelheid et son Équipe

Ce qui nous touche dans le “Dialogue Intérieur”

♦ *Le Rêve que j’avais depuis l’enfance; inclure tout ce qui existe, en moi et autour de moi, en une connexion profonde, réciproque.*

- Adelheid, qui es-tu ?
- L’équipe, qui êtes-vous ?
- Le trésor en chaque personne est un miracle permanent

♦ *Contribuer à ce monde à travers l’Appel de son Cœur avec une entière liberté.*

- La rencontre: Adelheid découvre le ‘Dialogue Intérieur’
- Parmi les thèmes essentiels: Le ‘Moi prenant conscience’  
La guérison du ‘moi souffrant’
- Hommage à Hal & Sidra Stone, créateurs du ‘Dialogue Intérieur.’



• **Isabelle Blanchard-Demarcy**

**Consultante en management et développement personnel.**

Forme et facilite en 'Dialogue Intérieur.'

**Isa:**

- Adelheid, nous voilà rassemblés autour de toi aujourd'hui pour travailler autour de ce qui t'intéresse le plus au monde, le 'Dialogue Intérieur.' Alors... c'est bien ça ?

Et donc, est-ce que tu peux nous dire... Qui es-tu?

• **Adelheid Oesch**

**Elle fonde 'L'Atelier du 'Dialogue Intérieur,' à Lausanne, en 1993.**

Elle forme et facilite en Suisse et en France.

**Adelheid:**

- Bien... Je m'appelle Adelheid Oesch, j'habite Lausanne, en Suisse et j'y suis née en 1939.

Et, au fond - maintenant - je suis presque entièrement identifiée au 'Dialogue Intérieur' que je pratique professionnellement depuis 28 ans. Mais auparavant, je me suis lancée dans la vie professionnelle à 20 ans, après mon gymnase, et directement, je suis entrée dans l'entreprise familiale, un commerce d'art et d'antiquités où j'ai travaillé en famille avec ma mère, mon frère et ma sœur, pendant 35 ans ! En 1990, j'ai découvert le 'Dialogue Intérieur' (dans le cadre d'une formation de 4 ans en développement personnel)<sup>1</sup> et j'ai changé de profession parce que j'y ai reconnu l'outil de mon rêve. Le rêve que j'avais depuis l'enfance.

**Isa:**

- Donc, tout ce parcours, pour arriver finalement, autour de 50 ans, à trouver ce qui te touchait depuis très très longtemps...

**Adelheid:**

- Voilà, ce qui me touchait depuis très, très longtemps, peut-être depuis que je suis née, que je suis arrivée dans ce monde. J'avais à cœur, en fait, de pouvoir unir l'amour et la liberté, je crois. Et de pouvoir inclure tout ce qui existe, en moi et autour de moi, dans un lien, une connexion profonde, réciproque. Et j'avais aussi cette idée, très tôt, de développer cela dans la vie intérieure, parce que je ne croyais pas qu'on pouvait changer la société. Mais, par contre, j'étais profondément persuadée qu'on peut la changer en soi même; qu'on peut découvrir cet amour, cette liberté, cette paix à l'intérieur de soi. Et à partir de là... l'apporter au-dehors.

**Isa:**

- Ça a été cela, le joyau que tu as découvert à partir de cet élan, de cette inspiration :  
'On ne peut pas changer le monde, mais on peut changer son monde intérieur.'

**Adelheid:**

- Et quand j'ai découvert le 'Dialogue Intérieur,' ce qui m'a touchée, c'est que j'ai dit :  
'Ah, mais là, intérieurement, c'est possible. !On peut créer la paix, l'équilibre, l'écologie à l'intérieur de soi !'

**Isa:**

- Une inspiration profonde du changement à l'intérieur. Merci Adelheid.

---

<sup>1</sup> Les inclusions de parenthèses en *petits caractères italiques* sont des ajouts en vue de clarifier cette transcription écrite d'un enseignement initialement oral et visuel, dans le cadre de la vidéo correspondante.

**Adelheid:**

- Merci Isa

**Isa:**

- Maintenant, les amis... nous allons nous présenter, dire qui nous sommes, et puis, ce qui nous a touchés particulièrement dans le travail de *'Dialogue Intérieur.'*

Véronique, tu peux commencer...

• **Véronique Blanchard-Heidsieck**

**Ostéopathe. Pratiques corporelles conscientes.**

Facilite en *'Dialogue Intérieur.'*

**Véronique:**

- Je m'appelle Véronique Blanchard-Heidsieck, j'habite à Lyon, je suis ostéopathe. Et surtout, je suis depuis très longtemps passionnée par la conscience du corps. Depuis 18 ans j'enseigne et donne des cours de 'stratégie corporelle' où j'invite chacun à une écoute attentive, aimante de tous les signaux du corps.

Quand j'ai rencontré le *'Dialogue Intérieur,'* je me suis sentie chez moi; chez moi, quand je t'ai rencontrée. Parce qu'il y avait cette qualité d'écoute - bienveillante, ouverte, inconditionnelle - de tous les aspects de moi, y compris ceux que je n'aimais peut-être pas beaucoup. Et ça, au travers de cette antenne subtile du corps qui nous renseigne sur ce qui est en nous, sur ce qui nous habite. Et vraiment, cette union de la conscience du corps avec la conscience de 'qui je suis,' m'a vraiment beaucoup touchée.

**Adelheid :**

- Merci Véronique

**Isa:**

- Donc, Véronique, tu as trouvé là quelque chose d'étonnant pour toi, parce que tu as créé cette approche que tu appelles 'la stratégie corporelle' qui est cette écoute subtile du corps. Et quand tu as trouvé, tu as rencontré Adelheid, tu as vu qu'elle avait une pratique qui demandait cette même qualité d'écoute. Et ça, c'était vraiment un assemblage magnifique pour chanter qui nous sommes.

**Véronique:**

- J'aime beaucoup ton expression 'pour chanter qui nous sommes.'

**Isa:**

- Alors, Claire, et toi ? 'Qui es-tu et qu'est-ce que tu aimes dans le 'Dialogue Intérieur'?

• **Dr. Claire Lorton. Allergologue. D.U. de psychopathologie de l'Enfant et de l'adolescent. Concours National de médecine scolaire 1996.**

Facilite en *'Dialogue Intérieur.'*

**Claire:**

- Donc, je suis Claire Lorton, je suis Champenoise. Je suis médecin et ce qui me touche le plus dans le *'Dialogue Intérieur,'* c'est cette acceptation... Mais au-delà de cette acceptation, c'est l'amour progressif que j'ai pu développer - pas à pas et peu à peu - de toutes les composantes dont je suis constituée. Et en particulier, celles qui ne sont pas aimables... les parties de moi que je n'aimais pas et qui probablement ne sont pas aimables de façon générale. Mais justement, il s'agissait d'apprendre à les apprécier et à les aimer, à les adopter... et

c'est vraiment avec le '*Dialogue Intérieur*' que j'ai pu développer cet amour progressif qui a entraîné une vraie paix profonde. Et une grande sérénité.

**Adelheid :**

- Merci Claire.

**Isa:**

- Alors, chez toi Claire, ce que tu remarques surtout, c'est que le *Dialogue* t'as amené vraiment l'amour de toi - l'amour de tout ce qui est en toi - le meilleur et peut-être le pire, comme on en a en chacun de nous ! Et puis, cet amour a produit de la paix intérieure, et cela perdure dans une sérénité qui est là maintenant, dont tu nous gratifies d'ailleurs. Merci.

**Isa:**

- Alors moi, j'ai envie de me présenter maintenant aussi, parce que ce que tu dis, Claire, fait un grand écho au chemin que, moi aussi, j'ai suivi avec le *Dialogue*. Je ne m'aimais pas trop, comme beaucoup de gens sur cette planète, et le *Dialogue* m'a donné, m'a appris à m'aimer. Ça, c'était vraiment un beau cadeau.

Et donc, je me présente! Je suis Isa Demarcy. Mon métier, c'est d'être consultante en entreprise et coach. Et le '*Dialogue Intérieur*' a été un magnifique outil et une façon d'être qui dans les séances de coaching m'ont permis d'apporter cet amour, cette paix, cette sérénité - ce goût-là en tout cas... - aux personnes que je devais coacher ; et je peux voir, avec le recul, qu'un bon nombre d'entre elles ont pu trouver une vraie autonomie, grâce à un *centre* (*conscient à l'intérieur de soi*), dont on va parler bientôt... où elles peuvent décider - à partir d'elles mêmes - comment elles veulent conduire leur vie, plutôt que d'être ballottées par leurs émotions, par ce qui se passe autour d'elles. Elles ont trouvé un *centre*, une paix, une confiance. Et ça, je l'ai appris avec toi.

**Adelheid :**

- Merci Isa.

• **Dr. François Blanchard**

**Professeur émérite de Médecine en Santé Publique et en Gériatrie.**

Forme et facilite en '*Dialogue Intérieur*.'

**François:**

- Et donc, pour toi, Isa, ce que le *Dialogue* t'apporte de plus précieux, c'est un amour de toi-même; une appréciation de qui tu es de manière positive. Et puis, dans ton métier, tu as aussi vu que le *Dialogue* était parfaitement utilisable en tant que coach dans l'entreprise et que la spécificité de ce que tu apportes avec le *Dialogue*, c'est que chacun peut trouver un *centre de décision en lui-même*, et non pas en fonction d'une circonstance extérieure, mais vraiment en lui-même. Et donc, gagner en liberté et en autonomie.

**Isa:**

- Absolument, c'est ça.

Alors, François, à toi de te présenter, de nous dire ce qui t'a touché dans le '*Dialogue Intérieur*.'

**François:**

- Je m'appelle François Blanchard. Je suis médecin, Professeur de gériatrie et de santé publique à la Faculté de médecine de l'université de Reims.

Ça fait, vingt ans maintenant, Adelheid, que nous nous sommes rencontrés et que tu nous as enseigné le *Dialogue*. On l'a appris avec toi, et on a maintenant la chance de pouvoir aussi le transmettre à notre tour.

Je suis complètement d'accord avec tout ce que vous avez dit. Si je dois mettre une note particulière... je mettrais l'accent sur la 'qualité de la relation' qu'on apprend dans le *Dialogue* ; comment on crée du *lien* avec l'autre; comment dans ce *lien réciproque*, on apprend à être à l'écoute et on grandit dans la relation. Et la relation, devient alors, en elle-même, une source d'épanouissement et aussi d'enseignement.

Et je l'ai vu dans mon métier, et surtout avec les patients atteints d'Alzheimer, et aussi beaucoup dans ma vie personnelle. Cela m'a énormément rendu service, en particulier dans mon couple; cela a grandi notre relation et a été vraiment une joie et, en même temps, quelque chose qui nous relie à *plus grand que nous*. Quelque chose qui nous relie à l'univers. Et cela, j'ai pu le vivre, vivre cette expérience, avec Isa qui est là, qui est mon épouse.

**Adelheid :**

- Merci François.

**Isa:**

- Et donc, par rapport à ton appréciation sur ce qui peut se passer dans un couple avec le '*Dialogue Intérieur*,' je souscris totalement! C'est vrai que c'est une magnifique expérience qui n'est jamais finie. Et tu disais aussi que, effectivement, ce qui t'as touché, c'est la qualité du lien qu'on va entretenir avec soi et avec l'autre.

Et quelque chose qui est vraiment particulier à toi... c'est que cette *qualité de lien*, tu l'as expérimentée avec tes malades qui souffrent de la maladie d'Alzheimer, qui semblent perdus... et qui pourtant peuvent encore communiquer de cette façon.

**François :**

- Parce que le lien est un *lien du Cœur* !

**Isa:**

- Parce que c'est un lien du Cœur.

Alors maintenant, Adelheid, ce serait intéressant que toi aussi, tu nous dises, ou que tu continues à nous dire, ce qui te touche dans le '*Dialogue Intérieur*.'

**Adelheid :**

- Il y a mille choses qui me touchent, ça me touche en permanence !

Mais, au fond, lorsque je suis en face de quelqu'un que je facilite - c'est comme ça que ça s'appelle en '*Dialogue Intérieur*' - je suis touchée par tout ce que cette personne peut partager.

Pour moi, c'est un miracle permanent, finalement aussi permanent et aussi vivant que des couchers de soleil... ils se répètent de jour en jour et pourtant, c'est vivant ! Et en facilitation en '*Dialogue Intérieur*,' la personne est complètement vivante dans ses différents aspects. Alors, découvrir ce trésor, amener quelqu'un à voir son propre trésor, c'est peut-être ce qui me touche le plus profondément.

Puis, il y a une autre dimension qui me touche dans le '*Dialogue Intérieur*,' c'est la dimension spirituelle. C'est cet espace d'un *Moi prenant conscience* qui se développe dans cette écoute de soi et cette écoute de l'autre.



- **Isa** : Donc, chère Adelheid, maintenant... ce que nous aimerions connaître, c'est comment tu as rencontré le '*Dialogue Intérieur*.' J'aimerais vraiment t'entendre avec les autres, donc je vais les rejoindre et tu vas nous répondre.

**Adelheid** :

- Très volontiers, Isa, je te remercie.

Cette rencontre avec le '*Dialogue Intérieur*' a été complètement inespérée, en fait. À 50 ans, je me disais : '*Mais quand est-ce que je rencontrerai l'outil, le chemin de ma vocation ?*'

Là, j'étais encore dans une entreprise familiale, un commerce d'art et d'antiquités où j'ai œuvré pendant 35 ans... tout en me mariant, tout en ayant quatre enfants que j'ai élevés.

C'est à ce moment-là, les enfants, déjà hors du nid, que j'ai entrepris une Formation en développement personnel qui se donnait près de chez moi. Et là, en deuxième année, j'ai rencontré le '*Dialogue Intérieur*.' C'était une surprise; j'en ignorais tout; mais - au tout premier exercice ! - j'ai compris que j'avais trouvé *l'outil de rêve*... la réponse au rêve de mon enfance. Et, à partir de là, je me suis passionnée immédiatement pour cette façon de travailler. J'ai lu les livres très nombreux et excellents de Hal et Sidra Stone (*les créateurs du Dialogue intérieur / Voice Dialogue*) !

**Isa:**

- Excuse-moi... ce qu'on pourrait dire, ce qui me frappe là, c'est que tu as cherché au fond ce type d'approche. Tu avais l'intuition de cette vie qu'il y avait partout et c'est comme une espèce de Quête du Graal. Et enfin, tu as trouvé le Graal, quand - dès le premier exercice -, tu as senti profondément, intuitivement, que c'était vraiment cela que tu cherchais.

Est-ce que c'est quelque chose comme ça?

**Adelheid :**

- Mais tout à fait. C'est presque incompréhensible pour moi que je l'aie su instantanément ! Mais, il est vrai, que c'est quelque chose que j'attendais au fond de moi, depuis un temps tellement long, depuis l'enfance : '*Comment contribuer à ce monde à travers l'appel de mon cœur ?*' J'ai beaucoup aimé mon métier (*antiquaire et marchand d'art*), beaucoup aimé tout ce que j'ai fait ! Et cela m'a énormément servi... Mais je n'avais toujours pas touché ce Graal.

**Isa:**

- Et alors, qu'est-ce que tu as fait pour développer, pour mieux connaître le *Dialogue*?

**Adelheid :**

- J'ai poursuivi cette Formation pendant trois autres années et j'ai tout de suite entrepris (*en parallèle*) des formations et des stages avec Hal et Sidra Stone; aux États-Unis plusieurs fois, en Europe, en Hollande, en France. Et, au bout des quatre ans de ma Formation, j'ai quitté l'entreprise familiale. J'ai écrit à Hal et Sidra Stone pour leur demander s'ils m'autorisaient à donner une Formation en Suisse, malgré mon peu d'expérience.

Et Sidra m'a répondu, par retour de mail: 'Écoute Adelheid, rien ne pourrait nous donner plus de joie. Bénédiction, vas-y, fait-toi confiance.'

J'ai trouvé cela extraordinaire !

**Isa:**

- En effet, c'est extraordinaire. Elle ne t'a pas dit : 'Il faut d'abord que tu fasses la certification et que tu payes x dollars ?

**Adelheid :**

- Pas du tout... parce que dans le fond, ils sont uniques en leur genre ! Uniques (*par la qualité de ce qu'ils ont créé*), et dans le sens qu'ils ne certifient pas leur travail. Ils ne l'ont jamais

certifié. Et ils s'en sont expliqués, en disant qu'ils veulent le conserver libre, évoluant en permanence et évoluant à travers le cœur et la pratique des gens... et cela de la même manière que eux l'ont développé : ensemble, en couple, dans leur propre expérience, dans leur enseignement avec les personnes avec lesquelles ils ont travaillé dans leurs stages.

**Isa:**

- On peut voir là, une grande générosité de leur cœur qui est peu habituelle dans ce monde du développement personnel qui, souvent, a le tiroir caisse pas très loin du cœur.

**Adelheid :**

- Ce qu'ils avaient à cœur, c'est de garder leur transmission vivante et que jamais cela ne devienne une institution figée, contrôlée. Et qu'au contraire, cela continue à vivre, à se développer.

**Isa:**

- Donc avec une grande liberté où chacun est dans sa liberté et sa responsabilité.

**Adelheid :**

- Liberté, c'est vraiment le maître mot. Et puis, un amour de ce qui est vrai; parce qu'à partir du moment où les choses se figent, elles cessent d'être vraies. Elles deviennent comme une coque de noix vide ! Le vivant est parti.

**Isa:**

- Et donc, tu as ensuite expérimenté le *Dialogue*. Ça fait combien d'années maintenant ?

**Adelheid :**

- Maintenant, cela fait 28 ans que j'ai quitté l'entreprise familiale pour me lancer...

Cela a démarré tout de suite, très miraculeusement. J'ai tout de suite rempli ma formation, enfin, ce n'était pas un très grand nombre de personnes. Je me suis tout de suite lancée à l'enseigner, à développer une façon de le comprendre, de le pratiquer.

**Isa:**

- Donc, c'est à cela que nous arrivons avec nos entretiens, parce qu'effectivement, tu as abordé le '*Dialogue Intérieur*' avec ton intuition, avec ton expérience, avec ta culture. Et aujourd'hui, ce que nous aimerions connaître, c'est: 'Qu'est-ce qui est spécifique à ton approche ? Qu'est-ce que tu as développé, toi, qu'on trouve moins ailleurs ?'

**Adelheid :**

- Sur la base de ce que j'ai appris avec eux et de ce qu'ils ont enseigné, j'ai commencé à aller dans une direction qui se concentrait beaucoup sur ce qu'ils appellent le '*Moi prenant conscience*,' qui était également pour eux extraordinairement important. Peut-être que j'ai davantage approché la dimension ontologique, métaphysique et spirituelle de ce '*Moi prenant conscience*'...qui est quelque chose d'un peu mystérieux au premier abord. On en reparlera.

Et puis, l'autre domaine sur lequel je me suis concentrée, c'est la guérison de l'*Enfant intérieur* et du *moi souffrant* dans leur ensemble. Et comment - à partir du *Moi prenant conscience*, justement... on peut établir une relation intime, un *lien du cœur* avec l'enfant. Et, petit à petit, l'amener à faire une nouvelle expérience de la relation. Une expérience vraiment connectée. Et cela, c'est quelque chose qui se passe entre soi et son Enfant intérieur.

Alors, c'est un vaste domaine. J'ai mis 28 ans à progresser dans le développement de ces deux sujets. Et c'est surtout de cela que j'aimerais parler.... je n'ai donc pas l'intention de faire un 'cours' sur le '*Dialogue Intérieur*'.

**Isa:**

- D'accord. Tu vas approfondir ces deux éléments : 'Qu'est-ce que c'est que le *Moi prenant conscience* ? Qu'est-ce que c'est que ce processus ?'

Et puis, comment chacun, dans son autonomie, peut devenir un vrai parent pour son Enfant blessé. Et, qu'est-ce que c'est que cet *Enfant intérieur* qui n'est pas seulement un Enfant blessé ?

Ce sont ces deux approches spécifiques que tu vas nous expliquer dans notre prochain entretien.

**Adelheid :**

- Tout à fait. J'aimerais juste préciser, qu'il ne s'agit pas de devenir un 'vrai parent pour l'*Enfant intérieur*,' mais de le - *re-parenter* à partir d'un *Moi prenant conscience* - ce qui est assez, et voire tout à fait... différent !

**Isa:**

- C'est important, effectivement, d'écouter encore tes précisions. Et je me réjouis de te retrouver demain pour mieux comprendre ces notions-là.

**Adelheid :**

- En fait, j'aimerais encore juste dire une chose. J'aimerais dire que Hal et Sidra Stone ont vraiment enseigné et présenté le '*Dialogue Intérieur*' d'une extraordinaire façon ! Et que donc, il serait bien inutile que je fasse un cours à ce sujet. Ils ont écrit plusieurs livres et il y a beaucoup de documentation: des vidéos, des audios qui sont d'une qualité remarquable !

Et j'aimerais souligner que je leur suis infiniment reconnaissante de tout ce qu'ils m'ont apporté.

**Isa:**

- Merci Adelheid. Et à demain.

**Adelheid :**

- A demain. Merci, Isa.



AIMER LE 'DIALOGUE INTÉRIEUR' – SEQ 2/12  
CONSCIENCE-SOURCE & CONSCIENCE PERSONNELLE



**SÉQUENCE II**

Conscience cosmique et personnalité de survie

♦ *La conscience... se pose comme un 'espace vide' qui nous permet, et permet à toutes choses, d'apparaître et de s'effacer clairement en elle.*

- Conscience-Source et conscience personnelle dans le développement de l'Enfant
- La 'personnalité de survie,' protectrice de l'Enfant
- Besoin physique et besoin affectif de la continuité du lien

& ∫

**Adelheid :**

- Bonjour ! Bienvenue dans cette nouvelle journée.

Pour poser un peu, les structures générales du '*Dialogue Intérieur*,' je sens que c'est bien de commencer par dire quelque chose de la conscience.

Qu'est-ce que la conscience ?

**Isa:**

- Qu'est-ce que la conscience ? Ça, c'est une grande question.

**Adelheid :**

- Bien sûr, tous les philosophes, de tous les temps, s'y sont déjà penchés ! Donc, c'est simplement une proposition personnelle que je vais faire. La conscience, je la pose comme un espace vide... ce qui permet aux choses d'apparaître ; d'apparaître en elle. Après, il y a un deuxième temps, c'est que la conscience est aussi une Présence, en fait. *Et que c'est cette présence qui permet d'entrer en lien avec ce qui va apparaître.*

**Véronique :**

- Est-ce que tu peux me donner une image peut-être, pour que je comprenne mieux ce dont tu parles ?

**Adelheid :**

- Alors, on peut prendre une métaphore assez simple... qui est celle d'une pièce qui est encore vide. Et cet espace vide, on peut le meubler. Il va se meubler ; on va y mettre des meubles et des objets. Et, à ce moment-là, c'est l'espace vide entre les meubles et les objets qui permet de les voir clairement; de les voir apparaître clairement et distinctement, par comparaison et parce que chacun est entouré d'espace.

En ce qui concerne l'enfant, l'enfant à naître, on peut dire qu'il a une double dimension. Il a une conscience qu'on pourrait appeler cosmique, qu'on pourrait appeler Dieu. Et à ce moment-là, c'est une dimension de notre *Enfant-Source*. Et cet Enfant-Source, il est semblable à cet espace vierge qui est relié à la Source.

Maintenant l'enfant, a aussi une hérédité. L'enfant biologique a une hérédité : des contenus, des contenus psychiques et physiques qui remontent sur des générations. Et on pourrait comparer cet héritage avec lequel il vient, à un paquet de graines qui sont là en attente, en attente de pousser dans l'incarnation, en attente de se manifester dans cet espace cosmique de la conscience de l'enfant.

Et là, on va en venir à une conscience plus personnelle.

**Isa:**

- Qu'est-ce qui se passe avec ces graines, pour l'enfant? Pour la conscience de l'enfant?

**Adelheid :**

- Au moment où l'enfant est conçu, il y a un contexte qui se manifeste: disons, ses parents, les conditions de la gestation, les conditions sociales, le siècle dans lequel il naît, la religion dans laquelle il naît, une société donnée.

Alors ça, ce sont des terrains et des cultures. Et à ce moment-là, ce à quoi il est exposé, le terrain auquel il est exposé - par ses parents d'abord et par son entourage immédiat - va d'une certaine manière *arroser*, faire croître certaines de ces graines. Il y a les graines qui croissent parce qu'il y a un contexte douloureux, et puis il y a les graines qui croissent parce qu'il y a un contexte soutenant, affirmatif, aimant. Et puis, ça va faire un 'paysage de la personnalité.'

Après cela, on peut encore concevoir une autre chose par rapport à ce point de départ où l'on voit - juxtaposées - une conscience cosmique et une conscience personnelle. C'est que l'enfant a un premier devoir, un *devoir initial*, absolument nécessaire, qui est de survivre. Et pour survivre, il doit être protégé par son contexte. Donc, immédiatement, par rapport à ces paramètres qui font croître certaines graines intérieures, il va développer ce qu'on appelle une *personnalité de survie*. En '*Dialogue Intérieur*,' on l'appelle 'personnalité de survie;' on peut aussi dire que cela s'appelle l'ego.

**Véronique :**

- Est-ce que tu peux clarifier en peu ce que tu entends par 'personnalité de survie;' nous donner une compréhension en images ?

**Adelheid :**

- Si je ne me fais pas - déjà in utero - accepter et aimer et soigner par la personne qui s'occupe de moi (en général, c'est plutôt la mère et le père), je ne vais pas survivre!

Quand l'enfant biologique arrive... (il est déjà impuissant dans la matrice, en fait) ...et quand il naît, il est toujours encore impuissant à prendre soin de lui-même. Et donc, immédiatement, il va développer une *personnalité protectrice* dont on parlera un peu plus tard... qui va être son caractère. Il y a ceux qui se protègent, par exemple, en étant gentils; il y a ceux qui se protègent en se mettant en colère, en réclamant quelque chose. Il y a ceux qui se protègent en se taisant, en se disant : 'Je serai mieux accepté si je ne dis rien, si je ne pleure pas, si je ne fais pas de drame.'

Toutes ces réactions, qui dépendent du contexte et de l'héritage de l'enfant, (lequel n'arrive pas du tout comme une page blanche en ce sens), vont déterminer sa personnalité. Et on dit *survie*, parce que s'il n'est pas protégé, il va mourir. Et si il n'arrive pas à avoir un *lien* avec son entourage, il mourra psychiquement ou il sera dysfonctionnel psychiquement.

**Claire :**

- Est-ce que cela a un rapport avec ce qu'on a pu observer chez certains enfants qui, effectivement, étaient nourris; dont le corps était nourri (il recevait le lait qu'il fallait etc.) mais, par contre, il n'y avait pas forcément de lien affectif évident pour eux. Et finalement, ils étaient un peu dans un mort psychique ou une dépression.

Quel rapport fais-tu entre cette matrice nécessaire pour que l'enfant grandisse, entre les besoins naturels physiques et des besoins relationnels affectifs ?

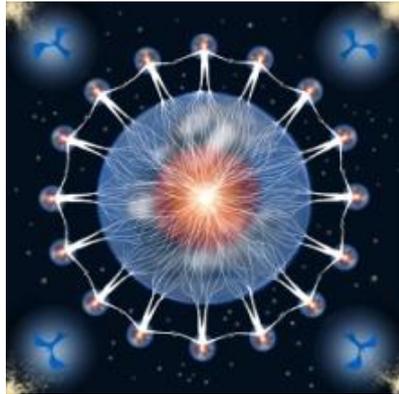
**Adelheid :**

- Alors, ça va être un équilibre entre le besoin physique et le besoin affectif. Le besoin affectif, c'est un *lien du cœur*; c'est quelque chose de plus mystérieux qui circule... Par exemple, entre le cœur de la mère et le cœur du bébé, déjà lorsqu'il est dans le ventre, bien sûr. Tout de suite. Et peut-être, qui sait, déjà avant la conception; cela peut se préparer. On peut déjà se mettre en lien avec l'enfant à venir.

Et alors, juste pour conclure, je veux dire qu'on verra (*dans une Séquence ultérieure*) que le '*Dialogue Intérieur*' propose une façon de *recréer le lien qui a été lacunaire dans la petite enfance* ou même in utero. Et cela en tout temps, puisque dans la psyché, il n'y a pas de temps, et que cet enfant biologique va devenir *l'Enfant intérieur* de la personne, et être présent - perpétuellement présent et vivant - ici et maintenant, pendant toute notre vie !



AIMER LE ‘DIALOGUE INTÉRIEUR’ – SEQ 3/12  
UNE FAMILLE INTÉRIEURE DE SUBPERSONNALITÉS



**SÉQUENCE III**

Notre ‘Famille intérieure’ de subpersonnalités

♦ *La personnalité va se former autour du noyau infiniment sensible, mais aussi infiniment impuissant, de chaque nouveau-né.*

- Les Voix de nos subpersonnalités: toute une humanité en nous !
- Les subpersonnalités ‘Primaires, les Opposées, les Reniées.’  
Le Législateur, le Critique, le Juge.

♦ *L’Enfant-Source nous attend au Cœur de notre forteresse*

- Les subpersonnalités sensibles, créatives, joueuses, magiques; les vulnérables, les blessées, les esseulées... Notre ‘Enfant intérieur.’



**Isa:**

- Voilà. Donc, nous allons continuer nos entretiens. Et nous allons aborder la théorie des *subpersonnalités* dans le '*Dialogue Intérieur*'.

**Adelheid :**

- Merci Isa. Volontiers !

**Isa:**

- Je vais rejoindre mes amis, et nous écoutons.

**Adelheid :**

- Je vous salue, je vous souhaite la bienvenue. Merci d'être là avec moi et de m'accompagner.

Les *subpersonnalités*, c'est un ensemble d'énergies et de *personnes intérieures* qui constituent notre personnalité. Celle que l'on a dans la vie (*de tous les jours*), et aussi, celle (*plus réactive*) qu'on appelle la 'personnalité de survie.' Elle se forme très très tôt, déjà in utero, c'est ce qu'on peut supposer, et dans la période périnatale, quand les petites graines dont on parlait hier vont commencer à être stimulées ou arrosées, et que la personnalité va se former. Et elle se forme autour de ce 'noyau extrêmement sensible du petit enfant' qui est infiniment sensible et infiniment impuissant.

Il y a donc une nécessité de survivre, physiquement d'abord et identitairement ensuite. Et pour que cela soit possible, on doit s'assurer la bienveillance et le soin et le lien avec l'entourage. Et c'est cela que les *subpersonnalités primaires* (*en anglais, primary selves*) vont surveiller, protéger; donc, elles vont protéger ce 'noyau sensible.'

'Primaire' ne veut pas du tout dire primitif, mais sur le 'devant.' C'est-ce que l'on montre au monde; c'est-ce que les autres voient de nous, savent de nous. Les *subpersonnalités primaires* ont une double fonction. La première, c'est de développer nos ressources, par exemple de développer en nous une personne empathique, (ça coule de source !) généreuse, bienveillante, extravertie, qui sait se relier ! Ou bien, de développer en nous quelqu'un de très compétent, parce que l'entourage requiert cela. Peut-être qu'on a un papa qui attend de la compétence, une maman qui attend de la gentillesse. Et donc, on va développer, par exemple, deux énergies qui s'appellent comme ça : *Compétence* et *Gentillesse*, qui vont nous protéger.

Maintenant, ça n'est pas si simple, en fait, parce que ces configurations énergétiques suivent la loi de Newton, une loi de la dualité dans ce monde incarné, dès la conception. Pour chaque énergie que quelqu'un développe, il y a une énergie complémentaire ou opposée, qui se tient en retrait dans la psyché... Peut-être reniée, rejetée carrément, ou simplement dormante.

Quand tout va bien, il n'y a que les ressources qui se manifestent. Mais quand un danger, réel ou supposé advient ou lorsqu'on est blessé... ces ressources vont s'intensifier pour nous protéger. Elles deviennent des guerrières. A ce moment-là, elles sont intenses, éventuellement toxiques et excessives. Par exemple, la personne gentille peut devenir littéralement une carpette quand il se passe quelque chose, intensifier cela à l'extrême. Et à ce moment-là, elle sera peut-être protégée, mais aura dû renier sa propre vérité. Et puis, celle qui a développé tant de compétences et de savoirs, elle deviendra peut-être quelqu'un de tout à fait froid ou de tyrannique.

Dans les stratégies de protection, il y a essentiellement celles que nous partageons avec les animaux... c'est toujours comme ça : Il y a *l'agression*, la colère ! Il y a *la fuite* ! Il y a *la retraite* ou simplement 'je me mets en réserve.' Et puis, il y a *la soumission*, la gentillesse. Il y a encore, *faire le mort*, stratégie très puissante, parce qu'à ce moment-là on ne répond plus,

et notre entourage est paralysé. (Ajoutons: faire le caméléon, recourir à la manipulation, au mensonge délibéré ou inconscient).

Est-ce que jusque là, il y a une question, Isa?

**Isa:**

- Tu nous as bien expliqué ces ressources, ces *primaires*, ces ressources essentielles, leurs opposés, mais comment ça se gère, tout ça, à l'intérieur?

**Adelheid :**

- Alors, ça ne se gère en somme pas... Si c'est vraiment '*survie physique*', c'est instinctif, instantané ! Si c'est '*survie identitaire*,' c'est également instantané, comme chacun le sait, ici : on réagit au quart de tour ! La colère... on est hors de soi ! La colère a pris possession de nous. Ou bien, on est blessé... on a reçu une flèche, on est effondré. Ou bien, on refoule tout... et on fait 'le gentil.'

Donc, c'est automatisé ! Dans ce sens-là, même si on pense être conscient... on ne l'est pas vraiment. On peut avoir 'conscience de' en réfléchissant. Mais, c'est si rapide que l'on n'en est pas vraiment conscient. Il faut comprendre aussi, qu'on est dans un monde manifesté : tout le temps en train de prendre forme !

Donc, ce *Moi prenant conscience* dont on parlait hier - qui est un espace vierge dans lequel notre personnalité et nos subpersonnalités vont apparaître - n'est pas perçu. (Du moins pas tant que l'on ne l'a pas consciemment suscité, cultivé.)

On ne vit pas dans le *Moi prenant conscience*. On peut y revenir, en faisant une pause et en observant ce qui s'est passé. Mais dans le fil de la vie... c'est à toute vitesse !

**Isa:**

- Alors, parfois, je suis plutôt la gentille, c'est ma ressource ; et parfois, vraiment, je ne dis plus rien; je ne sais pas me défendre, parce que quelqu'un agresse. Et il y a quelque chose en moi qui dit: 'Mais enfin Isa, pourquoi tu fais ça?' Alors qui c'est ça?

**Adelheid :**

- Alors... ce sont ces *opposés* qui n'ont pas voix au chapitre. Et donc, la mise en pratique, du '*Dialogue Intérieur*,' est, en particulier, également destinée à *donner une voix* à toutes celles que l'on a mises de côté, à ce que l'on n'a pas développé. Et c'est ce qui créera un équilibre dans la psyché.

Tout le monde n'a pas besoin d'avoir la même place, mais tout le monde a besoin d'avoir 'une place' et de pouvoir se manifester et collaborer à cette *famille intérieure* que les subpersonnalités peuvent former. Au début, elles n'ont pas conscience d'être une famille, elles sont juste là ! Au moment où on apprend à les connaître et à les aimer et à les écouter (*depuis le centre de soi*)... cela devient une famille, à l'intérieur de laquelle, on pourra créer la paix et le respect de chacun.

J'aimerais encore dire une chose, à propos des '*primaires*...' c'est qu'il y a une sorte de 'triumvirat de contrôle' parmi les primaires. Il y a d'abord - ce qui est très important et qui nous permet d'être fonctionnel dans la vie - ...il y a le *Législateur*. Ce sont nos *lois du bien faire*, nos valeurs, notre éthique. Ça c'est le législatif ! Et il y a un *exécutif*, c'est-à-dire une censure, qui est là également ; elle est composée de deux subpersonnalités : le *Critique intérieur*, qui va censurer contre soi-même, et le *Juge* (c'est une convention de vocabulaire), qui va censurer vers l'extérieur, qui va critiquer autrui.

Et donc, c'est vraiment ce qui *chapeaute* l'ensemble des subpersonnalités primaires... pour qu'on reste acceptable et fonctionnel dans l'existence.

**Isa:**

- C'est ce qu'on va retrouver à peu près chez chacun, ces trois là !

## Adelheid :

- Ces données-là, c'est chez tout le monde ! Et les écouter, c'est leur donner une place, apprendre à collaborer, en fait ! Il va se développer, en '*Dialogue Intérieur*, ' une collaboration avec les subpersonnalités... parce qu'elles seront respectées dans la *famille intérieure* et qu'elles auront le droit d'avoir une *voix*. Elles nous avertissent qu'on est en train d'aller dans une fausse direction, par exemple. Qu'on va se faire tort. Ou qu'un autre nous fait tort.

Mais, il n'y a pas encore de *Moi prenant conscience* à ce moment-là.

Et puis, derrière... cette armada, pourrait-on dire, de subpersonnalités primaires, il y a les *subpersonnalités sensibles, vulnérables* qui sont cachées derrière ces protecteurs.

Là, je veux encore dire quelque chose d'important à propos des 'primaires.' Elles sont comme des guerriers sur les murs d'un château; elles sont branchées sur le monde extérieur, entrain de scanner les dangers possibles ! Le *Critique* nous en avertit ; le *Juge* stoppe les autres. Pour cette raison, elles ne regardent pas vers nous, elles ne sont pas conscientes du fait qu'elles agissent par crainte, pour nous protéger. Par crainte que l'Enfant soit blessé. Elles protègent l'enfant. Mais elles protègent sur les murs extérieurs du château.

Pendant ce temps... le 'Moi sensible et l'Enfant' sont seuls à l'intérieur du château. On peut dire que la veuve et l'orphelin, restent dedans ! Et donc, les 'subpersonnalités primaires' *ne se relient pas* ! Elles interagissent... mais ne se relient pas par le Cœur. Pas encore ! Cela viendra plus tard ...au fil des facilitations.



Maintenant, je vais encore vous parler, peut-être surtout de l'enfance, de l'Enfant... parce qu'au centre du château, au cœur du château, il y a le Cœur de l'Enfant. Et l'Enfant y est très très isolé... derrière cette armada de tout à l'heure.

L'Enfant, c'est le dépositaire de notre *Moi-source*. C'est 'qui en nous' est relié au divin, à la Source, au cosmos. C'est notre véritable trésor. C'est notre trésor de sensibilité.

Parmi les voix vulnérables qui sont cachées derrière les primaires, il y a d'abord essentiellement les voix sensibles, les voix créatives, les voix joyeuses, les voix magiques ! Et il y a, oui, il y a toute notre imagination, je dirais ! Il y a toute notre empathie ; il y a toute notre *capacité de lien*, tout le besoin qu'on a de se relier. Et, au fond, le *lien* passe précisément à travers l'Enfant. Il passe à travers la sensibilité, à travers le Cœur.

Et malheureusement, tout cela est caché ! Et l'Enfant est alors très très isolé. Cette nécessité de se protéger, fait qu'on va lui couper les ailes; on va l'enfermer. Il va être caché pour nous et pour les autres ! Et cela donne naissance à une autre partie des *subpersonnalités vulnérables*, ce sont celles qui sont blessées. Ou ce qu'on pourrait appeler le *Moi souffrant* ou *Les moi souffrants*... qui sont assez nombreux en nous. S'il y a d'un côté un Enfant magique, un Enfant joueur, un Enfant créatif... il y a aussi en nous un Enfant désespéré, un Enfant solitaire, un Enfant abandonné, un Orphelin dont on n'a pas conscience... tellement nous sommes occupés à trouver sa place dans le monde ! Et en perdant l'Enfant... on perd sa Source. On perd sa propre beauté, on perd son propre trésor.

Donc, le '*Dialogue Intérieur*' va beaucoup s'occuper de *l'Enfant intérieur*. Cet Enfant intérieur, ce n'est pas seulement l'Enfant du passé. C'est l'Enfant qui reste vivant en nous pendant toute notre vie. Il est toujours là, puisqu'il n'y a pas de temps dans la psyché. Il est toujours là, présent, quel que soit notre âge !

Je vais dire quelques mots de la vulnérabilité chez l'adulte. Il y a trois secteurs, dans l'adulte que nous devenons, qui sont particulièrement sensibles ! C'est d'abord le *parent* en nous. On a beaucoup d'angoisses par rapport au bien-être de nos enfants, mais aussi de toute personne plus vulnérable dans notre entourage ou qui aurait besoin de soutien. Et cette crainte, fait de nous des 'bons parents,' si on peut dire. Et donc, c'est un secteur extrêmement

sensible où il y a beaucoup de souffrance pour chacun. Parce que la vie est dure et compliquée.

Et puis, il y a la question du *Moi masculin* et du *Moi féminin*. Le féminin et le masculin sont des zones éminemment sensibles ; elles sont très identitaires. On a de grandes craintes de ne pas être une 'vraie femme,' un 'vrai homme.' De ne pas plaire, de ne pas conquérir quelqu'un qu'on pourrait aimer. On a des angoisses et des doutes sur notre identité sexuelle—qu'on soit un homme ou une femme. Donc, c'est aussi un grand domaine de vulnérabilité.

Maintenant, on continue cependant, à associer dans une certaine mesure, le *Moi souffrant de l'adulte* à l'Enfant intérieur. Pourquoi? Parce que, même si on est un adulte très compétent, dès l'instant où l'on est blessé... l'on se sent - au moins pour un moment - complètement démuné; impuissant, dysfonctionnel, atterré ! Et donc, dans ce sens là... on '*redevient toujours comme un petit enfant.*'

Et c'est vrai de la *vieillesse*, quand la vulnérabilité s'installe, quand on perd ses facultés, quand on perd sa vivacité. Et cela va très loin, parce que petit à petit, on va tout perdre. Au moment où l'on meurt, on a tout perdu. Et donc la vulnérabilité est accrue quand on prend de l'âge. Et, en ce sens-là, on retombe dans l'enfance, pas seulement par rapport à perdre ses facultés, mais parce que la sensibilité devient extrême.

Le *Dialogue Intérieur* va beaucoup beaucoup s'occuper de ces *voix vulnérables* qui sont derrière les *voix primaires*. Pour leur donner une place dans notre amour, dans notre bienveillance. Et puis aussi, dans un but que nous verrons plus tard... celui de *re-parenter* cet *Enfant*. C'est possible de re-parenter l'Enfant, de guérir le Moi souffrant—ou tout au moins de l'apaiser. Les souffrances naissent dans l'enfance. Mais, il y a une gradation ! Parce que chaque fois qu'il se produit quelque chose d'analogue, quelque chose qui nous rappelle ces blessures initiales - qui peuvent être héréditaires ou qui peuvent être simplement réactivées dans cette vie là - cela peut devenir très intense et nous mobiliser complètement ! Et nous empêcher de contribuer, de partager, d'exister... Et surtout d'être créatif, d'être spontané, d'être heureux, je dirais !

Est-ce que vous avez une question?

**Isa:**

- Donc, ce que l'on comprend-là, ce sur quoi tu attires notre attention, c'est que l'Enfant est toujours là. Il est toujours là, même si on est des adultes. C'est pour ça que ce sera important de savoir comment on va pouvoir, de quelle façon précise on va pouvoir être en relation avec lui.

**Adelheid :**

- Oui. Ce sera important. On en reparlera.

L'Enfant est la seule subpersonnalité à laquelle on va donner... car les 'primaires,' elles, se tiennent autour de nous (*gestes vastes*) et les 'opposés aussi ; ils ont toujours une place à l'extérieur (*gestes vastes*), dans la famille (*geste englobant*) ! Mais l'Enfant, lui, on peut le mettre dans le Cœur (*main sur le Cœur*). Et le Cœur est à l'intérieur du corps ; il est au milieu de la poitrine. Il est vraiment au Centre de nous !

Je ne sais pas si je réponds à ta question?

**Isa:**

- En tout cas, ce que je comprends, c'est que ça va être une belle façon d'avoir de la paix en nous. Lorsque nous nous sommes présentés, plusieurs d'entre nous avaient dit : 'Ce que j'ai acquis avec le '*Dialogue Intérieur*,' c'est la paix. Et je crois que c'est par ce biais-là, par cette action-là, par cet accueil que la paix est là, en nous.

**Adelheid :**

- Tout à fait. Et cela va créer quelque chose d'important et d'étonnant...dans une époque, la nôtre, en ce 21e siècle où tant de personnes doivent changer de carrière, parfois aux deux tiers de leur vie.

Si l'on veut trouver une nouvelle inspiration, dans une nouvelle profession, ce qui d'ailleurs à été mon cas, ce sont les rêves de l'Enfant, c'est l'enthousiasme de l'Enfant, c'est-ce que l'Enfant aime... qui pourra nous donner cet élan. Parce qu'on ne réussit que dans ce qui nous donne de la joie, dans ce qui est relié à une profonde motivation. Et ces motivations, elles sont au cœur de l'Enfant. Au cœur de ce que l'Enfant a aimé, imaginé, voulu, espéré ! C'est sur cette base que l'on peut investir une nouvelle profession ou même la première profession qu'on va entreprendre.

Il y a un philosophe, enseignant américain très connu, qui s'appelle Joseph Campbell. Quand ses étudiants lui demandaient: 'Quelle carrière choisir?' Il leur citait William Blake, en leur disant cette parole en anglais: '*Follow your bliss !*' *Suis ta félicité !* Et donc, écouter l'Enfant, c'est suivre sa félicité.

**Isa:**

- Merci Adelheid, c'est très clair.



AIMER LE ‘DIALOGUE INTÉRIEUR’ – SEQ 4/12  
FACILITATION D’UN CONFLIT RELATIONNEL



**SÉQUENCE IV**

La dynamique de la Facilitation

♦ *Lorsque Colère et Détresse ont pu être honorées... se sentir comprises, l'Amour renaît en soi dans un ciel dégagé après l'orage.*

- Facilitation didactique d'un personnage invisible nommé Albert; évocation des énergies qui se manifestent en lui, autour d'un conflit avec Julie. 'Ô rage, ô désespoir.'
- La polarisation spontanée de nos états émotionnels
- L'émergence d'un 'Moi prenant conscience' résulte naturellement de la facilitation de nos énergies contradictoires.



**Isa:**

- Ce que tu aimerais nous montrer maintenant, Adelheid, c'est comment se déroule une facilitation. On en parle depuis tout à l'heure.

**Adelheid :**

- Tout à fait. Je vais essayer de montrer comment ça se passe.

**Isa:**

- Alors, je vais rejoindre mes amis et on te regarde !

**Adelheid :**

- Cela va être un tout petit peu artisanal... Mais, je disais tout à l'heure que j'ai toujours aimé les zones industrielles et cela en est une, ici. C'est une entreprise d'amateurs !

Une facilitation... c'est une personne qui vient me consulter, par exemple à propos d'un conflit. (*Ici, il s'agira d'un personnage fictif et invisible, nommé Albert.*)

On va dire... Albert et Julie, qui sont des amoureux, ont un conflit. Et dans ce conflit, *Albert* est extrêmement blessé et il vient me voir à ce sujet.

Pour commencer, *Albert* va s'asseoir sur le siège central en face de moi, qu'on appelle le siège du *Moi prenant conscience*. Le 'Moi prenant conscience' est encore virtuel à ce moment-là ! *Albert* est encore plein de son histoire. Et son histoire s'intitule :

*'Ô rage, ô désespoir.'*

Quand *Albert* m'aura exposé ce conflit et ses sentiments, on va, ici, faciliter d'abord la *Rage*, qui est une 'subpersonnalité protectrice primaire,' une guerrière. Et ensuite on va faciliter le *Désespoir* qui sera assimilé à un Enfant. Un Enfant démuné et malheureux.

(*En principe, on commence toujours par ce qui est là, présent dans le ressenti... Il se pourrait donc très bien que, lors d'une facilitation classique, Désespoir se présente en premier et que Rage lui fasse suite*)



## FACILITATION DIDACTIQUE & VIRTUELLE<sup>2</sup>

### Départ dans la place du 'Moi prenant conscience' en devenir

#### Facilitation de la Rage

#### Subpersonnalité primaire en stratégie réactive d'attaque

(après un partage initial en face à face depuis le siège central pour définir le contexte)

**Adelheid /Faciliteur :** (*Ici, mise en œuvre et en scène... d'une facilitation virtuelle.*)

- 'Alors, bonjour *Albert* ! Merci d'avoir partagé tout ça avec moi... et je te propose de prendre la place de ta colère et de ta rage.'

(*Albert* quitte la place au centre et prend une autre place dans la pièce, figurée par une chaise introduite par Claire et posée à la droite de celle me faisant face, laquelle est assignée au 'Moi prenant conscience.')

Et là, je vais l'inviter à s'exprimer, à dire *tout* ce qu'il a sur l'estomac, *tout* ce qui l'insupporte en Julie, tout ce qui ne va pas... sans rien retenir. Je vais vraiment le soutenir en tant que facilitateur; je vais le soutenir pour s'exprimer complètement.

---

<sup>2</sup> **Les inclusions de titres et sous-titres en gris...** sont des ajouts en vue de clarifier cette transcription écrite d'un enseignement initialement oral et visuel, dans le cadre de la vidéo correspondante.

La rage, c'est comme une tempête, c'est comme une crue dans une rivière. Elle doit absolument trouver un lit pour courir - un lit pour le vent, un lit pour les eaux ! - de manière à ne pas devenir destructrice. Ni destructrice de Julie, ni destructrice d'Albert lui-même... soit qu'elle l'intoxique complètement, soit qu'il la refoule, et qu'à ce moment-là elle l'intoxique d'une autre manière.

Et donc, on va se parler jusqu'à ce que la rage (*en lui*) ait pu dire tout ce qu'elle a envie de dire.

### Premier retour dans la place du 'Moi prenant conscience'

Et, à ce moment-là, je vais inviter Albert à revenir à la place du *Moi prenant conscience*.

La rage se sera calmée. En fait, elle se sera déchargée. Et, c'est un Albert plus conscient maintenant... qui va se rasseoir ici (*au centre*). Et surtout, plus dégagé, parce que ce qui l'occupait complètement, qui le possédait complètement, maintenant est apaisé. Finalement, l'orage est passé ! Et il y a là *plus d'espace, plus de tranquillité*.

Mais, pour respecter ce qui se passe, on va (*dans quelques instants*), inviter le *Désespoir* à venir.

### Temps intercalaire dans la place du 'Moi prenant conscience'

**Adelheid :**

- *'Alors, cher Albert, te voilà au centre de toi-même, dans un espace plus dégagé, Et je te pose la question:*

*'Comment te sens-tu, maintenant, quand tu reviens au milieu de toi?'*

Et très vraisemblablement, Albert dira:

- *'Je me sens plus calme, plus dégagé ; je sens à nouveau mon corps, tranquille...'*

### Facilitation du Désespoir

#### **Subpersonnalité blessée assimilable à un Enfant intérieur**

Et, à ce moment-là, je vais inviter Albert à prendre place en son désespoir.

(*Albert quitte la place au centre et prend une autre place dans la pièce, marquée par un tabouret rouge, introduit par Véronique, et posé à la gauche du 'Moi prenant conscience.'*)

Et, je vais lui rappeler, bien-sûr que :

*'Quand on est désespéré, Albert, on redevient comme un enfant, un petit enfant. Et je t'invite à me dire tout ce qui t'attriste, tout ce qui te fait si mal dans ce qui se passe avec Julie. Dis-moi, ce qui te fait le plus mal, le plus peur dans ce qui vient d'arriver entre vous deux à la maison.'*

Et puis là, Albert va me raconter, et je vais l'écouter avec mon cœur... et je vais lui sourire et puis je vais lui dire :

- *'Dis-moi encore, Albert, ce qui se passe pour toi.'*

Et petit à petit... peut-être qu'Albert va pleurer, peut-être qu'il va sangloter, c'est possible. Et, je vais juste l'écouter avec mon cœur, rester présente et laisser cette tristesse s'exprimer, se partager; trouver, elle aussi, à couler, à être là.

Et, petit à petit, cet Enfant va se calmer. Il va devenir plus tranquille. Peut-être même, qu'il commencera à sourire ! Ou peut-être, il se peut même que je lui dirai :

- *'Qu'est-ce que c'est pour toi l'amour?'*

Il dira : *'Voilà, c'est quand on peut être ensemble; quand Albert et Julie me tiennent la main.'* Il me dira des choses comme ça.

Et quand j'aurai écouté l'Enfant, pendant assez longtemps, je vais lui dire :

- *'Merci beaucoup pour tout ce que tu as partagé ! Et maintenant, je vais t'inviter à revenir t'asseoir dans le 'Moi prenant conscience' qui est au milieu.'*

### Second retour dans la place du 'Moi prenant conscience'

Albert revient au centre. Et là, il prend un petit moment, pour pouvoir se situer entre la *Rage* et le *Désespoir*... prendre conscience de lui-même :

*'Qui suis-je, comment suis-je, entre les deux... quand je ne suis ni l'un ni l'autre, finalement ? Sans du tout vouloir les rejeter ! Mais parce que, maintenant, ils sont à ma droite et à ma gauche; des compagnons, des membres, de ma famille.'*

Et puis là, le *Moi prenant conscience* se sera étoffé encore un peu. En lui, l'espace s'est agrandi. L'espace est plus vaste, plus neutre, plus tranquille, plus lumineux aussi. Plus clair.

### Facilitation d'un Opposé à la Rage et au Désespoir

#### 'Subpersonnalité primaire' que l'on laisse venir spontanément

Elle se manifeste d'elle-même quand les précédentes ont pu être entendues et déchargées

C'est à ce moment-là, qu'on peut commencer à se poser la question :

*'Mais qui donc est dans l'opposé de la rage?'*

Là, c'est quelqu'un qui n'était du tout présent au début de cette histoire! Donc, on va inviter un *Opposé* à se présenter... Ou, on pourrait même dire une *troisième énergie*, qui sera dans l'opposé, à la fois de la rage et du désespoir. Et celle-ci va se mettre ... là, à la gauche du *Moi prenant conscience*.

(Albert quitte la place au centre et prend une autre place, figurée par un fauteuil blanc, introduit par Véronique et posé à la gauche à la fois du 'M. p. c.' et de 'l'Enfant désespéré' - tabouret rouge.)

Et là... c'est une hypothèse, mais que j'ai vu se vérifier dans de très nombreuses facilitations. Comme chacun sait, dans l'opposé de la rage, il y a l'amour; dans l'opposé de la haine, il y a l'amour. Et ces énergies sont *polarisées* en nous !

Je vais inviter cette nouvelle subpersonnalité - qu'on n'aura pas forcément nommée -, et je vais lui dire à dire:

- *'Ferme les yeux un instant, écoute, écoute ce qui se passe en toi...*

*Quelle est l'énergie qui se présente?'*

Et puis là... je vais sentir qu'il y a une autre énergie (= *subpersonnalité*) qui vient. Elle dira peut-être :

- *'Je me sens détendue.'*

Et puis, tout d'un coup - elle en sera elle-même surprise ! -, elle dira :

- *'Ah, mais je me souviens de notre amour. Ce qui me vient, c'est notre amour.'*

L'amour entre Albert et Julie.

- *'Je me souviens de Julie, combien je l'aime... de tout ce qu'on a partagé. Je ressens de la gratitude, c'est complètement étonnant !'*

Puis, *Albert* se mettra à sourire...

Et là, on verra, que quand la *Rage* est déchargée, quand la *Colère* est déchargée. ...sans doute, ce qui peut venir en premier, c'est en effet, la *Tristesse* et le *Désespoir*.

Et puis, quand ces deux énergies sont déchargées, voilà que *l'Amour* peut revenir !

Le monde... *plus vaste, plus large*, peut revenir: on se souvient de la beauté, de ce qui allait bien !

Et quand ceci aussi, aura eu sa place... j'inviterai *Albert* à revenir encore une fois dans le *Moi prenant conscience*, et à *se séparer*, en somme - aussi bien de la *Rage*, que du *Désespoir*, que de *l'Amour* - pour revenir au *Centre*, sans rejeter personne ! Et en ayant découvert plus profondément ces personnes magnifiques dans sa *famille intérieure*.

### Retour final dans la place & l'énergie du 'Moi prenant conscience'

Là, je demanderai à *Albert*, de nouveau, de faire le point sur son ressenti.

Et vraisemblablement, presque toujours, il se sentira plus vaste, plus ancré, davantage conscient de son corps ; davantage conscient même de moi, de ce qui l'environne. Parce qu'il y a une sorte *d'élargissement du champ* qui se produit, une dé-focalisation. Et une neutralité, qui va permettre à *Albert* de se retrouver lui même et d'avoir conscience à *la fois* de la colère, du désespoir et de l'amour qui peuvent l'habiter, tour à tour.

Et, au moment où il retrouvera Julie, il pourra la prendre sans difficulté dans ses bras !  
- *'Alors, merci, Albert, d'avoir partagé tout cela avec nous !'*



AIMER LE ‘DIALOGUE INTÉRIEUR’ – SEQ 5/12  
LA ‘POSTURE DU MOI PRENANT CONSCIENCE’



**SÉQUENCE V**

La Posture du ‘Moi prenant conscience’

♦ *La ‘Posture du Moi prenant conscience.’ Un Esprit lumineux et vide.  
Un Cœur ouvert et bienveillant. Un Corps présent et enraciné.*

- Incarner un équilibre physique, psychique et spirituel; une gravité, une orientation, un volume d’être, entre ciel et terre.
- Nos postures reflètent et modifient nos états d’âme et nos émotions
- S’établir, s’équilibrer dans la ‘Posture du Moi prenant conscience’ s’avère plus simple et plus rapide que de résoudre un problème.



**Claire :**

- Chère Adelheid, tu nous avais dit... qu'il y a aussi une '*Posture du Moi prenant conscience.*' Est-ce-que tu pourrais développer un petit peu?

**Adelheid:**

- Oui, volontiers Claire.

La '*Posture du Moi prenant conscience,*' c'est quelque chose que j'ai spécifiquement développé. C'est d'ailleurs l'une des premières choses que j'ai développées. Avec l'idée que c'est plus facile d'entrer dans une posture... que de changer d'humeur, de sortir d'une émotion, d'un conflit, d'une situation. On peut remarquer que les *postures suivent nos états d'âme.*

Quand on est fatigué, quand on est triste, quand on est content... on fait les gestes, on change sa posture ! On dit : 'Je perds pied, je perds le nord, je me sens déboussolé, etc.' Et on voit que ce sont des postures, en fait ; des postures énergétiques, mais aussi physiques.

Donc, cette Posture, je vais essayer de vous démontrer en quoi elle consiste.



**LA 'POSTURE DU 'MOI PRENANT CONSCIENCE'**  
**Rétablir son équilibre intérieur & celui du monde environnant**  
**dans notre *Posture, corps-cœur-esprit* !**

Pour *rétablir son équilibre psychique* ...on va s'asseoir (on peut le faire debout aussi, mais ici, c'est assis) : les deux pieds par terre. On ne croise ni les jambes ni les bras ; on ne ferme pas sa posture.

**1) La Verticale... Se relier depuis le centre de soi**

On se tient bien droit, dans la *verticale*...

Parce qu'on se relie... on est au centre. On pourrait dire que cette posture, elle est au centre du monde ! On est au *centre de 'qui on est.'* Elle est *au centre du cosmos.* Et on se relie à la verticale. On commence à ce moment-là, par ce 'lien à la verticale.'

➤ **La respiration nous pilote**

Et puis, on se relie par la respiration.

Les *pilotes de la posture*, ce sont: le regard, la respiration et la posture elle-même. Alors, pour se *verticaliser*, on verticalise la posture. On inspire, on expire. On inspire... *jusqu'à un petit peu au-dessus de la tête* et on expire... '*jusque profondément dans le sol.*

On a parlé des subpersonnalités qui *s'identifient à l'horizontale*... Quand on est en colère, en vérité - ou amoureux - on respire horizontalement. Ça va comme ça.... (*mouvements, respirations rapides d'allers-retours avant-arrière*). Si on veut se stabiliser... on *verticalise* sa respiration. (*mouvements, respirations conscientes entre terre et ciel*)

**2) L'Enracinement. La Gravité.**

La deuxième chose, c'est de prendre racine ; prendre conscience de sa gravité.

On sent son *assise*, on tombe dans son assise (*mouvement de descendre dans le siège, vers le sol*). Et on sent les racines qui descendent dans la terre, à partir de notre coccyx et à partir de nos

pieds. De façon à *s'ancrer*, vraiment très très solidement ! Et on visualise cela avec beaucoup de précision, selon le contexte où l'on se trouve.

### 3) L'Orientation dans l'espace

La troisième phase, c'est l'orientation dans l'espace. On prend conscience... d'une construction cosmique.

- Elle est faite des *quatre points cardinaux*: le nord, le sud, l'est et l'ouest.  
- Et puis, d'une verticale, qui s'étend du *zénith* - au dessus de nos têtes - au *nadir* (un nom, arabe sauf erreur) qui désigne un point fictif au centre de la terre. On a donc *six directions*, actuellement. Puis, il y a une *septième direction*, qui en fait n'est qu'*un point*, et qui se situe généralement dans le Cœur - ou cela peut être dans le ventre - mais quelque part dans le centre du thorax, dans le centre du corps. Et comme ça, on prend une posture...

On rétablit l'ordre du monde dans sa propre posture !

On ajoute (*envisage, inclut*) ces éléments, un par un... puis on les globalise, chaque fois. Une fois qu'on a exercé tous ces éléments, on peut les *globaliser* et les mettre en place en quelques fractions de seconde. Là, on prend le temps de les détailler.

### 4) Le Volume. Passer d'une 'conscience de soi duelle, en 2D, mentale et émotionnelle' à une conscience de soi globale, corps-cœur-esprit, en 3D

La dimension matricielle de notre 'Moi prenant conscience.'

Les trois matrices de notre Volume d'Être !

Une fois donc qu'on a la verticale, l'enracinement, l'orientation... on pense au *volume*.

Le *volume* est un point très important, parce que (on l'a déjà un peu décrit) les énergies des subpersonnalités se meuvent à *l'horizontale* (en 2 D), entre avant et arrière, principalement. (*Elles circulent en deux dimensions, dans des directions opposées ou complémentaires.*)

Le 'Moi prenant conscience' est un *Volume d'Être* ! C'est une posture *en trois dimensions*. Et se sentir en trois dimensions, c'est quelque chose d'inhabituel pour nous, parce qu'on ne se 'sent pas' en général... Et donc, là, on le pose avec une 'intention' qui va le faire exister ! (*dans notre perception et dans ses effets en nous et sur notre environnement*)

- *Le premier volume*, c'est 'corps strict.' Donc on sent les contours de son corps... Et, par la respiration, on habite ce 'premier volume' en faisant cette fois une *respiration rayonnante*. Comme si le corps était un *immense poumon*, globalement, ce qu'il est d'ailleurs ! L'oxygène va dans toutes les cellules. Ainsi, on *l'occupe par la respiration*, mais sans le gonfler.

- Après cela... on a des corps plus transpersonnels. Il y a d'abord un *corps énergétique* que chacun sent. Lorsque quelqu'un vient trop près pour nous parler, on se sent gêné, on sent que l'autre est dans notre champ d'énergie. Donc, on établit un *deuxième volume* (agrandi, je dirais... parce que l'on part toujours du centre) ...quelque part près du corps, à 20 centimètres, par exemple. Et on va avoir maintenant une forme plutôt ovoïde... qui va suivre les contours du corps. Pour l'occuper, on détermine cette frontière précisément. Et on l'occupe de nouveau en respirant jusqu'à cette nouvelle frontière. Et on l'occupe entièrement; on occupe un volume agrandi.

Nous avons donc une première matrice '*corporelle...*' une deuxième matrice, celle du *corps énergétique*.

- Et puis - parce qu'on est quand même démuné dans ce monde ! - on va établir - je propose qu'on établisse - une *troisième dimension* à notre volume. Elle sera celle d'un *volume trans-*

*personnel*, relié à Ce qui nous dépasse. Relié à ce qui—à la fois nous dépasse et nous habite ! Quelque chose de l'ordre du divin, du cosmique... ou une figure divine à laquelle on croit. Cela peut être un ange, une figure sainte de notre propre tradition.

On détermine ainsi un champ de présence transpersonnel. Lui aussi, sera délimité, de manière à ne pas s'étendre au-delà d'une présence sur terre. On reste, les pieds au sol ! Ce volume agrandi, ce volume transpersonnel, va peut-être aller jusque là, par exemple (geste figurant l'amplitude). Et, là aussi, on va déterminer une frontière, peut-être à un mètre.

### 5) Les 3 peaux, les 3 frontières de notre Volume Être

On aura donc trois peaux successives :

Une *peau corporelle*,

Une *peau énergétique*

Et une *peau transpersonnelle*

Et ces peaux - métaphoriques si on peut dire - on peut leur donner les qualités qu'on veut. On peut poser... qu'elles laissent *entrer* ce qui vous fera du bien, *sortir* ce dont on n'a pas besoin, et qu'elles sont en même temps protectrices... tout en étant transparentes, ouvertes.

### 6) La Paix

À partir du moment où l'on est assis dans cette dimension - cette *triple dimension*, je dirais, de l'énergie et de soi ! - *on arrive dans la Paix*. Et ça, c'est vraiment la *Posture du Moi prenant conscience* !

À partir de là, on peut très facilement stabiliser des états émotionnels. Se redresser, se redéployer. Il faut comprendre que notre réflexe, quand quelque chose ne va pas, c'est de *se contracter* ! Et ce réflexe, c'est important de le changer. Quand il y a un conflit autour de nous ou en nous, il s'agit, au contraire, de *se déployer* !

Pour acquérir ce réflexe, ce sera vraiment utile d'exercer cette *Posture du Moi prenant conscience* jusqu'à ce que le corps l'ait *mémorisée*. Jusqu'à ce qu'on puisse la mettre en place en un clin d'œil; jusqu'à ce qu'on se promène dans la rue, ainsi.



#### **Véronique:**

- Est-ce qu'il y a d'autres caractéristiques du *Moi prenant conscience* qui font qu'on puisse sentir que... on est à cet endroit-là ? Il y a l'enracinement...

#### **Adelheid :**

- Les autres caractéristiques... oui, il y a l'enracinement, il y a surtout la dimension plus grande dans laquelle on se sent ! Et l'espace dont on profite... C'est un espace dégagé, c'est un espace de liberté !

Il y a aussi que - dans cette place - on est conscient du *monde de soi*, en même temps que du *monde environnant*. Et, au fond, la définition de la relation, c'est que 'je suis *présente à moi-même & présente à toi*' (*simultanément et entièrement*); et que quelque chose peut alors circuler entre nous. C'est comme un pont : toi dans ton pilier, moi dans mon pilier, et le manteau du pont qui nous relie. Mais, je ne saute pas sur ta rive ! Et tu ne sautes pas sur la mienne ! C'est ce qui se passe dans la fusion... et à ce moment-là, il n'y a plus de pont. Et ça, (*cette nouvelle conscience de soi*), nous permet une *double présence* et un réel partage.

Et, cela n'empêche pas qu'on peut trouver plaisir, dans une histoire d'amour, à fusionner au milieu du pont. Mais après, chacun revient dans son pilier, parce qu'on va se séparer... chacun ira de son côté. Et là, on ne veut pas partir en portant l'autre—chacun portant l'autre sur son dos !

**François:**

- Ce que j'aime dans ce que tu nous dis, c'est que c'est complet : tête, cœur et corps !

**Adelheid :**

- Tête, cœur et corps, tout à fait !

Et on pourrait résumer les trois qualités essentielles de ce *Volume d'Être*, par :

UN ESPRIT LUMINEUX ET VIDE

UN CŒUR OUVERT, BIENVEILLANT

UN CORPS PRÉSENT ET ENRACINÉ

*(Pour plus de détails sur cette pratique de la 'Posture du 'Moi prenant conscience' matriciel, voir :  
L'exercice 6 du Tome II de 'L'Arche du Cœur,' Adelheid Oesch.  
Tome I. Voyage initiatique. Tome II. Manuel d'Exercices. Ed. Le Souffle d'Or.)*



AIMER LE ‘DIALOGUE INTÉRIEUR’ – SEQ 6/12  
DE L’IDENTIFICATION À SOI AU FACE-À-FACE AVEC SOI



### SÉQUENCE VI

Interface entre notre ‘Moi prenant conscience’  
et nos subpersonnalités

♦ *Pratiquer le ‘Dialogue Intérieur’, c’est passer consciemment de la fusion avec soi au face-à-face avec soi.*

- Nos subpersonnalités sont des énergies - mentales, émotionnelles, corporelles - auxquelles nous nous identifions en continu.
- Faciliter, c’est vouloir tout savoir et comprendre - avec son Cœur – de ce qui nous meut et nous émeut, ainsi que des ‘moi contradictoires’ qui nous habitent.
- Le ‘Moi prenant conscience’ n’est ni une subpersonnalité, ni un surmoi, ni un adulte, ni une voix spirituelle. C’est un ‘volume d’être’ vide, matriciel, en lequel notre vie s’inscrit, change, se dissout. Il sous-tend et résulte de la facilitation.

♦ *Se mettre ‘à la place de...’ c’est comprendre et aimer. Se détacher, c’est laisser libre. On ne peut se relier vraiment que du Centre de soi.*

- Les particularités énergétiques du ‘Moi prenant conscience.’
- Un espace d’accueil, de présence, dans l’axe d’une transcendance en laquelle trouver un appui.
- Pourquoi ne pas téléphoner à un Ange, à Dieu ! Ecouter leur réponse dans l’être, se reposer en elle.
- Toute question a une réponse; à condition de faire silence en soi pour l’écouter.



**Adelheid:**

- Tout d'abord, je vous salue, je vous souhaite la bienvenue dans cette nouvelle rencontre. Je suis heureuse de vous voir et de partager cela avec vous.

**Isa:**

- Alors Adelheid, pour commencer, est-ce que tu peux nous dire ce qui t'a conduit vers cette passion du 'Dialogue Intérieur' ?

**Adelheid :**

- Je pense que c'est toute mon existence et que cela a commencé très très tôt... sûrement déjà - ah c'est peut-être présomptueux de dire cela - à la naissance. Je crois que j'ai eu tout de suite, une sorte de question intérieure : 'Comment arriver dans un corps aussi étroit, aussi petit dans l'univers... et comment en même temps être libre ?' Pouvoir aimer, se relier et être libre. Je crois que cette question m'a suivie pendant toute mon existence. Comment concilier la terre et le ciel, être et non être, le plein et le vide ? Comment unifier cela, comment faire la paix en soi avec ces deux dimensions qui sont si différentes ? L'une si étroite et l'autre si vaste !

**Isa:**

- Merci. Maintenant, ce que j'aimerais, c'est que tu nous précises encore... qu'est-ce que c'est que le *Moi prenant conscience* ?

**Adelheid :**

- Je vais préciser deux choses, dont on a déjà parlé, c'est que le *Moi prenant conscience* n'est pas une subpersonnalité ; ce n'est ni une voix spirituelle, ni un surmoi, ni un adulte. C'est simplement un *espace vide*, dans lequel les subpersonnalités se présentent, les énergies se manifestent.

Le 'Moi prenant conscience,' c'est un *écran vide*. Et les subpersonnalités... c'est ce qui nous habite. Dans le 'Moi prenant conscience,' on a LE TOUT : '*On est tout cela,*' et en même temps, '*on n'est rien de tout cela.*' On n'est plus une subpersonnalité, on est juste cet espace dans lequel elle se manifeste.

L'autre chose que je voudrais dire, à propos de la facilitation : tout simplement, la facilitation, c'est vouloir *tout comprendre de l'autre, avec son Cœur*. Comprendre ce qu'il y a de plus profond en lui, pour que le facilité puisse, à son tour, se reconnaître et sentir, profondément, ce qui est *le plus vrai de lui !* Et à ce moment-là, *entrer en lien* avec ce qui l'habite, en lien de Cœur et en lien de Présence.

Je vais essayer de vous donner une sorte d'image, métaphorique, de ce que c'est que ce rapport entre 'Moi en prenant conscience' et subpersonnalités. Je vous propose de comparer le 'Moi prenant conscience' à une pièce qui est encore vide, complètement vide, et qui va se meubler avec des subpersonnalités. Mais voilà que - au lieu d'être immobiles comme des meubles dans une pièce, qui ont chacun leur place - les subpersonnalités sont volantes ! Elles se déplacent erratiquement à travers l'espace, à une très grande vitesse. Tout comme dans un film, au cinéma, ...les images se suivent rapidement sur l'écran et on n'a pas du tout 'conscience de chaque image en particulier.' Il faudrait ralentir le processus, pour pouvoir voir une séquence, une petite image même, tout à fait clairement.

Et donc, le 'Dialogue Intérieur,' la facilitation... va ralentir le *vol* de ces subpersonnalité dans notre pièce psychique. Cela va nous permettre de les nommer, de les comprendre, de savoir quelle est leur fonction ; de les reconnaître dans leur humanité et d'avoir conscience de leur raison d'être... de ce qu'elles craignent, espèrent, aiment. Et comprendre mieux, comment elles protègent *l'Enfant*, en fait, et comment elles veulent nous protéger de la souffrance; et ainsi, mieux comprendre *le Moi souffrant* qui est caché, obscurci par ce 'vol de subpersonnalités' (*primaires protectrices*) à travers la pièce.

Et donc, à partir du moment où chacune commence à avoir une place, on peut les distinguer les unes des autres... tout comme les meubles qui sont dans une pièce. Si la facilitation a été intense, elles vont non seulement se calmer, mais elles vont, d'une certaine manière, se *dissoudre*, parce qu'elles auront été *déchargées* à travers l'écoute, à travers l'empathie, à travers la compréhension.

Cela peut encore se comparer - ce contraste (*entre notre réactivité égotique et notre champ de conscience sous-jacent, contenant et spacieux*) - à une feuille blanche sur laquelle on voudrait écrire une mélodie ; c'est l'espace vide entre les notes qui nous permet de l'inscrire sur la page, et qui nous permet, aussi, d'écouter cette mélodie. Sans espace entre les notes, c'est un brouhaha.

Dernière petite image: si je pose mon nez sur mon livre, je ne peux pas lire ce qui est inscrit. Il y a un recul (*une distanciation, une dés-identification*) qui se manifeste quand on revient dans le 'Moi prenant conscience,' au centre de soi ! Et - à partir de ce centre - on a une vision élargie. Subitement élargie !

**Isa:**

- Donc, une première étape de la facilitation, c'est de '*s'identifier à*' la subpersonnalité. Qu'est-ce qui se passe là, peux-tu préciser?

**Adelheid :**

- Oui. La subpersonnalité - en tant que énergie - elle est toujours *totale* d'une certaine manière.

Si je suis triste, je suis totalement triste. Si je suis joyeuse, je suis totalement joyeuse ; si je suis fatiguée, totalement fatiguée. Par contre, comme on l'a vu dans *la pièce*, cela peut aller très très vite, et on peut passer très vite d'un état à un autre. Donc, on va donner le temps à chaque *énergie* de se manifester - aussi intensément que possible ! -, c'est à dire dans sa totalité et sa profondeur, et avec le temps qu'il faut pour la comprendre.

**Isa:**

- Et d'ailleurs quand tu fais cela, une facilitation, cela dure assez longtemps.

**Adelheid :**

- Une facilitation peut durer, on va dire... de dix minutes à une heure (*ou bien davantage*). En fait, le temps... on essaie de ne plus le compter !

**Isa:**

- Donc, on a vu cette étape de '*l'identification à*' une subpersonnalité... Et la deuxième étape, c'est '*le retour dans le Moi conscient.*' Alors, qu'est-ce qui se passe à ce moment-là?

**Adelheid :**

- À ce moment-là, on quitte la place qu'occupait notre subpersonnalité. Plus *l'identification* était profonde et intense, plus le contraste va être grand quand on reviendra s'asseoir, au Centre, dans la place du 'Moi prenant conscience.' Celui-ci, d'une certaine manière n'existe pas encore... mais il va exister, soudainement et tout de suite, parce que cela crée *une séparation*, et aussi parce que que les *énergies ont été déchargées* pendant la facilitation. Elles se sont apaisées complètement.

Et quand on revient, on est *au centre de soi* dans un grand espace et on reprend conscience de soi-même (*notamment aussi de son corps physique et de sa gravité, de sa substantialité*). Et, dans cette prise de conscience de soi-même... on entre dans un espace spirituel, un espace ontologique en somme. Et là, on peut accueillir et se relier, à partir du Cœur.

**François:**

- C'est dans ce sens qu'une chose que j'ai apprise avec toi, en '*Dialogue Intérieur*,' c'est que tout est accueilli ! Il n'y a jamais personne qui est condamné ou rejeté. Tout est accueilli par le *Moi prenant conscience*, notamment.

**Adelheid :**

- Cela rend possible cet accueil, parce que tout d'un coup on passe *de la fusion* au *face-à-face*, et que dans ce face-à-face, on peut véritablement *créer un lien* avec un vis-à-vis qui est notre subpersonnalité ou notre *Enfant intérieur*. Et c'est cela qui permet la relation.

**François :**

- Y compris avec des parties de nous-mêmes que, a priori, on aimerait moins.

**Adelheid :**

- Y compris avec des parties de nous-mêmes qu'on aime moins. Je dirais aussi que là, c'est vraiment important de s'aimer soi-même, parce que si on ne s'aime pas soi-même, on ne peut pas vraiment aimer autrui. Jésus a dit : "Tu aimeras ton prochain *comme* toi même."

**Isa:**

- Et c'est ça qui donne cette qualité de paix.

**Adelheid :**

- C'est cela qui donne cette qualité de paix et cette qualité d'ouverture envers autrui. Quand on a pris conscience de ses propres souffrances, de ses propres motivations, de ses propres craintes, de sa propre humanité... on prend conscience de l'humanité d'autrui. Et on reste vraiment ouvert avec son Cœur... ou alors, on peut y revenir beaucoup beaucoup plus vite !

Parce qu'on ne vit pas dans le *Moi prenant conscience*, parce qu'on vit dans une perpétuelle *identification* à un perpétuel vol des énergies à travers notre psyché et notre comportement, il est... en tout temps, vraiment utile de ralentir ! De ralentir pour entrer (*et sortir - consciemment - de nos identifications*), et revenir *au centre de soi*. On ne peut se relier que du centre de soi.

**Claire :**

- Adelheid, est-ce que tu peux m'éclairer? Comment sait-on qu'on est retourné dans le *Moi qui prend conscience*? Qu'est-ce qui caractérise, énergiquement, ce retour dans le 'Moi qui prend conscience?'

**Adelheid :**

- Volontiers. Au moment où le facilité revient s'asseoir (*au centre*) - et surtout si la facilitation était intense - il se produit une *séparation* (*spatiale et énergétique*). On change de place dans l'espace et on revient vers son propre centre.

Ces caractéristiques sont assez constantes pour être presque des valeurs scientifiques, parce que tout un chacun éprouve alors... qu'il est *plus grand* qu'avant, qu'il *a plus d'espace*, plus de place, qu'il *respire mieux*, qu'il se sent *plus léger* ; et paradoxalement, il se sent aussi plus ancré, *plus enraciné*, davantage *dans un corps* qui est devenu *présent* et *substantiel*.

Et la troisième chose qui arrive, c'est que son *champ de conscience* est devenu beaucoup *plus large*. Il a de nouveau conscience, à la fois de lui même et de ce qui l'entoure... des personnes qui sont présentes, de la pièce elle-même, de l'intensité des couleurs et des sons.

Donc, il se *dés-identifie* naturellement. C'est un processus naturel qui résulte de ce contraste.

On sent un *calme*, une *neutralité* dans laquelle pourra naître un face-à-face. Maintenant, on est dans un face-à-face, alors qu'avant on était dans une fusion.

**François :**

- C'est dans ce sens que tu nous dis, que dans ce mouvement d'identification et de dés-identification - et donc d'élargissement de la personne - c'est également une *Voie spirituelle*. Qu'il y a plus que ça.

**Adelheid :**

-Oui, c'est une Voie spirituelle parce qu'elle nous conduit à expérimenter, pourrait-on dire, la terre et le ciel. La terre, parce qu'on entre vraiment dans la '*peau de ce qui nous habite*' (et on le respecte et on l'écoute et on le chérit) et que là, on *s'identifie* ! Et puis - quand on se *dés-identifie* - on entre dans quelque chose d'aussi vaste que le ciel. Et ce va-et-vient unit le ciel et la terre, le vide et le plein, le petit moi et le moi universel.

**François :**

- C'est une Voie spirituelle et en même temps une Voie relationnelle. C'est le deux à la fois?

**Adelheid :**

- Cela va devenir, à partir de là, une *Voie relationnelle*, parce que on ne peut se relier véritablement, je dirais, qu'en dehors de la fusion. Ce face-à-face est absolument nécessaire pour créer un lien. Sinon, il n'y a pas de réciprocité, il n'y a pas de *lien* (*seulement une interaction agréable ou non*). Le lien se produit entre deux personnes, deux entités.

Le lien va être un *Lien du Cœur*, un lien d'amour, parce qu'on a été dans la peau de ces différentes personnes qui nous habitent et qu'on aura compris pourquoi elles sont là... 'Qu'est-ce qu'elles protègent, de quoi souffrent-t-elles, qu'espèrent-t-elles? Quelle est leur humanité? Et on sent l'humanité de ce qui nous habite... et notre cœur en est touché ! Mais, il est touché, à partir d'un Centre qui peut les regarder et se relier à elles, avec un *courant d'amour*, de compréhension... en même temps que dans un *détachement* qui leur laisse leur propre liberté !

**Claire :**

- Et donc, si je comprends bien, c'est-ce passage entre *identification-fusion* et *dés-identification* qui va permettre de créer ce lien d'amour, ce lien du cœur avec soi-même et puis aussi avec les autres.

**Adelheid :**

- Cela commence avec soi même. Cela peut paraître étrange, mais finalement Jésus disait : "Tu aimeras ton prochain *comme* toi-même". Et je pense que chacun sait que si l'on ne s'aime pas, on a beaucoup de mal à aimer les autres. Et au moment où on a compris sa propre souffrance, sa propre grandeur, sa propre beauté, on est apte à les reconnaître en autrui. Parce que tous les êtres souffrent, tous les êtres sont beaux, tous les êtres aiment, tous les êtres naissent et meurent. Et on comprend que 'l'humanité intérieure' est comme 'l'humanité extérieure.' Et cette compassion qu'on développe envers soi même... elle devient naturelle, beaucoup plus naturelle avec autrui.

**François :**

- Alors, ce que l'on peut dire... c'est que cette manière de créer le lien avec autrui est aussi, la manière dont on peut créer le lien avec 'plus grand que nous,' avec l'univers.

**Adelheid :**

- Tout à fait. Le lien reste le lien (*et les lois qui le régissent sont les mêmes au niveau personnel et au niveau transpersonnel*). Si l'on veut se relier à l'univers - l'univers, c'est très grand - je dirais que c'est toujours un peu un problème de se relier à une abstraction. Parce qu'étant terrestres, incarnés, nous avons tellement de peine à aimer quelque chose qui n'a pas de corps ! C'est quelque chose de très difficile. C'est pour ça que je propose souvent, de se relier à une figure comme un ange ou à une figure dans notre propre tradition. Cela peut être un Saint, cela peut être Buddha, être Jésus... Ou cela peut être un maître qui est encore vivant sur la terre. Tout cela, pour bénéficier de ce 'courant d'amour' qui, quelque part, est dans le cosmos, et qui a été incarné par ces maîtres spirituels. *Et donc on se relie à quelqu'un !* Je le propose parce que c'est plus facile.

Prenons l'exemple d'un Ange, il y a des anges dans toutes les traditions ! Et puis là, comme dans la vie, si on téléphone à quelqu'un on va cultiver la relation ! Et on a une chance d'avoir une réponse. Alors, pourquoi ne pas téléphoner à Dieu ? Téléphoner à un Ange ?

C'est inviter la Présence de cet ange, de cette figure transpersonnelle...

C'est être à son écoute :

- *'Mais, est-ce qu'il atterrit à côté de moi ? Cet ange, est-ce qu'il est là?'*

Si on pose la question, on aura la réponse. Si on ne la pose pas, si on n'écoute pas cette réponse...

Questions-réponses, ça doit être écouté !

*'Est-ce que l'ange atterrit?'*

*Ah oui? Où est-il?'*

*A gauche, à droite de toi ?'*

*Est-ce qu'il est grand, est-ce qu'il est petit?'*

*Est-ce qu'il dit quelque chose?'*

*Est-ce qu'il fait un geste?'*

*Est-ce que tu lui dis, toi, quelque chose ?'*

Alors, on peut s'adresser comme ça... à soi-même, à une personne que l'on facilite...

**Isa:**

- Et on peut dire que ce que tu nous expliques là, vraiment - quand on est facilité - on sent énergétiquement ce que tu nous décris, très clairement ; c'est-à-dire cette étroitesse quand on est dans la subpersonnalité et cette vastitude qu'on ressent, quand on revient au centre, dans le *Moi qui prend conscience*.

Et ça, ça nous donne de la force et de la paix, comme on l'avait dit au tout départ de notre entretien. C'est vraiment spécifiquement cet *aller-retour* qui va nous donner cela.

**Adelheid :**

- Oui, parce que dans cet aller-retour, on peut à la fois aimer du plus profond de soi ce qui nous habite et ce qui peut habiter quelqu'un d'autre. Et, en même temps, rester au centre de soi; ne pas se laisser emporter, mais être vraiment présent avec tout son être.

Et là, on peut *faire la paix avec toutes les subpersonnalités*, quelles qu'elles soient, parce qu'on les comprend avec son Cœur ! Et elles-mêmes - comprises avec cœur - elles vont devenir aussi *plus sensibles à elles-mêmes*. Il faut comprendre que chaque subpersonnalité - dans ce microcosme qu'elle est - prend conscience d'elle-même lorsqu'elle est facilitée. Elle commence à sentir ce qui lui fait peur, ce dont elle a besoin, quelle est la dimension de son amour ou la dimension de sa crainte.

Et, je voudrais ajouter, pour conclure, qu'une fois qu'on a pratiqué ce *passage* entre *identification* et *dés-identification* de nombreuses fois... cet état de paix, cet état d'équilibre, on peut y avoir accès très facilement en dehors de la pratique même du 'Dialogue Intérieur.'

Et ce qui peut aussi nous y aider, c'est la pratique de la *Posture du Moi prenant conscience*, qui nous facilite l'entrée dans cet espace.

**François :**

- Oui, tu veux dire par là qu'à force de faire ce travail de clarification qui est porteur de beaucoup de sens, il y a une espèce de paix qui s'installe... et qu'on va, spontanément, lors de situations de stress ou de conflit, retrouver cet espace qui nous permet plus de choix et plus de compétence.

**Adelheid :**

- Tout à fait. On va retrouver cette paix. On va avoir très facilement conscience du vide (*de l'espace intérieur dégagé*) qui nous habite. *Un vide* qui est *un plein*, *un vide* qui est *un lien*, et on ne perdra plus l'espace entre les notes !

**François**

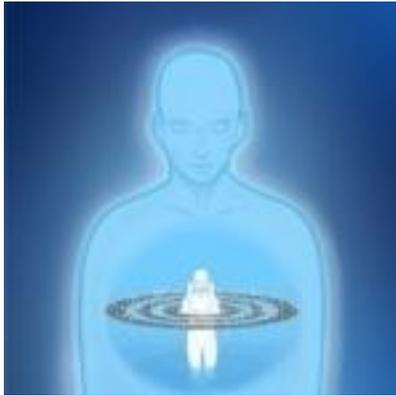
- Il y a aussi quelque chose que tu nous à appris... Dès qu'on se sent un peu perturbé, c'est cette manière de *mettre l'Enfant en soi pour le protéger dans cet espace*.

**Adelheid :**

- Alors oui, ce sera l'objet de séquences suivantes : 'Comment est-ce qu'on *re-parente l'enfant*, comment est-ce qu'on le protège, comment est-ce qu'on le met à *l'abri des 'Matrices du Moi prenant conscience* ?



AIMER LE ‘DIALOGUE INTÉRIEUR’ – SEQ 7/12  
LE SOI MATRICIEL. TISSER UN LIEN À SOI.



### SÉQUENCE VII

Déployer une ‘Matrice consciente d’écoute et de chérissenent’  
Devenir un Pôle relationnel. Tisser un ‘Lien à soi.’

♦ *Il n’y a que deux Personnes qui sont toujours, toujours, avec nous !  
Ce sont notre ‘Moi prenant conscience’ et Dieu, que l’on y croie ou non.*

- Notre ‘Moi prenant conscience’ devient perceptible et agissant au fur et à mesure d’un ‘processus d’identification et de dés-identification’ proposé par le ‘Dialogue Intérieur.’
- Nos *histoires* douloureuses sont dans le passé, mais la *Personne* qui les a vécues persiste à nous appeler dans notre présent.
- Accéder à la maturité, c’est devenir notre propre parent; c’est la découverte d’un fondement en soi, d’une intime et transpersonnelle référence sur laquelle nous appuyer.
- Notre ‘Moi prenant conscience’ se fait Matrice, refuge pour nos ‘moi souffrants.’ Il les abrite dans notre Corps substantiel, dans notre Dimension spirituelle; il les chérit dans notre Cœur aimant.
- Avec audace et confiance, inviter ‘l’Enfant intérieur’ que l’on facilite à s’adresser et à se relier concrètement à un ‘Moi prenant conscience’ qui lui semble encore invisible et abstrait.



**Adelheid:**

- Bonjour à vous, bienvenue. Bonjour Isa !

**Isa:**

- Bonjour Adelheid. Alors, ce nouvel entretien va porter sur ton expérience profonde. Et la question qu'on aimerait te voir développer, c'est: 'Comment le *Moi qui prend conscience* peut-il, à la fois être un espace vide... et en même temps un *pôle relationnel*, notamment pour *re-parenter l'Enfant blessé* ?' Et tu l'as expérimenté et tu l'as développé.

**Adelheid :**

- Bien volontiers. Je vais essayer de faire cela, au mieux.

**Isa:**

- Alors, ma première question, c'est: 'Comment cette intuition de *re-parenter* l'Enfant ainsi t'est-elle venue? Parce que ça, c'est vraiment une approche qui t'est spécifique.

Avant que tu répondes, je vais aller rejoindre nos amis pour t'écouter, et je te poserai probablement encore quelques questions.

**Adelheid :**

- Comment cette intuition (*de re-parenter l'enfant intérieur, le moi souffrant en soi-même, en autrui, à distance, via un processus matriciel, corps-cœur-esprit*) m'est-elle venue?

C'est une ancienne histoire déjà. Et cela commence bien avant ma rencontre avec le 'Dialogue Intérieur' en 1991. Cela se passe en 1980. Je suis dans une vie professionnelle et une vie familiale. Et dans ma vie familiale, après un divorce douloureux, j'élève seule mes quatre enfants qui s'échelonnent respectivement entre 7 ans et 15 ans.

Avec un travail à plein temps, des enfants petits encore et des adolescents, il m'était absolument nécessaire de me relier tous les matins, très tôt, à 5 heures, à ma connexion spirituelle, je dirais. Méditer, me relier à ce qui me dépasse, pour avoir un soutien dans ce quotidien, quand même très astreignant et dans lequel je n'avais plus aucun instant pour moi dans le reste de la journée.

A ce moment-là, en 1980, il s'est trouvé que ma voisine, que j'aimais beaucoup, qui habitait à l'étage d'en dessous, qui avait plusieurs petits enfants, a eu un mélanome extrêmement grave. Et j'étais très touchée par cette circonstance, très menaçante en fait.

Et il m'est venu l'idée, de mettre cette voisine dans mon cœur, pendant mes méditations du matin. J'étais assise... et je la plaçais, ici, dans mon Cœur. Je l'enveloppais de calme, de bienveillance, de lumière, tout simplement. Et je la tenais, au fond en moi comme un petit enfant. Je ne sais pas si cela a aidé ma voisine, qui a guéri, heureusement ! Mais, c'était bon pour moi de faire cela, de pouvoir contribuer de cette manière, en silence, à alléger quelque part sa souffrance et aussi ma propre inquiétude.

Alors, il s'est trouvé que... - est-ce le destin, ou quelque chose de plus mystérieux encore ? - qu'à peine un mois ou deux plus tard, mon fils cadet, qui avait alors 7 ans, a eu un très grave accident, avec un traumatisme crânien qui l'a laissé dans le coma, avec une inflammation du cerveau extrêmement importante. Donc, il a été curarisé, mis en monitoring respiratoire. Et puis, comme chacun peut imaginer, en tant que mère, j'étais au comble de l'angoisse et de l'impuissance. Comment aider mon fils ?

Et là, ce qui s'était passé avec la voisine, m'est revenu. C'était tout frais, je me suis dit... je vais faire ça. Je vais placer mon garçon dans ma *matrice corporelle*, à l'intérieur, au milieu de moi, dans mon Cœur. C'était une façon, quelque part, de le *remettre en gestation*... lui qui était maintenant inerte, inconscient—complètement impuissant, lui aussi. Donc, j'ai fait ça. Je le mettais là, je respirais autour de lui ; je l'enveloppais d'amour. Peut-être que je lui parlais même, que je le réconfortais. Je rétablissais du calme, de la sérénité en moi, en me disant :

‘C’est ce dont il a besoin maintenant... de chaleur affective, d’enveloppement, d’une matrice, de lumière, de calme.

Alors, certainement, j’avais le sentiment que cela pouvait l’aider, parce que je suis profondément convaincue qu’il n’y a qu’un Esprit et qu’un Amour, et que nous communiquons à travers l’esprit, à travers l’amour, et qu’il pouvait le sentir... à l’hôpital universitaire où il était couché. En tout état de cause, cela m’a énormément aidée moi-même. Cela m’a permis de participer, de contribuer, d’essayer de contribuer de tout mon corps à sa guérison, au réveil de son coma. Oui, cela m’a puissamment aidée. Je n’ai jamais oublié cette expérience. Mon fils a guéri de ce premier accident. Voilà.

**Isa:**

- Et donc, cette expérience très profonde t’a donné une piste par rapport au travail que tu proposes en ‘*Dialogue Intérieur*. Est-ce que tu peux nous dire, justement, comment as-tu relié cette *mise en matrice* de ton fils que tu as expérimentée avec ton cœur, à la *Posture du moi conscient* que tu nous as expliquée tout à l’heure ?

**Adelheid :**

- Quand j’ai découvert le ‘*Dialogue Intérieur*’ et que je me suis mise à pratiquer des facilitations et à donner un cours... la première chose que j’ai développée, c’est justement cette *Posture du Moi prenant conscience*, en me disant... cela va être une aide pour revenir dans le ‘Moi qui prend conscience ;’ pour l’établir ! Une posture symétrique, bien enracinée, bien verticale - où l’on se recentre sur soi-même, sur son propre cœur, sur sa respiration - et où l’on va développer les *trois matrices* dont j’ai parlé. Celles-ci m’ont rappelé... se sont basées sur la mise en matrice de mon fils.

Il y a la *matrice corporelle*, la matrice physique avec notre cœur, là au centre de la poitrine... et notre amour ! Il y a, notre *corps énergétique* qui nous invite à un *volume d’être*, déjà agrandi et bien posé; spacieux... pour que ‘l’Enfant mis en matrice’ puisse respirer; qu’il ait de la place !

Et puis, il y a cette *troisième matrice*, que je appelée transpersonnelle, qui est reliée au divin... qui peut nous soutenir et participer - avec l’amour transpersonnel qui est l’Amour de Dieu et l’amour de tous les êtres - participer à cet *enveloppement* de l’Enfant.

Et, à partir de là, j’ai pu imaginer, qu’on pourrait envelopper de cette manière *l’Enfant intérieur*, et pas seulement l’enfant biologique, comme cela s’était passé avec Basile.

**Isa:**

- Et donc, ce serait très intéressant que tu nous expliques maintenant, comment tu as relié cette structure que tu viens de nous décrire, au *re-parentage* de l’Enfant intérieur.

**Adelheid :**

- Alors, je vais revenir à la pratique des facilitations. Dans cette pratique quotidienne (je faisais cela à plein temps), j’ai facilité beaucoup ‘d’enfants intérieurs.’ Et chaque fois, il y avait lieu de les apprivoiser, de les écouter... avec beaucoup de bonté, avec beaucoup de patience aussi. Avec son Cœur principalement ! Et, s’intéresser à leur douleur, la comprendre.

Et je me suis rendue compte dans ces facilitations, que le vécu de ‘l’Enfant intérieur’ était, effectivement, complètement *hors du temps*. Il était présent, vivant, à des âges souvent très petits... là, dans la pièce, le jour de la facilitation ! Et c’était étonnant et merveilleux, de constater cela.

Et puis, j’ai pu voir aussi, à travers ces nombreuses facilitations, combien la blessure, les blessures de l’enfant sont reliées à des *lacunes du lien* ressenties dans la petite enfance. La crainte de la perte du lien ! Parce que la crainte de la perte du lien, c’est aussi la crainte de la

perte de la survie... de celle qui est nourrie par le lien, de celle de l'équilibre psychique ; celle de se faire simplement aimer de sa maman et de son papa.

Et, cette crainte, elle est profondément enracinée en nous. Peut-être, parce qu'à chaque naissance, on perd la matrice; on perd l'unité d'une certaine façon. Et on se retrouve séparé, dans un monde très difficile. Et à partir de cette séparation, qui est universelle, l'Enfant développe une Quête. Nous tous, développons une quête, celle d'un amour qui serait inconditionnel, qui durerait toujours, qui serait sans jugement, comme on l'a déjà évoqué.

Et nos parents n'ont pas pu nous donner cela entièrement. Même s'ils nous aimaient, sans doute de tout leur cœur, la plus part d'entre eux. Car ils avaient aussi l'obligation de nous éduquer, de nous adapter à la vie de la société, ce qui les rendait conditionnels sur de nombreux points ! En grandissant, cette quête de l'amour inconditionnel, on la reporte sur toutes les personnes qu'on rencontre; en particulier bien-sûr, sur nos partenaires, nos bien-aimés, nos amis. Et, *l'autre...* ne peut pas toujours être présent. Il n'est pas toujours présent. C'est impossible !

En réalité, il n'y a que deux personnes qui sont toujours, toujours avec nous. C'est d'abord nous-mêmes. Et donc, l'on peut accompagner son 'Enfant intérieur' de cette façon, puisqu'on est toujours avec soi-même. L'Enfant intérieur partage notre corps physique, donc on peut l'accompagner, on sera ensemble jusqu'à la mort et au delà de la mort. L'autre personne qui est toujours avec nous, c'est Dieu - que l'on y croie ou que l'on n'y croie pas - parce que Dieu ne dépend pas du tout de nos croyances ! Par définition, il est omniprésent. Et par définition, il est inconditionnellement aimant.

Cette éternelle Présence de soi-même et de Dieu, cette présence possible... m'a encouragée à imaginer que *l'Enfant* pourrait se relier au *Moi prenant conscience* et que le 'Moi prenant conscience' pourrait se relier à l'enfant. Et que je pourrais, simplement, dire à l'Enfant (*que je facilite*):

- *'Tu sais, la personne qui est venue me consulter, elle est venue particulièrement pour toi ! Parce qu'elle voudrait pouvoir te connaître, t'aimer, prendre soin de toi.*

*Et je te propose donc, de lui demander d'être ton ami pour toujours.*

Oui, cela peut paraître audacieux d'imaginer que 'l'Enfant blessé' que l'on facilite pourrait être d'accord *de se relier...* de demander à un *Moi prenant conscience invisible* d'être son Ami... et d'être d'accord de 'prendre refuge' dans ce *Moi prenant conscience*.

Je me disais, que tous les enfants savent se relier à l'invisible ! Ils ont des compagnons invisibles auxquels ils parlent et ces compagnons leur répondent. Je me suis dit: 'Je vais m'aventurer dans cette direction ; expérimenter, voir ce que cela donne. C'est une hypothèse. Et l'avenir a démontré que cette hypothèse était extrêmement porteuse. Et cela a été la base de ce que nous avons appelé le '*re-parentage de l'enfant.*'



AIMER LE ‘DIALOGUE INTÉRIEUR’ – SEQ 8/12  
LE LIEN ENTRE L’ENFANT & LE MOI PRENANT CONSCIENCE



### SÉQUENCE VIII

Faciliter l’élaboration d’un ‘lien mutuel’ qui se tisse entre ‘l’Enfant blessé & le ‘Moi prenant conscience’

♦ *L’Enfant dit: ‘J’aimerais que tu sois mon Ami, que tu m’écoutes et m’abrites dans ton Corps et dans ton Cœur, ensemble et libres.’*

- Être facilité, c’est se mettre à la place de, dans ‘la peau de’ nos subpersonnalités. De là naît la compassion pour soi et pour l’autre.
- Suite de la Facilitation d’Albert autour de son conflit relationnel avec Julie (Seq 4/12).
- Pour compléter la facilitation de ‘l’Enfant intérieur blessé,’ le Facilitateur invite ‘l’Enfant’ à initier et partager un ‘Lien mutuel du Corps & du Cœur’ avec le ‘Moi prenant conscience’ qui est à son écoute.
- Pratiquer le ‘Dialogue Intérieur,’ c’est trouver une réponse en nous-mêmes à nos besoins premiers: amour sans jugement, sécurité, liberté d’être soi-même.



## **Adelheid:**

- Je vais essayer d'illustrer pour vous, pour que cela soit plus clair, comment le facilitateur peut 'tisser un lien' entre *l'Enfant blessé* et le *Moi prenant conscience* à la fin d'une facilitation de cet 'Enfant blessé.'

Et pour ce faire, je vais avoir recours à *Albert*, qui est déjà venu me consulter parce qu'il se sentait à la fois très en colère et désespéré. On va partir de l'idée que j'ai proposé à Albert de revenir pour une deuxième séance de 'Dialogue Intérieur,' pour apprendre à apaiser et *re-parenter* son Enfant blessé. Parce que des blessures, on en reçoit dans la vie courante... Peut-être pas tout les jours, mais quand même assez souvent, et qu'il est nécessaire d'expliquer à Albert qu'il ne peut pas 'projeter sur Julie' toute la responsabilité d'avoir complètement soin de son 'Enfant intérieur,' de sa sensibilité et de son espoir d'être aimé inconditionnellement.

- Albert ! *'Quelque part, c'est aussi à toi, de prendre en charge cet Enfant, de le mettre dans ton Cœur, de l'enveloppe d'amour et d'être pour lui cet Ami inconditionnel que ton Enfant espère !'*



## **INVITER L'ENFANT INTÉRIEUR BLESSÉ À TISSER UN LIEN AVEC LE 'MOI PRENANT CONSCIENCE' D'ALBERT FACILITATION. DIDACTIQUE**

*Ici, Adelheid va s'adresser directement à 'Albert prenant conscience' et à son 'Enfant intérieur blessé.'*

*' Alors, Albert, je te salue, je te souhaite la bienvenue. Tu es là, assis en face de moi, dans la place du Moi prenant conscience dont tu as déjà expérimenté l'énergie la dernière fois que nous nous sommes vus.*

*- Maintenant, je vais te proposer de mieux comprendre comment tu peux prendre soin de ton 'Enfant intérieur et ne pas laisser toute cette charge à Julie.*

*Je te propose de reprendre d'abord la place de 'l'Enfant désespéré et abandonné' que tu étais la dernière fois. Reprends ta place sur le petit tabouret rouge.*

*(Adelheid, s'adresse à l'Enfant intérieur)*

*- Bonjour, bonjour petit Albert. Je te connais déjà. J'ai déjà entendu, combien tu étais triste l'autre jour, combien tu te sens abandonné dès que tu ne te sens plus relié à la personne que tu aimes et qui t'aime. Dans ces moment-là, tu te sens si solitaire, si loin de ce que tu voudrais dans le fond de ton cœur ! Et tout ce que tu as partagé l'autre jour, m'a beaucoup beaucoup touchée. Et j'ai bien compris combien c'est difficile pour toi, quand tu ne te sens pas aimé, entouré, enveloppé, chéri... et quand on ne voit pas quel trésor tu peux être.*

*J'ai aussi entendu - je crois que tu me l'as soufflé l'autre jour - que tu voudrais que cet amour soit toujours là. Toujours, toujours.*

*(Adelheid, s'adresse à l'Enfant intérieur et lui parle 'd'Albert prenant conscience.')*

*- Moi, j'aimerais te dire quelque chose. Tu vois... Albert - il ne le savait peut-être pas - mais, je crois qu'il était venu pour toi ! En tout cas, il revient pour toi. Il a déjà écouté, lui aussi, tout ce que tu as dit la dernière fois. Il l'a senti ! Dans son corps, dans son cœur. Et comme vous partagez le même corps, il sait tout de toi. Il te connaît depuis ta naissance, depuis même avant ta naissance. Il sait très bien qui tu es et je suis sûre qu'il te chérit tendrement.'*

*Alors maintenant, j'aimerais te poser une question:*

*'Est-ce que tu voudrais qu'Albert soit ton Ami? Un ami pour toujours, à la vie à la mort. Un ami qui ne te juge pas et qui t'aime la même chose, quoi qu'il se passe. Même quand tu*

fais des erreurs, même quand tu fais des fautes ; même quand ça va pas ! *Quelqu'un vers qui tu peux toujours revenir, que tu peux toujours appeler.*'

Parce que, c'est sûr, ce sera nécessaire que tu l'appelles si il t'oublie... parce que, lui aussi a ses occupations.

- *'Est-ce que tu voudrais cela ? ' .....*

Et puis, quand on insiste un peu - et des fois, il n'y a même pas besoin d'insister - l'Enfant dit :

- *'Oui j'aimerais... j'aimerais beaucoup qu'Albert soit un Ami comme ça. Un ami pour toujours.'*

C'est le rêve de tous les Enfants : un Ami pour toujours !

'- Alors, je t'entends quelque part dans mon cœur, je t'entends me répondre :

- *Oui, oui j'aimerais cela, j'aimerais tellement !'*

- Dans ce cas, je te propose de dire ça directement à Albert. Tu lui parles à haute voix. Tu lui dis:

- *Ecoute, Albert, est-ce que tu serais d'accord d'être mon Ami, de m'aimer pour toujours, qu'on soit toujours les deux ?'*

- Ah oui, tu as très très bien fait ça ! Avec beaucoup de courage et beaucoup de gentillesse ! Et, je te propose de fermer les yeux, d'écouter...

Est-ce qu'Albert (*invisible, juste un peu en retrait à ta droite, assis dans son Moi prenant conscience*), te donne une réponse ? Est-ce que tu peux le voir, là, quand tu as les yeux fermés? Voir ce qu'il fait ? Est-ce qu'il se tourne vers toi ? Est-ce qu'il te dit quelque chose? .....

- Ah, je t'entends me répondre qu'Albert s'est tourné vers toi...

*Il t'a souri ; il t'a dit OUI ! Et il t'a fait une caresse sur la joue.'*

- Comment te sens-tu quand tu vois qu'il te répond, qu'il te dit *oui*? .....

- *Ah oui, je vois que tu souris aussi !*

- Alors, puisque vous êtes d'accord tous les deux, je vais te proposer de retourner maintenant dans la place du *Moi prenant conscience*. Et puis de *te nicher*... Est-ce que tu serais d'accord?

- *Ah, je vois que tu dis, oui... de te nicher dans son corps et dans son cœur !*

Et je te remercie de tout ce que tu as partagé avec nous."

➤ Maintenant, l'Enfant vient se replacer dans le *Moi prenant conscience*...

Et je vais dire à Albert (*revenu dans son Moi prenant conscience*):

'- *Ecoute, Albert, maintenant, prends bien l'Enfant dans ton Cœur, serre le bien, là dans ton cœur. C'est là qu'il voulait être à l'intérieur de toi.*

C'est ce qu'il a dit tout à l'heure ! Et puis toi, Albert, tu te *re-déploies* autour de lui. C'est un peu un tour de magie, d'une certaine manière !

En fait,... tu re-déploies maintenant, ton *Moi prenant conscience* autour de ton 'Enfant intérieur.' Sens bien tes pieds au sol, sens bien ta verticale, relie-toi, respire verticalement; pose très gentiment les deux mains sur ton Cœur.

Et puis, imagine, vois, regarde cet Enfant. Tu l'as rapetissé pour le mettre là-dedans. Il faut le faire tout petit, parce que quand il est triste, il est tout petit !'

Je peux même te demander :

- '*Est-ce que tu peux le voir maintenant ? Est-ce qu'il est assis? Est-ce qu'il est couché? Est-ce qu'il regarde vers moi ? Vers toi ?*' .....

Puis, je vais aider Albert à établir cette *Posture du Moi prenant conscience* ; lui proposer de bien sentir son corps comme une *première matrice*, de déployer son *corps énergétique*, pour que son Enfant ait de la place ! Et de se relier à ce corps transpersonnel, à cette *matrice transpersonnelle*. Et à ce moment-là, on a un Albert ancré, présent, vaste et dans son cœur.

- '*Et puis, maintenant que tu es déployé - avec cette sécurité que tu lui donnes, en faisant cela autour de lui - je te propose encore, de lui dire, juste tendrement, que tu l'aimes, qu'il est un trésor. Ton trésor.*

Et puis, simplement, de rester comme ça, ensemble avec lui. Tu peux le mettre, là dans ton Cœur le soir en allant dormir. Le matin, tu peux le saluer et voir ton Enfant bondir dans la chambre et commencer à jouer et à être content. ''



### **Adelheid :**

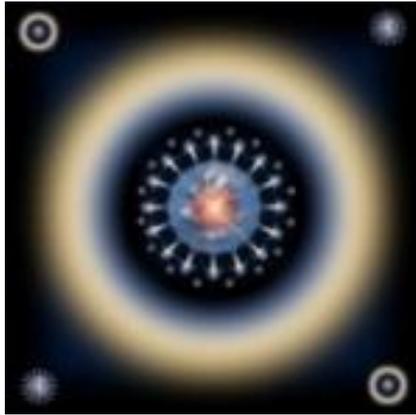
- Et, pour conclure, j'aimerais simplement dire que, là, c'était une illustration du *tissage du lien* entre *l'Enfant intérieur blessé* que l'on facilite et le *Moi prenant conscience* qui est présent - dans l'invisible, par *l'esprit* et le *cœur* - pendant toute cette facilitation.

Et c'est là un préalable à d'autres facettes du *re-parentage* de l'Enfant. Ce sont des processus qui vont être instrumentés, à partir du *Moi prenant conscience*, pour guérir l'Enfant et répondre à ce qui se passe pour l'Enfant dans la vie de tous les jours.

On y viendra, avec un processus que j'ai appelé le *Triptyque*. Et que j'ai développé plus tard encore. Il faut imaginer que tout cela s'est passé et s'est développé dans le temps, au cours de ces 28 ans de vie professionnelle.



AIMER LE ‘DIALOGUE INTÉRIEUR’ – SEQ 9/12  
ACCUEIL INCONDITIONNEL DE SOI & TRANSCENDANCE



**SÉQUENCE IX**

Quel est ce miracle qui permet au ‘Moi prenant conscience’  
d’accueillir et d’aimer sans conditions?

♦ *Prendre notre Enfant intérieur par la main. Reconnaître sa peine, son innocence, ses dons. Faire confiance à sa Lumière.*

- C’est depuis le Cœur que l’on se relie à la transcendance, à soi, à l’autre. C’est depuis le Cœur que l’on écoute et facilite.
- Convertir son regard, c’est reconnaître derrière nos fuites et nos agressions, la souffrance qui les sous-tend. Et plus profondément, c’est reconnaître - au-delà de notre ombre - notre Être originel.
- L’Amour inconditionnel de Dieu est à la fois la Source, l’inspiration et le modèle pour notre ‘Moi devenant conscient.’
- Toutes nos subpersonnalités - même les plus réactives - vont intégrer leur sens, leur fonction et guérir dans le *lien* que notre ‘Moi prenant conscience’ établit avec elles.
- Le Rêve d’une humanité où chacun trouve sa place, où chacun contribue, échange de l’amour... devient Réalité à l’intérieur de soi. C’est cela la rédemption de l’égo.



**Isa :**

- Bonjour Adelheid!

**Adelheid :**

- Bonjour Isa. Bonjour a vous !

**Isa :**

- Dans les entretiens précédents, nous avons parlé de l'accueil à partir du *Moi conscient*. Alors, la question qui nous vient maintenant, c'est: 'Quel est ce miracle qui permet *au Moi qui prend conscience* d'accueillir de façon inconditionnelle, d'aimer de façon inconditionnelle, la personne elle-même... et qui nous conduit aussi vers l'amour des autres?'

Voilà, ça c'est une grande question. Je vais rejoindre les amis et nous t'écoutons.

**Adelheid :**

- La première chose, réellement, qui va permettre l'émergence de cet amour inconditionnel, c'est d'être touché dans son cœur. On va être touché... essentiellement par les souffrances dont le *Moi prenant conscience* est le témoin, lors des facilitations. Par cette *souffrance de soi* qui nous permet de comprendre *la souffrance de l'autre*.

**Isa :**

- Alors, est-ce que l'on ne facilite que la souffrance et les problèmes?

**Adelheid :**

- Loin de là ! Naturellement, quand quelqu'un vient consulter, il vient en général pour un problème. Et là, je veux juste rappeler que les *subpersonnalités* sont des *personnes* ! Et une personne *n'est pas* un problème, une personne *a* un problème.

Donc, il s'agit aussi, et surtout, de faciliter tout ce qui donne de la joie dans la vie, tout ce qui est dans la beauté de la personne; de mettre en lumière ses ressources, la façon dont elle contribue à ce monde, quelle est son espérance, quel est son élan de vie et quel est l'amour qui l'habite. Toutes ces subpersonnalités vont être facilitées... et on va notamment faciliter cet *Enfant-Source* dans sa lumière, dans son innocence, dans sa créativité, dans son côté joueur et magique, et son lien à la Source divine.

**Isa:**

- Mais alors, en quel LIEU naît l'amour inconditionnel?

**Adelheid :**

- L'amour inconditionnel naît toujours dans le Cœur. Toutes les traditions ont placé dans le Cœur le lien avec Dieu et l'intelligence profonde. Ce Cœur est au centre de la poitrine de chacun. Chacun à ce Cœur qui est relié à tous les cœurs dans l'univers. Et chaque subpersonnalité - en tant que *personne* - a son propre cœur qui peut comprendre, sentir, changer !

**Isa :**

- Alors, même les '*primaires*'?

(les '*subpersonnalités primaires*' porteuses de nos ressources, de nos protections et de nos stratégies de protection défense)

**Adelheid :**

-Alors justement, ce qui se passe dans une facilitation, c'est que les *primaires*... - qu'elles soient des ressources, des bâtisseuses ou qu'elles soient sur le sentier de la guerre - vont,

elles aussi, mieux se connaître. Et le facilitateur va notamment les aider à prendre conscience de *leur propre vulnérabilité*. Elles n'en ont, en fait, pas conscience. En tant que 'tournées vers l'extérieur,' elles ne savent pas ce qui les motive en réalité. Elles sont *réactives* et largement *automatisées*.

Mais à travers la facilitation, on peut mettre en lumière... que derrière cette '*réactivité de survie*,' elles portent un profond souci. Un *souci parental* de protéger l'Enfant, de lui éviter des souffrances. Donc, derrière ces guerrières, derrière ces ressources et ces bâtisseuses, il y a *une angoisse de parent*. Et, elles prennent petit à petit conscience de que ce qui les motive en réalité : ce grand amour qu'elles ont pour le nourrisson, si démuné, qui arrive entre leurs mains.

**François:**

- Donc, c'est de TOUT CELA que le *Moi qui prend conscience* devient le témoin, au cours des facilitations.

**Adelheid :**

- Tout à fait. Le *Moi prenant conscience*... en prend acte pendant la facilitation ! Et les *primaires* elles-mêmes, prennent conscience d'elles-mêmes. C'est cela qui va les transformer. Et cela aussi, parce que le facilitateur va leur manifester du respect, de l'empathie; attirer leur attention sur leurs réelles motivations profondes.

**François :**

- Est-ce qu'il y d'autres éléments qui contribuent ainsi, à cette espèce d'émergence de l'amour inconditionnel dans le *Moi qui prend conscience*?

**Adelheid :**

- Une fois que le cœur est touché par la souffrance et par la beauté de l'être... il s'agit, en quelque sorte aussi, de s'indigner ! De se dire: '*Quand je vois mon Enfant si merveilleux, souffrir à ce point, et tout le monde être anxieux dans cette famille intérieure... c'est trop injuste !!* Je veux vraiment prendre toutes ces subpersonnalités, toutes ces 'personnes intérieures' dans mon Cœur.'

Et cette indignation donne de la force et de la motivation !

Quelque part, le *Moi prenant conscience* doit se lever... (*là, dans la vidéo, Adelheid se dresse debout sur ses pieds, au point qu'elle en est décapitée sur l'image.!*) ...doit se lever intérieurement et se dire : 'Je ne suis plus d'accord ! Je ne vais plus cautionner autant d'inconscience qui produit autant de souffrance.'

**Isa :**

- Donc l'indignation est importante. Et puis, est-ce qu'il y a encore autre chose?

**Adelheid :**

- Oui ! Après, on revient... quand l'indignation nous donne de la force, on se souvient aussi que l'Amour de Dieu est inconditionnel et que l'Enfant intérieur est 'à l'image de Dieu.' Et que cet amour inconditionnel est à notre propre Source. On n'a pas besoin de le produire, on a juste besoin de l'éveiller ! Et de se souvenir, que *l'Amour de Dieu est le modèle* de la relation, du lien et de l'amour à développer pour tout ce qui nous habite et pour tous les êtres dans la Création.

Et c'est cela, c'est l'ensemble de ces choses, qui va petit à petit étoffer l'émergence de cet amour inconditionnel.

**Isa :**

- Au fond, l'amour de Dieu est comme un modèle pour nous?

**Adelheid :**

- C'est le modèle. Quand on pense à tous ces enfants assez destructeurs que Dieu a sur la terre... c'est vraiment un grand modèle ! Il s'agit de regarder à travers cette destructivité... pour comprendre que quand quelqu'un devient néfaste - ou qu'une subpersonnalité primaire devient prédatrice - c'est la souffrance et l'injustice qui les motive.

Et là-derrrière, il y a l'amour.

**François :**

- En fait, c'est un paradoxe étonnant, de voir que l'amour inconditionnel fait partie de l'Enfant à la naissance, de l'Enfant-Source. Et que, en même temps, l'amour inconditionnel est un *choix* et une *décision*.

**Adelheid :**

- Oui, c'est un point très très important, François, que tu soulèves. Une étape absolument centrale de ce développement de l'amour inconditionnel... est que le *Moi prenant conscience* doit prendre une 'libre décision' d'aimer ; de changer le jugement en amour.

Toutes les créatures, finalement, sont libres de faire leur choix, Dieu nous laisse le choix. Et le *Moi prenant conscience* prend librement cette décision et s'appuie sur elle.

Et, cela nous amène à quelque chose que j'ai appelé la *conversion du regard*, aussi bien chez le *facilitateur* que chez le *Moi prenant conscience*. Le regard sur soi et sur autrui doit changer ! Il doit devenir pénétrant, et pénétrer à travers ce que j'ai appelé *Les Trois cercles*.

1) Quand on se regarde soi-même ou quelqu'un d'autre... le *Premier cercle*, c'est en somme une sorte de rempart que l'on voit. Ce sont *les ressources* que l'on montre, mais aussi nos réflexes de protection et de défense, nos attaques, nos fuites, *notre réactivité, nos jugements*.

2) Et ce premier rempart - le plus visible de tous ! - *nous cache le Deuxième cercle*.

Quand on regarde à travers ce rempart de protection et d'agressions souvent, on peut voir *la Souffrance qui est derrière...* qui l'a motivé. Et au moment où on voit la souffrance, si notre Cœur s'émeut... le premier rempart disparaît ! On ne voit à ce moment-là que la souffrance. On est profondément touché. La colère tombe, le jugement tombe, la critique de soi tombe... s'évanouit, se dissout.

3) Mais il s'agit aussi, de porter son regard plus loin... au-delà de la souffrance, qui peut être elle-même un rempart assez puissant—parce qu'elle est tellement intense ! Il s'agit de regarder au travers et de voir, là au fond, la Beauté de l'Enfant-Source, sa Lumière, son Innocence.

Et là, on est encore une fois touché. Et on redevient confiant.

Et on touche le *Rêve de toute l'humanité*, qui est un Rêve d'amour, de lumière. Celui de former une 'tribu de personnes' où chacun a sa place, où chacun contribue du meilleur de lui-même et où l'on échange de l'amour.

Et c'est ce Rêve de l'humanité, qui peut, à terme, à travers les facilitations, transmuter l'ego; être une sorte de 'rédemption de l'ego...' qui devient simplement une 'famille humaine,' dans le meilleur sens du terme.

C'est ce regard d'amour, ce regard sur la lumière et l'amour de l'Enfant-Source qui transforme le monde, qui nous transforme. Parce que c'est le regard de l'amour qui seul nous guérit. Seul l'amour nous guérit et restaure cette *Unité première* à laquelle nous aspirons.  
Et qui, en réalité, habite au fond de nous.



AIMER LE ‘DIALOGUE INTÉRIEUR’ – SEQ 10/12  
RE-PARENTER L’ENFANT INTÉRIEUR. LE TRIPTYQUE.



### SÉQUENCE X

Un Processus innovant: ‘Le Triptyque’  
Sécuriser et reconstruire le ‘moi anxieux et blessé.’

♦ *‘Le Triptyque’ re-parente l’Enfant intérieur. Il se fonde sur notre Présence consciente, aimante, enracinée, sereine, inconditionnelle.’*

- En nous, le ‘Bon parent, le Critique intérieur, le Législateur’ sont des Voix primaires, parentales et éducatrices. Elles protègent notre survie physique et identitaire, mais elles sont basées sur la peur.
- La facilitation du monde qui nous habite, dégage et libère en nous un ‘Moi prenant conscience;’ un ‘Volume d’Être pacifié’ qui se déploie à partir du Centre de soi.
- C’est de là que s’engagera le ‘Processus du Triptyque.’ Nous devenons alors le Miroir, le Contenant, l’Ami spirituel, pour notre ‘Enfant intérieur,’ pour nos ‘moi blessé et craintifs.’

♦ *Tout conflit est un appel à l’amour. Miroir de l’Amour, montre-moi, dis-moi qui je suis pour toi, qui tu es pour moi.*

- Démonstration d’une mise en œuvre du ‘Triptyque,’ avec Isabelle Blanchard-Demarcy, facilitée par Adelheid.
- Nos ‘moi souffrants’ redeviennent confiants, retrouvent leur joie d’Être dans l’écoute, la tendresse et le respect que leur témoigne notre ‘Moi devenu conscient d’eux!’



**Isa :**

- Bonjour Adelheid. On se retrouve à nouveau, pour un nouvel entretien. Cette fois, la question tourne encore autour du *Moi prenant conscience*. Et la question qu'on se pose, c'est: 'Comment peut-on, dans le quotidien, *re-parenter l'Enfant intérieur* pour, à terme, apaiser et guérir les douleurs de notre enfance ?

**Adelheid :**

- On va voir l'une des façons dont cela peut être possible et mis en œuvre.

La première chose que j'aimerais souligner, c'est que l'amour est un acte. Un acte, parce que les sentiments à eux seuls ou les perceptions à elles seules, ne sont pas vraiment fiables. Elles sont changeantes et elles peuvent induire en erreur. Tandis que le *Moi prenant conscience* - qui se tient au centre - part du cœur, part du centre, part de cet espace dégagé dans lequel on se trouve après une facilitation... ou encore, en rétablissant la '*Posture du Moi prenant conscience*.'

**Isa :**

- La question que je te pose quand même, c'est: 'Pourquoi le *Moi qui prend conscience* n'est-il pas assimilable à un *Bon parent*?'

**Adelheid :**

- Oui, c'est une question que beaucoup de personnes se posent, aussi. Le '*Bon parent*' est d'abord une subpersonnalité qui réagit au souci qu'elle se fait de protéger l'Enfant. Et, à ce titre, elle se base sur la crainte. Et cela, de la même manière que le *Critique intérieur* et le *Législateur* (qui nous propose les 'lois du bien faire') sont là aussi pour éduquer l'Enfant, améliorer l'Enfant, lui éviter les souffrances. Au contraire, le *Moi prenant conscience*, lui, part d'un *centre dégagé*, part de ce *volume d'être* enraciné, vertical, déployé. Et il peut - à partir de là - accueillir tout ce qu'est l'Enfant, sans l'éduquer, sans le conseiller et sans le consoler particulièrement, simplement avec le respect dû à ce qu'est l'Enfant dans un moment donné de son vécu.

**Isa :**

- Ce qui sera intéressant maintenant, Adelheid, c'est que tu nous parles du *Triptyque*, qui est ce processus qui fait également partie de ce que tu as spécifiquement développé dans le *Dialogue Intérieur*.



### LE PROCESSUS DU TRIPTYQUE. Introduction.

Re-parenter et guérir son Enfant intérieur à partir du '*Moi prenant conscience*'

**Adelheid :**

- Le *Triptyque* a été développé au cours du temps. C'est un processus en trois volets. Un processus qui est un '*processus miroir de l'Enfant*.'

Il se déploie toujours à *partir du Moi prenant conscience*. En général, après une facilitation de 'l'Enfant blessé,' par exemple, et après qu'on ait tissé *un lien* entre *l'Enfant blessé* et le *Moi prenant conscience*.

Cela se passe donc, au moment du retour dans le '*Moi prenant conscience*,' après une facilitation.

Ce *Processus du Triptyque* (*une fois assimilé*) peut également être mis en œuvre dans le quotidien (*chez soi*), lorsque notre Enfant intérieur est blessé.

**Isa :**

- Donc, dans ce cas, ce que l'on constate, c'est que le *Moi prenant conscience* devient l'*Ami spirituel* de l'Enfant.

**Adelheid :**

- Voilà. À ce moment-là, le *Moi prenant conscience* devient l'*Ami spirituel* de l'Enfant. Et il va déployer, justement, une sorte de '*matrice aimante*' autour de son Enfant.

**Isa :**

- Donc là, l'Enfant prend refuge dans le 'Cœur de *Moi prenant conscience*.'

**Adelheid :**

- Exactement. L'Enfant va être tenu à l'intérieur du *Moi prenant conscience* pendant ce processus. Et le '*Moi prenant conscience*' va s'adresser directement à lui.

### Le Processus du Triptyque. Description.

**Adelheid :**

- Pour décrire ce *Triptyque*, prenons une métaphore qui rendra cela plus concret. Cela ressemble à une ancienne balance qui a une colonne au centre, laquelle soutient deux plateaux qui s'équilibrent d'un côté et de l'autre.

#### 1. Le plateau de gauche contient le '*Miroir des peines*'

Dans ce *Triptyque*, le *plateau de gauche* va être, en quelque sorte, un *Miroir des peines*.

Ce sera la première étape. Et dans ce '**Miroir des peines**,' le *Moi prenant conscience* racontera à l'Enfant ce qu'il a compris... de ses peines, de ses douleurs, de ses craintes, de ce qui est difficile pour lui. Il racontera tout simplement :

*'Je sais tout ce qui se passe en toi, je sais de quoi tu as souffert, ce qui t'as fait mal... ...'*

**Et au fil de ce *Miroir des peines*** - que fait le *Moi prenant conscience* - le facilitateur, lui, l'invitera, ici et là, à écouter l'écho de ses propres paroles au dedans: l'Enfant est là. L'Enfant écoute, assis dans le Cœur, et le facilitateur demandera au *Moi prenant conscience* :

- '*Qu'est-ce que tu sens ? Quel est l'écho (intérieur) de tes paroles ?*

La réponse - qui est une réponse *non verbale*, sensorielle - correspond à une '*réponse de l'Enfant* à ce que le *Moi prenant conscience* lui dit.'

Et, à son tour, le *Moi prenant conscience* reflétera cette réponse de l'Enfant.

#### 2. La '*Colonne centrale, enracinée et verticale affirme une Prise de position Celle de l'Amour inconditionnel*'

Cette deuxième étape, qui vient après le miroir des peines, est l'étape centrale où le *Moi prenant conscience* devient cette ***Colonne qui*** (en réponse à ce miroir des peines,) ***affirme l'amour inconditionnel***, pérenne, vivant, relationnel. Ainsi s'incarne - par une parole vraiment ferme et inconditionnelle ! - s un engagement inconditionnel d'aimer l'Enfant.

*Là aussi, - au fil de ces affirmations d'amour* inconditionnel - le facilitateur invitera le 'Moi prenant conscience' à écouter *l'écho intérieur* de ses paroles... et à préciser... 'laquelle de ces affirmations est la plus importante pour l'Enfant.' Qu'est-ce que l'Enfant a envie, besoin d'entendre souvent ? Et, l'intuition l'indiquera au 'Moi prenant conscience.' Il l'aura senti au passage... Il va pouvoir le dire et le traduire pour l'Enfant; traduire cette 'réponse non verbale' en mots (*et ainsi la refléter pour l'Enfant*). Et lui dire (*par exemple*):

- 'Ah, je t'entends dire que ce qui est le plus important pour toi, le plus précieux, c'est que je te dise que je t'aime !

### 3. Le plateau de droite contient le 'Miroir des qualités et de la gratitude'

Une fois que ce passage est fait, on en vient à la troisième étape qui sera dans *l'autre plateau (dans l'opposé)*, et qui va être un *Miroir des qualités et des ressources* de cet Enfant ; des trésors que cet Enfant apporte dans la vie du consultant. Trésors spécifiques à l'Enfant, mais aussi, globalement, ce que cette personne a de plus belles qualités. Il y aura aussi, inclus dans ce Miroir des qualités, un *Miroir de la gratitude* qui remercie l'Enfant de ce qu'il a apporté dans la vie de cette personne.

*Et là aussi - au fil de qualités -*, il y aura cette question du facilitateur :

- 'Quelle est la qualité qui est la plus importante - parmi celles que tu as prononcées - pour l'Enfant ? Celle qu'il voudrait entendre le plus souvent ?'

Et peut-être que le *Moi prenant conscience* dira :

- 'Ah, c'est quand j'ai parlé de son courage !'

Après ces trois étapes, on aura accompli ce *Triptyque en trois volets* : Miroir des peines, Prise de position de l'amour inconditionnel et Miroir des qualités (*et de la gratitude*).

Ce processus - qui équilibre peines et qualités - va équilibrer la psyché au niveau émotionnel, au niveau sensoriel. Créer la paix et la tranquillité en soi. Cet équilibre repose sur un partage équitable entre peines et qualités; et il repose sur ce *socle d'inconditionnalité*, qui est vraiment là...et à 'réaffirmer, dans le quotidien,' le plus souvent possible. Et c'est cela, qui fera le bonheur de l'Enfant, lui donnera confiance et lui permettra de partager avec le monde ce qu'il a de meilleur et de se sentir libre de se montrer. Avoir confiance en lui ! Voilà.

**Isa** : Merci, Adelheid !

**Adelheid** :

- Nous allons maintenant vous donner une petite illustration de la *Mise en œuvre du Triptyque*.



### LE PROCESSUS DU TRIPTYQUE. MISE EN ŒUVRE.

Isa et Adelheid sont maintenant assises face-à-face

*Le Facilitateur guide le processus et l'apprentissage du Triptyque. Il questionne, propose, modélise, reflète, explique... selon les besoins. Il soutient ainsi une conscientisation récurrente du ressenti. Dans cette vidéo, il s'agit d'une 'présentation didactique,' en à peine 10 minutes. Alors quedans le cadre d'une consultation, la facilitation approfondie d'un 'moi souffrant,' suivie du 'Triptyque.' ...peut prendre jusqu'à 2 heures.*

**Adelheid :**

- Bonjour Isa.

**- Isa :**

- *Bonjour, Adelheid.*

**Adelheid :**

- Je te souhaite la bienvenue ! Comment te sens-tu?

**Isa:**

- *Ça va... Je suis là !*

**Adelheid :**

- Très bien. Alors, je vais simplement rappeler, à ceux qui nous regardent, que nous nous sommes déjà rencontrées, plusieurs fois. Et à ces occasions de partage, nous avons facilité une 'subpersonnalité primaire en toi,' qui est représentée ici par cette belle rose, parce que c'est peut-être ta subpersonnalité primaire principale !

Il s'agit d'une *femme joyeuse, charismatique, spontanée*, qui aime faire plaisir, qui aime improviser et qui a un merveilleux contact chaleureux avec chacun.

Puis, nous avons aussi facilité une *petite fille*, qui est représentée ici par cette jolie lanterne allumée, qui montre que c'est l'Enfant - *l'Enfant à la fois Source, et l'Enfant blessé aussi* - qui est au cœur de ta personnalité. C'est une *Enfant* qui était cachée dans l'enfance derrière une petite fille joyeuse et spontanée, qui disait toujours : *'Il faut, il faut être joyeux !'* Et qui allait devenir... cette subpersonnalité primaire si relationnelle dans le futur. Est-ce bien ça?

**Isabelle :**

- C'est parfait. C'est tout à fait ça.

### a) Le Miroir des peines

**Adelheid :**

- Je te propose, maintenant, avec ce que tu sais de toi-même, de mettre en œuvre le *Triptyque* en lien avec ton 'Enfant blessé.'

La *première partie de ce Triptyque*, sera de lui faire un *Miroir des peines* que tu connais de ta petite fille. Et, en fait, on va imaginer, qu'elle vient d'être facilitée, qu'elle était d'accord ; qu'elle s'était reliée à toi et qu'elle s'était réfugiée dans ton Cœur—tu vois... comme si tu avais pris cette lanterne (*qui ici symbolise ton Enfant*). Prends-la vers toi, gentiment. Et puis, tu la mets, comme ça, vers ton cœur, que chacun voie la beauté de cette Enfant ! Voilà. Très bien.

Maintenant, elle est à l'abri de ton cœur, derrière une main qui est chaleureuse et gentille.

Je te propose simplement de lui parler... de lui dire :

*'Petite Isa, je vais te raconter les peines que tu m'as confiées.'*

**Isa :** (elle pose la main sur son Cœur et lui parle simplement, avec des mots qu'un petit Enfant comprend)

- *'Alors, ma petite Isa, moi, je suis le Moi qui prend conscience.'*

Je voudrais, justement, te dire que j'ai bien vu ce qui s'est passé pour toi, dans ton cœur... alors qu'une autre personne en toi - en moi, en nous - (*une petite qui se montre toujours joyeuse dans l'enfance et une adulte toujours accueillante et charismatique*) prenait la première place. En fait, derrière, tu es une toute petite, perdue, qui ne sait pas comment être, comment faire avec les autres si elle ne fait pas de bruit; qui ne sait pas où est sa place !

*Tu ne sais pas où est ta place, tu ne sais pas... Tu es assez apeurée par 'comment faire dans la vie.'* On te disait : 'En fait, toi, tu comptes pour du beurre. Et ça, c'était terrible pour toi, parce que ça voulait dire que sans toi, la famille extérieure allait très bien. Donc, au fond, ton existence n'était pas forcément importante. Tu ne te sens pas importante, tu ne te sens pas vue. Et je vois que ça te fait beaucoup de tristesse et beaucoup beaucoup de douleur.

*Vraiment, je t'ai bien vue, tu sais.'*

**Adelheid :**

- Alors, quand tu lui parle comme ça, quel en est l'écho à l'intérieur de toi ?  
Qu'est-ce qui se passe dans ton Cœur, dans ton corps?

**Isa :**

- Comme un petit soulagement qui me dit : 'Tu sais... enfin tu vois ça.'

**Adelheid:** (reflète et questionne)

- Voilà, l'Enfant fait un grand soupir, je le vois ; il te dit :  
'Ah Isa, j'attendais ça depuis si longtemps, ça me fait du bien ; ça me soulage que tu me voies. J'avais tellement besoin que quelqu'un me comprenne...'

- Quelle est la peine la plus grande dont tu lui as parlé ?

**Isa :**

- C'est 'de ne pas compter pour les autres.'

**Adelheid:**

- C'est de ne pas compter.

### **b) La Prise de position de l'amour inconditionnel**

Le facilitateur (ici Adelheid) modélise, propose, guide, explique

**Adelheid:**

'À partir de là, tu peux rentrer dans la deuxième étape et lui dire (par exemple):

*'Alors ça, c'est fini à jamais ! Tu comptes pour moi !'* Tu commences comme ça....

**Isa :**

- 'Alors, tu sais, ma petite Isa, cette histoire de ne pas être vue, de ne pas compter pour les autres, c'est fini à jamais ! Parce que moi, je t'accueille dans mon Cœur. Et maintenant, on ira toujours toutes les deux, main dans la main, voilà. Je t'aime de façon inconditionnelle. Que tu fasses bien, que tu ne fasses pas bien, ce n'est pas le sujet. Quoique tu fasses, tu es là dans mon Cœur. Je suis ton Amie, pour toujours.

**Adelheid :** (le facilitateur guide, propose et modélise si nécessaire)

- 'Et si quelque erreur se produit, et si on peut la réparer, nous le ferons ensemble, je te prendrai par la main.'

**Isa:**

- 'Et si tu fais une erreur ou une autre, eh bien on ira - si c'est possible - la réparer main dans la main. Tu ne seras plus jamais seule. Vraiment. T'est dans mon Cœur à tout jamais. Je te le promets !'

**Adelheid :**

- Et qu'est-ce qu'elle a le plus aimé dans tout ce que tu lui as dit?

**Isa :**

- *C'est qu'on soit 'la main dans la main !'*

**Adelheid :** (*modélise et propose*)

- Voilà, reflète cela pour elle: 'Alors, je t'entends répondre... 'aller main dans la main, c'est si important pour toi !'

**Isa :**

- *'Alors je t'entends répondre que... 'aller main dans la main,' c'est si important pour toi.'*  
*C'est très touchant!*

**Adelheid :** (*reflète propose, explique*)

- Oui, c'est très touchant ! Comme ça, quand tu perçois *l'écho* de tes paroles - dans ton cœur et dans ton corps, - tu sais ce qu'elle te répond d'une façon *non verbale*. Tu le sais intuitivement et tu peux (*en le traduisant en mots*), lui en faire le miroir.

### c) Le Miroir des qualités et de la gratitude

**Adelheid :**

- Maintenant, on va aborder d'équilibrer les peines avec les qualités.

Tu peux commencer, en lui disant :

*'Ma petite Isa, ce que j'aime tellement en toi... ..'*

Et là, tu parle de ses qualités profondes et des qualités d'Isa en général.

**Isa :**

- *Alors ma petite Isa... ce que j'aime vraiment beaucoup en toi, c'est que tu as voulu vivre !*  
Et que tu as cherché la vie, et que cette joie-là, elle fait aussi partie de toi. Tu aimes la vie, tu aimes la nature, tu aimes l'amour, les relations, les amis autour de toi. Tu aimes l'amitié et tu as un Cœur très chaud que tu aimes partager avec les autres. Tu aimes partager ! Tu es vraiment précieuse pour ça, et tu m'as permis - et tu as permis à toute la famille intérieure ! - d'être accueillie dans beaucoup d'endroits... et de trouver sa place, en fait, de cette façon. Tu t'es battue pour exister. Bravo! J'aime beaucoup ça chez toi!

**Adelheid :**

- De toutes ces qualités que tu lui as dites... laquelle était peut-être celle qu'elle avait le plus besoin d'entendre et de réentendre ?

**Isa :**

- *Je sens que ce qu'elle avait le plus besoin d'entendre, c'est qu'elle a su 'faire sa place,' malgré la blessure de base, parce que elle aime la vie !*

**Adelheid** (*reflète et explique*)

- Elle aime la vie ! C'est en somme deux choses à lui dire: 'Tu es celle qui aime la vie en moi' et 'tu as su faire ta place.'

**Isa :** *'Tu es celle qui aime la vie et tu as su faire ta place, là, dans cette vie. Merci !'*

**Adelheid :**

- Et quel est *l'écho intérieur* de toutes ces qualités?

**Isa :** *'Elle me dit : 'Wow! C'est vrai, j'aime la vie!'*

**Adelheid :** *(reflète et propose)*

- Et donc, elle te répond simplement joyeusement: 'Je me sens vue. Ça me rend joyeuse ! Je vois que tu me réponds chaque fois que je te parle !'

**Isa :-** *'Alors, je vois que tu me réponds chaque fois que je te parle.'*

**Adelheid :** *(propose et guide le processus)*

- 'Et je peux t'écouter et faire le miroir de ce que tu me dis, parce que tu me le dis de façon non verbale, à travers les sensations et les sentiments.'

**Isa :**

- *Tu me le dis d'une façon non verbale... je sens dans mon corps ton enthousiasme, l'allant pour agir...*

**Adelheid :** *(propose, modélise)*

- Je peux traduire tes paroles!

**Isa :** *'Moi, je peux traduire tes paroles, avec précision, avec sentiment !'*

**Adelheid :**

Alors, tu sais, maintenant qu'on a fait cette Matrice (*geste qui indique un volume, celui de cet environnement contenant, de ce re-parentage matriciel qui s'élabore via le processus du Triptyque*)...

Dis-moi, Isa, comment tu te sens?

**Isa :** *'Je sens que... j'existe !'*

**Adelheid :**

- Tu sens que tu existes.

**Isa :** *'Vraiment !'*

**Adelheid :**

- Vraiment.

**Isa :** *'De façon authentique.'*

**Adelheid :**

- Et l'atmosphère à l'intérieur de toi, comment est-elle?

**Isa :** *'De la paix.'*

**Adelheid :**

- Tu sens de la paix.

Et, là aussi, c'est '*l'Enfant intérieur*' qui te répond... en même temps que cette *Femme si charismatique* que tu es devenue dans ton âge adulte.' La paix est faite avec les deux en toi.

Elles peuvent être là, ensemble ; en sachant qu'elles sont *en lien* à travers ce 'Centre du Moi prenant conscience' et à travers l'amour inconditionnel et le regard bienveillant et lucide de ton 'Moi prenant conscience'.

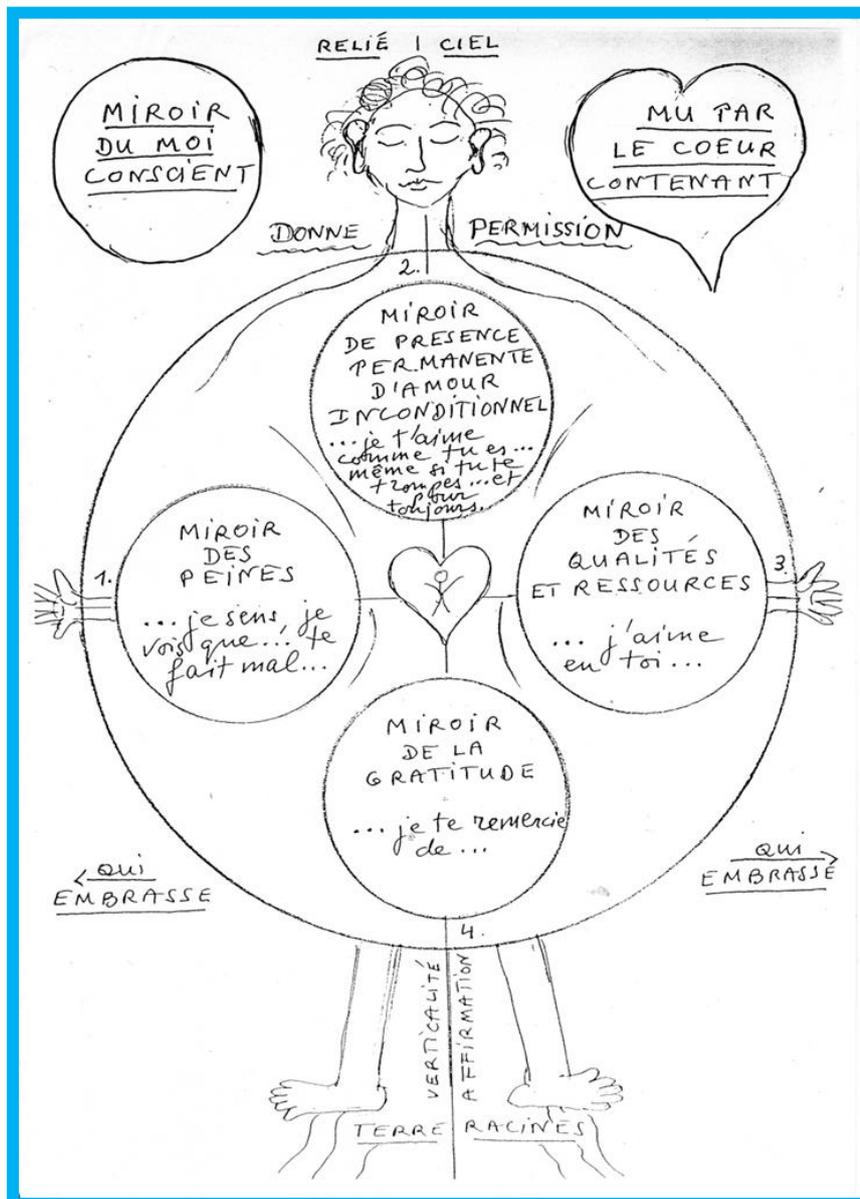
**Je te remercie, Isa,** d'avoir partagé tout ça, avec moi. Cela m'a beaucoup touchée.

**Isa:**

- Merci, Adelheid, je vais repartir vraiment avec mon Enfant et je vais en prendre soin.



IMAGE ARTISANALE DU TRIPTYQUE EN QUATRE MIROIRS



AIMER LE 'DIALOGUE INTÉRIEUR' – SEQ 11/12  
GUÉRIR LE MONDE EN NOUS PAR LE LIEN



**SÉQUENCE XI**

**Cultiver avec soi une 'continuité du lien affectif'  
Devenir notre propre 'Contenant matriciel'**

♦ *Guérir par le lien - ici et maintenant et à tout âge - les traumatismes et les manques relationnels issus du passé.*

- Mon hypothèse, inspirée par René Spitz, son étude sur 'l'hospitalité' et l'importance de la 'continuité du lien' dans la survie de l'Enfant: appliquer cela, sous forme d'une réciprocité analogue, entre notre 'Moi prenant conscience' et notre 'Enfant intérieur.'
- Concrétiser cela, via une 'interconnexion' vivante et expressive, avec notre 'Enfant intérieur,' avec nos 'moi souffrants...' par une écoute, un miroir, un regard, une parole, un toucher... habités de notre Présence lucide et aimante.
- Le 'Triptyque préventif:' le 'Moi prenant conscience' sécurise et accompagne le 'moi craintif,' en l'informant des peines possibles du futur.

♦ *Réunir un 'moi multiple et divisé' au sein d'une 'Famille intérieure,' c'est mettre au monde un Lieu d'Appartenance, un Lieu de Paix.*

- Mon hypothèse, inspirée par 'l'environnement contenant' (holding environment) défini par Donald Winnicott: solliciter le 'Moi prenant conscience' dans sa fonction de 'champ d'énergie matriciel et aimant' pour contenir et re-patenter l'Enfant intérieur.



**Isa:**

- L'entretien que nous allons avoir maintenant, va porter sur l'importance *du lien* et celui de '*l'environnement contenant et matriciel*' pour l'Enfant.

Je vais regagner le public et on t'écoute !

**Adelheid :**

- Merci Isa. Bonjour à tous ceux qui nous écoutent et qui nous regardent.

Oui, j'aimerais revenir encore, sur l'importance du *lien*; d'un lien dans la continuité relationnelle, *dans la continuité d'une 'connexion affective'* avec l'Enfant.

(*Et toute personne, au demeurant, quel que soit son âge !*)

Aussi étonnant que cela puisse paraître, jusqu'à après la deuxième Guerre mondiale, - c'est tout près de nous! - la science a, en somme, considéré le nourrisson comme un tube digestif. On peut avoir peine à le croire...<sup>3</sup> On avait donc oublié, ce que les chimpanzés savent faire ! C'est-à-dire chérir leurs petits et les tenir auprès d'eux, sur leur dos, contre leur ventre. C'est donc après la deuxième guerre, que les choses vont énormément changer et s'accélérer en direction d'une meilleure connaissance de l'enfant, du nourrisson, du fœtus.

La première personne dont je voudrais vous parler est un psychanalyste américain, d'origine hongroise, qui s'appelle *René Spitz* (1886-1974).

Après la guerre, il y avait énormément d'orphelins dans les hospices; ils étaient en si grand nombre, qu'on avait très peu de personnel. René Spitz a fait une étude approfondie sur ces orphelins Cette étude a mis en évidence (vraiment scientifiquement) que ces bébés... même nourris, habillés, vêtus et au chaud - *mais ne bénéficiant pas d'une continuité de lien* avec un personnel soignant qui s'occupe d'eux de façon régulière - ... que ces bébés dépérissaient.

En fait, ils pouvaient même mourir ! René Spitz a appelé cela *l'hospitalite* ; certains bébés, quoique très bien soignés, mourraient faute de *continuité du lien*, de connexion du cœur avec quelqu'un qu'ils peuvent reconnaître et qui vient régulièrement les voir, les prendre, leur parler, les toucher et refléter ce qui se passe pour eux.

**Isa :**

- Il me semble que, plus récemment, il y a eu aussi des observations qui ont été faites avec des vidéos sur des mères qui allaitent leur bébé.

**Adelheid :**

- Tout à fait, et même à Lausanne,<sup>4</sup> où je vis. Là, on a filmé des mères qui allaitent ou des mères qui donnent le biberon à leur enfant. Et ces vidéos ont permis de détecter des dysfonctions très subtiles du lien, qui se manifestent dans la connexion du regard entre le nourrisson et sa mère. La moindre 'déconnexion du regard' quand ils sont ensemble, peut signaler une dysfonction grave, voire une anomalie du développement de l'enfant.

---

<sup>3</sup> A voir : *Le bébé est une personne*, (DVD /vidéo). Lors de sa sortie, en 1984 sur TFI, ce documentaire en 3 parties d'une heure, provoqua un véritable choc dans l'opinion. On peut dire sans exagérer, que la manière dont le bébé était perçu à l'époque, changea radicalement du jour au lendemain et bouleversa les rapports entre les mères et leurs enfants. Trente-six ans après, il garde toute sa pertinence pour nous apprendre comment créer le lien avec le bébé durant la grossesse, puis continuer à communiquer avec lui après la naissance. À lire: Bernard Martino, 'Le bébé est une personne.' Ed.Balland 1985 & 'Les enfants de la colline des roses.' Ed. JC Lattès 1985.

<sup>4</sup> A lire: '*Le triangle primaire : le père, la mère, l'enfant.*' Comment communiquent-ils lorsqu'ils sont tous ensemble ? Plusieurs familles ont été filmées. Les résultats révèlent un nouveau bébé, triangulaire, capable de communiquer avec ses deux parents à la fois. Une remise en cause fondamentale de nos conceptions sur le développement du nourrisson. Ed. Odile Jacob 2001. Auteur, Elisabeth Fivaz-Depeursinge, psychologue, psychothérapeute et professeur d'éthologie clinique à l'École de médecine de l'Université de Lausanne.

Ce n'est qu'en *ralentissant le film* que l'on se rend compte de la façon dont le lien se déconnecte, cesse de circuler de regard à regard et de cœur à cœur.

En *Dialogue Intérieur*, précisément, on va *ralentir, à travers la facilitation...* ralentir ces aspects de déconnexion, au niveau des subpersonnalités:

*'Qu'est-ce qui se passe réellement dans la psyché ?  
Qui (en nous) est relié qui ne l'est pas ?'*

Ces formes d'expérience nous montrent aussi, qu'il y a une *réciprocité* dans la question du lien. C'est autant le nourrisson qui va créer la mère - dans l'élan de son regard et de ses demandes ! -, que la mère qui va soutenir le développement du nourrisson... en le regardant, en interagissant avec lui.

Et, c'est ce qui m'a donné l'idée, de travailler autour de *ce lien* entre un *Enfant blessé* qu'on facilite et le *Moi prenant conscience* - où l'Enfant prend l'initiative de la connexion ! - et où le *Moi prenant conscience* lui répond. Car, en effet, le nourrisson, prend lui aussi, l'initiative de la connexion à peine né; dans les premières minutes !

Et on voit que la science elle-même, corrobore (*au niveau de l'enfant biologique*), des données que l'on peut développer en '*Dialogue Intérieur*.' (*Sous forme de relation et reliance intra-psychique.*)

**Isa :**

- En effet, tu nous parles souvent *d'instrumenter le lien ...*

**Adelheid :**

- Oui... *instrumenter le lien*. C'est un terme un peu chirurgical, mais cela montre bien qu'il s'agit de gestes concrets et précis. Quand on est avec un nourrisson qui ne parle pas encore, et qui a peu de moyens d'action, presque aucun - à part regarder, rire, pleurer, peut-être tendre les bras aussi, tout au début - qu'est-ce qu'on fait ?

- On le *touche* ! C'est le premier instrument.
- On le *regarde*... un deuxième instrument.
- On lui *sourit*.
- On l'écoute.
- Et puis, puisqu'il ne parle pas encore le français ou autre chose, on le *reflète*...
- On *imagine* ce qu'il est en train de communiquer et on le *verbalise*.
- On en fait *un reflet en mots*, comme on l'a fait dans le *Triptyque*.
- Et puis, on lui *parle* évidemment ! Même s'il ne comprend pas les mots.

Et puis, on est étonné de voir, que les nourrissons, les enfants - et même les bébés in utero - comprennent beaucoup plus de choses qu'on ne croit. Et qu'ils les captent d'une manière étonnante, en dehors de tout ce qu'on peut imaginer de rationnel.

Et là, je veux juste dire un mot, à propos de ces petits... une dernière chose que je commence à développer : on peut faire aussi des *Triptyques préventifs*. Dans ce cas-ci, ce n'est que le *Miroir des peines* qui change, parce que l'on va élaborer les *peines possibles*, peut être même, parfois, les peines les plus grandes, les difficultés les plus grandes qui peuvent advenir (*dans un futur proche ou lointain, si celui-ci s'avère inconnu, voire angoissant*).

Et je me suis dit que c'est vraiment dommage, qu'on n'utilise pas les 'façons dont le nourrisson capte l'information' pour *parler à l'enfant in utero et lui expliquer sa naissance à venir* ! Pour l'enfant - qui est là dans un milieu océanique, paradisiaque si tout va bien -, le déclenchement de la naissance va être, à mon sens, un choc terrible. Parce qu'il ne comprend pas ce qui se passe ! Personne ne l'a *informé* de ce qui va advenir. Et tout d'un coup, les contractions se déclenchent, parce que la matrice devient trop petite.

L'enfant va être comprimé, il va arriver, serré dans un tout petit tuyau pour sortir... Il n'a aucune espèce d'instruction. Sa mère ne se sent pas très bien, sa mère a peur aussi. On n'explique pas (à l'enfant) l'accouchement en tant que tel. On ne lui explique pas que pour sortir - s'il se sent bloqué - il doit baisser la tête pour passer à travers le canal (et notamment pour déboucher à l'air libre !).

Dans ce contexte-là, la mère pourrait faire - ou un accompagnant pourrait faire - un *Triptyque préventif*, (mais plutôt la mère !)... et expliquer en détail à l'enfant ce qui va lui arriver. Et aussi, dans quel monde il va déboucher à la sortie du ventre. Un autre règne ! On passe d'un règne aquatique à un règne terrestre ! Et on peut même imaginer, de l'air qui entre dans ses poumons... que c'est douloureux ! Et souvent, c'est très bruyant : les bruits deviennent extrêmement forts, la température change ! Autrefois, c'était la claque sur le derrière, posé dans des habits rêches, sur une balance froide; c'était un peu comme ça... Aujourd'hui, on a fait des progrès.

On peut vraiment faire un travail extraordinaire avec les mères, en leur apprenant à parler à leur enfant à l'intérieur du ventre. Et en les invitant à lui expliquer tout ce qui concerne la naissance. Voilà, pour une partie de ce que j'avais envie de vous dire.

Et, (pour des raisons techniques)... je vais continuer dans un deuxième volet, maintenant.



### **Adelheid:**

- J'aimerais aussi vous dire un mot à propos d'un autre psychiatre et pédopsychiatre, *Donald Winnicott*, un anglais, (1896-1971). Il est donc pratiquement contemporain de René Spitz. Et parmi les nombreuses choses que Donald Winnicott a développées, il y a en particulier, ce qu'il a appelé '*the holding environment.*' En français *l'environnement contenant*.

Winnicott s'est penché, notamment, sur la période périnatale et sur le fait que le bébé doit être maintenu dans une matrice - élargie, si l'on peut dire ! - et que le *lien et l'environnement* vont former une *matrice agrandie* autour de l'enfant. Et, en effet, l'enfant sera d'abord au sein, très près de la mère et même tout près selon les cultures. Ensuite, l'enfant sera sur les genoux ; après il sera dans sa petite chaise. Donc, la matrice s'agrandit... mais cela reste matriciel. La famille va être la première matrice. Après cela, il y a une autre matrice qui vient un peu plus tard, qui est le groupe social.

Et je me suis dit, qu'en somme, nous les êtres humains - sans en avoir conscience - on s'enveloppe de matrices continues. Et cela, même lorsqu'on est adulte. Tout devient matrice pour nous ! Notre école, notre langue, notre pays ; notre appartement, nos objets, nos vêtements ; notre savoir, nos amis, notre idéal, nos valeurs ! Donc, on s'enveloppe... On a besoin de s'envelopper, qu'il s'agisse d'une hutte ou de la connaissance. On *s'enveloppe de matrices* dont on ne peut pas se passer. Et, on comprend que les personnes qui doivent s'expatrier, s'exiler... perdent (en plus de leurs proches !) toutes leurs matrices sensorielles; elles perdent les sons, les odeurs, le langage, la religion, la couleur... Et cela est source de grande douleur !

Cette réflexion, m'a encouragée à utiliser ce constat et à m'appuyer sur ce que Winnicott lui-même a dit et développé, autour de la période périnatale. C'est aussi cela qui m'a donné l'idée de ces '*matrices physiques, de ces champs énergétiques, de ces matrices transpersonnelles.* (qui forment et structurent la *Posture du Moi prenant conscience et la mise en matrice de l'Enfant intérieur*).

### **Isa :**

- Et les subpersonnalités... ? Tu fais ça avec les subpersonnalités, tu les mets aussi dans une matrice ?

**Adelheid :**

- Alors, non. Je ne propose que de mettre *l'Enfant intérieur en matrice*, le petit Enfant (*ou encore tout 'moi souffrant'*) ou le plus grand Enfant, étant entendu qu'il ne passe pas son temps en matrice ! L'Enfant peut être à côté nous, on peut le tenir par la main, on peut se promener avec lui ; on peut lui parler, l'écouter, lui répondre... Tout comme savent faire les enfants avec des compagnons invisibles ! Les autres subpersonnalités vont rester des membres de la *Famille intérieure* ou de la tribu... qui se placent *autour* du 'Moi prenant conscience.'

J'aimerais dire aussi, par rapport à ce que l'on vient d'évoquer... *'instrumenter le lien, mettre en matrices, mettre en œuvre le Triptyque,'* ce sont des choses du quotidien ! C'est nécessaire de parler souvent à l'Enfant ; de lui dire bonjour quand on se réveille; de le prendre dans son cœur pour la nuit. De l'encourager à jouer, à se tenir tranquille; de lui dire, si l'on doit aller à un entretien d'embauche (*par exemple*) :

*'Écoute, tu peux venir avec moi, peut-être que ça se passera mal, mais je reste avec toi. Ou bien tu peux rester à la maison et m'attendre, en sécurité, tranquille.'*

Et vraiment utiliser son imagination, pour lui parler, pour le sécuriser. C'est cette *relation quotidienne à l'Enfant* qui sera déterminante pour sa guérison et pour son bonheur.

**Isa :**

- Et pour notre apaisement !

**Adelheid :**

- Et pour notre apaisement.

**Isa :**

- Alors, Adelheid, il y a quand même une *subpersonnalité*, très importante, dont tu nous as peu parlé, qui est le *Critique intérieur*. Est-ce-que ce que tu pourrais nous en dire un mot?

**Adelheid**

:

- Oui, de façon assez étonnante, il n'a eu que peu de place, alors qu'il a tellement de place dans nos vies, du moins avant qu'on fasse du *Dialogue Intérieur* ! Et la raison pour laquelle, peut-être, on en a peu parlé, c'est que chaque fois que le *Moi prenant conscience* prend la responsabilité de chérir l'Enfant, d'approuver l'Enfant, de sécuriser l'Enfant... le Critique intérieur se calme aussitôt ! Parce que, jusqu'à ce qu'il y ait un *Moi prenant conscience*, c'est le *Critique intérieur* qui se sent la responsabilité de l'Enfant... de l'adapter, de l'avertir de toutes les fautes qu'il pourrait faire etc etc. Et donc, ce qui calme réellement le Critique intérieur, c'est cette responsabilité que prend le *Moi prenant conscience* envers l'Enfant.

Et, à ce moment-là, le Critique - surtout s'il a compris qu'il réagit par angoisse ! - peut devenir un Sage, un discernant, ce qui est sa fonction de base.

L'autre aspect, c'est que naturellement, en cas de danger, le Critique va quand même - personnalité de survie ! - s'emballer, devenir désagréable et jugeant. Et, à ce moment-là, il nous sert de *tocsin* ! Le *Moi prenant conscience* peut se réveiller et se dire :

*'Si mon Critique parle... c'est que mon Enfant intérieur a peur, c'est qu'il se sent concerné, qu'il se sent blessé ou qu'il se sent inapte à faire face à une situation.'*

Donc le Critique est extrêmement utile. C'est un *Allié* de premier plan, à partir du moment où il y a un *Moi prenant conscience* qui peut interagir avec l'Enfant et avec le Critique lui-même.

**Isa**

:

- Et s'il n'y a pas le *Moi qui prend conscience*, il peut devenir terriblement jugeant, décourageant, inhibant. C'est quand même ça, qu'on arrive à apaiser ! C'est très important.

**Adelheid :**

- Tout à fait, parce que - c'est un peu bizarre de dire cela maintenant - un Critique peut devenir un 'tueur.' Il peut pousser quelqu'un au désespoir. Il peut pousser quelqu'un au suicide, en lui enlevant toute valeur. Mais, en même temps, il ne faut jamais oublier que derrière ces agressions du Critique, il y a un *Parent (intérieur)* fou d'angoisse pour son *Enfant intérieur*, mais qui n'a pas conscience de ce qu'il pourrait faire d'autre... que de l'avertir (*ou au pire de le museler*).

Pour terminer, j'aimerais dire que le *Dialogue Intérieur* nous invite à réellement produire une interaction vivante, reliée, aimante, juste... avec toutes nos subpersonnalités. Et c'est là un travail qui nous conduit vers la paix; qui conduit chaque subpersonnalité vers la paix.

Et qui établit cette tranquillité et cette collaboration qui fait de nous une *famille intérieure*... une tribu dans l'univers ! Et je crois, à terme, que c'est cela qui peut amener la paix dans le monde, la paix en soi. Cela se fera, je l'espère ! La paix dans le monde.



AIMER LE 'DIALOGUE INTÉRIEUR' – SEQ 12/12  
LE MONDE SACRÉ. TOUT EST UNE PERSONNE.



**SÉQUENCE XII**

**Aimer sans jugement, donner à chacun la permission d'être...  
C'est pardonner au monde et à soi**

*♦ Il n'y a qu'un seul Corps, qu'un seul Esprit, qu'un seul Amour.  
Tous les êtres peuvent s'y relier et y guérir de la séparation.*

- Se connecter à soi, à ses ressources, à sa créativité, à sa souffrance, comme aussi à sa propre Lumière, nous émeut et nous émerveille.
- La paix n'est pas une abstraction. Elle naît du 'lien mutuel,' d'un 'champ d'énergie contenant' que nous établissons avec le monde qui nous habite et celui qui nous entoure.
- Fonder la Paix, construire et cultiver une écologie relationnelle, c'est redécouvrir que la moindre pierre au bord du chemin, toute plante, tout animal, tout insecte... comme aussi chacun de nos frères humains, est une *Personne sacrée* en interconnexion avec toutes les autres.

& ∫

## **Adelheid :**

- C'est important de comprendre que la paix n'est pas quelque chose d'abstrait.

C'est la conséquence de l'accueil qu'on peut avoir de tout ce qui nous habite; de l'accueil, autant de ce qui nous donne de la joie que de ce qui nous fait de la peine. L'accueil, autant des subpersonnalités qui sont des ressources et qui nous conviennent... que de celles qu'on aurait tendance à rejeter ou à laisser dormantes. Dans la paix, personne ne doit rester en-dehors à l'intérieur de nous, personne ne doit être exclu.

Peut-être qu'on pourrait aussi dire - je n'ai pas parlé de cela encore - que naturellement, on ne peut pas accepter tous les comportements, et que l'on doit mettre un terme à des comportements destructeurs et prédateurs.

Ceci dit, je crois profondément en '*regarder, porter son regard, convertir son regard* - toujours - pour aller vers la Source en chaque être, en chaque personne, en chaque subpersonnalité ; et cela quel que soit son genre, quelle que soit son apparence et son comportement. Je crois qu'à ce moment-là, on éveille en elle cette Source d'amour et de paix qui est en chacun. Et là aussi, c'est se fonder sur cet 'accueil de tout,' sans rien omettre, ni personne, ni rien.

Souvenons-nous que tout sur cette terre est une personne ! La moindre pierre au bord du chemin, tout arbre, tout animal, tout insecte, toute bactérie. On peut aller très loin avec ça... les étoiles, le cosmos, et naturellement nos frères humains; oui... *Tout est une personne !* Même l'ordinateur. Il marche beaucoup mieux quand on l'aime; marche beaucoup mieux quand on le comprend, ça certainement.

Cette vision qui date de mon enfance - que tout est une personne et doit être accueilli comme tel, aimé comme tel, respecté comme tel ! - c'est complètement transformateur, parce que cela nous ouvre un monde de relation totalement universel et sacré.

Alors, finalement, il faut conclure.

Et pour conclure, je vais vous raconter une petite histoire qui, je crois, est une histoire vraie. Elle a été rapportée par *Richard Wilhelm* (Allemagne 1873-1930), un sinologue, un savant, un philosophe. Richard Wilhelm a vécu longtemps en Chine. Il est l'un des premiers à avoir traduit le 'Livre des Transformations,' le Yi-King. Et c'est l'une des meilleures traductions qui soit. Et là, tout au début, il raconte cette petite histoire. L'histoire du '*Faiseur du Pluie.*'

"Il raconte que lorsqu'il séjournait dans un village, dans la campagne chinoise, c'était une période de sécheresse. Et les villageois n'avaient bientôt plus de riz. On était au bord de la famine, ce qui sûrement était assez fréquent en ce temps, et peut-être encore aujourd'hui.

Et les villageois décidèrent à ce moment-là, d'envoyer une délégation pour chercher un Faiseur de pluie dans un autre village. Et puis, ils ont préparé un sac de riz, presque le dernier, pour l'apporter en offrande à se Faiseur de pluie et l'inviter à venir.

Au bout de quelques jours, la délégation revient avec le Faiseur de pluie. Les villageois, impatients de le recevoir et tout joyeux, lui disent: 'Alors dis-nous ce dont tu a besoin pour tes cérémonies. Veux-tu des tambours, des clochettes ? Veux-tu qu'on prépare une estrade de fête?' Et là, le Faiseur de pluie leur répond : 'Écoutez, non ; je n'ai besoin de rien... juste d'une hutte, un peu en bordure de village, en un lieu tranquille, et que vous mettiez chaque matin un bol de riz devant ma porte.

Alors, les villageois sont déçus ; ils commencent déjà à s'interroger. Mais bon, ils respectent son vœu. On lui donne sa hutte. On lui apporte le bol de riz au matin, au premier matin. Et puis, silence ! On n'entend rien ; pas de chants, pas de mélodies, pas d'incantations, pas de clochettes, pas de tambours. Bon, les villageois patientent. Le deuxième jour, on remet le bol de riz. Les villageois commencent à murmurer en disant: 'On n'entend toujours rien. Cet homme est peut-être un imposteur ! Qu'est-ce qu'il fait là... d'autre que de manger notre dernier riz?' Toute la journée se passe dans les murmures, les récriminations, le

mécontentement. Vient le troisième jour... et le bol de riz. Toujours rien ! Et là, la colère gronde, la colère monte et les villageois disent : 'Eh bien, puisque c'est comme ça, on va le saisir au collet et le jeter à la porte du village.' Enfin, ils commencent à discuter comme ça.

Mais, juste à ce moment-là, de gros nuages noirs s'amassent dans le ciel et tout le monde court chercher des récipients, des jarres et tout ça. Et voilà que... vers la fin du troisième jour, la pluie tombe en quantité, en quantité, comme ils n'ont plus vu depuis longtemps!

Et Richard Wilhelm raconte que sur ces entrefaites, il va interroger le Faiseur de pluie. Entre quatre yeux. Et il lui dit: 'Mais enfin, qu'avez vous fait pour faire tomber la pluie? Et le Faiseur de pluie lui a fait la réponse suivante, il lui a dit :

*'Eh bien, la sécheresse, la famine, c'est signe de désordre dans le monde.'*

Et on peut dire, que dans notre 21ème siècle, ce désordre est très présent ! La famine est dans beaucoup de pays. La terre est en désordre, elle est en chaos. On a tout ce dérangement climatique, ces tornades et ces tsunamis et ces tremblements de terre qui semblent s'intensifier.

Et le Faiseur de pluie ajouta :

*'Eh bien, puisqu'il y avait du désordre dans l'univers, et dans ce village peut-être, je me suis simplement assis, en silence... Et j'ai mis de l'ordre en moi-même.'*

*Et quand j'ai pu mettre de l'ordre en-moi-même, au bout de ces trois journées, la pluie est tombée."*

Cette petite histoire, je crois, c'est aussi celle du *Dialogue Intérieur*. Et moi, je ne peux jamais y penser, sans sentir une émotion. Oui, parce que je trouve cela si beau et si vrai. Et que je crois que la Paix, si jamais elle doit venir... et la Conscience - si elle doit nous advenir à une large échelle -, elle viendra à travers cette 'paix intérieure' que nous saurons établir en nous-mêmes. Mon expérience de 28 années de pratique, c'est que le *Dialogue Intérieur* est un instrument merveilleux qui nous y conduit.

Et puis, juste, finalement, pour dire un dernier mot, je voudrais - enfin je propose - que nous qui sommes ici, et aussi tous ceux qui regarderont cette vidéo dans l'avenir, nous l'espérons, (une vidéo, je dois dire, artisanale et simple), ...que tous ensemble, on dédie ce travail, et ce qu'il contient, au *bien de tous les êtres*.

C'est une prière bouddhiste. L'on y consacre tout ce qui réussit, comme aussi tout ce qui ne réussit pas, tout ce qui serait encore plein d'imperfections et même nos mauvaises actions... Une prière où tout est dédié, chaque jour, au *bien de tous les êtres* !



*Intuitions du Cœur. Éclairages issus de notre expérience. Nous en prenons la responsabilité avec le souhait d'ouvrir des fenêtres sans rien imposer.*

## L'équipe

**Ont participé à ce documentaire ... Octobre 2018**

**Adelheid Oesch.** En 1993, elle fonde 'L'Atelier du Dialogue Intérieur'

Elle forme et facilite à Lausanne, Suisse, depuis 1993.

voicedia@dialogueinterieur.com \* [www.dialogueinterieur.com](http://www.dialogueinterieur.com)

1989-1993 Formation en 'Dialogue Intérieur,' Rebirth, Relations, avec Joy Manné PhD

1991-1998 'Formations intensives avec Hal Stone PhD & Sidra Stone PhD USA

1991-1996 'Être, relation & transcendance' avec Richard Moss, M.D. USA.

Créateurs du 'Dialogue Intérieur' / 'Voice Dialogue.'

1991-1996 'Être, relation & transcendance. Stages & Mentor' avec Richard Moss, M.D. USA.

1993 Certifiée en Thérapie relationnelle Imago.

**Isabelle Demarcy-Blanchard.** Consultante en management et développement personnel.

Formée au 'Dialogue Intérieur' par Adelheid Oesch depuis 1999. Forme & facilite en **D.I.** depuis 2009.

F-51100 Reims, France. idemarcy@gmail.com

**Dr. François Blanchard.** Professeur émérite de Médecine en Santé Publique et en Gériatrie.

Formé au 'Dialogue Intérieur' par Adelheid Oesch, depuis 1999. Forme & facilite en **D.I.** depuis 2009.

F-51100 Reims, France. francoisblanchard.f51@gmail.com

**Dr. Claire Lorton.** Allergologue. Titulaire du D. U. de psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent. Concours National de médecine scolaire 1996.

Formée au 'Dialogue Intérieur' par Adelheid Oesch depuis 2015. Facilite en **D.I.** depuis 2016

F-51170 Fismes, France. [cblorton@aol.com](mailto:cblorton@aol.com)

**Véronique Blanchard-Heidsieck.** Ostéopathe. Pratiques corporelles conscientes.

Formée au 'Dialogue Intérieur' par Adelheid Oesch depuis 2012. Facilite en **D.I.** depuis 2014

F-69004 Lyon, France. [vblancheid@gmail.com](mailto:vblancheid@gmail.com) \* [www.strategiescorporelles.com](http://www.strategiescorporelles.com)



**Scénario & production:** © Adelheid Oesch, CH 1005 Lausanne, Suisse.

[voicedia@dialogueinterieur.com](mailto:voicedia@dialogueinterieur.com) \* [www.dialogueinterieur.com](http://www.dialogueinterieur.com)

**Assistant de production:** © Marco Palmieri, CH-1833 Samstagern, Suisse. [palmieri1977@gmail.com](mailto:palmieri1977@gmail.com)

[www.marco-palmieri.com](http://www.marco-palmieri.com)

**Montage:** © Joëlle Radigois. Formée au 'Dialogue Intérieur par Adelheid Oesch, dès 1994.

CH-1015 Denges, Suisse. [radigois.joelle@gmail.com](mailto:radigois.joelle@gmail.com)

<https://laboratoiredelelabienveillance.com>

**Illustrations:** © André Hiernaux, CH-1164 Buchillon, Suisse. [ahiernaux@bluewin.ch](mailto:ahiernaux@bluewin.ch)

**Chanson:** Titre: 'Caruso' *Ti voglio bene assai...* Auteur: Lucio Dalla, paroles & musique.

**Interprétation :** © R. D. Suisse.

**Transcription :** ...de l'audio en texte, par Marco Palmieri & Aloyse Depeursinge.

Mise en forme du texte, Adelheid Oesch.

**Personnes citées:** Hal et Sidra Stone. René Spitz. D. Winnicott. Richard Wilhelm. Jésus.



**AUTRES PUBLICATIONS Adelheid Oesch**

***"L'Arche du Coeur"***

**Tome I.** Voyage initiatique.

**Tome II.** Manuel d'Exercices

Ed. Le Souffle d'Or 1999

Under the title: ***"The Ark Within"***

A revised and extended English version of *"L'Arche du Cœur"*

**Volume I.** An Initiatory Journey

**Volume II.** Exercise Manual

To be published 2020

***"Rêver Dieu. Au 1er & au 21e siècle"***

Guérir par l'Amour & par l'Esprit.

Une biographie spirituelle

Ed. Persée. 2020



**CARUSO • *Te voglio bene assai...* Chanté par R.D. 18 ans**

Chant dont les extraits marquent les transitions des Séquences I à XII de cette vidéo.  
Adaptation française des paroles, Adelheid Oesch.

Qui dove il mare luccica e tira forte il vento  
su una vecchia terrazza davanti al golfo di Sorrento  
un uomo abbraccia una ragazza dopo che aveva pianto  
poi si schiarisce la voce e ricomincia il canto:

Te voglio bene assai  
ma tanto tanto bene sai  
e' una catena ormai  
che scioglie il sangue dint' e' vene sai...

*Là où scintille la mer et souffle fort le vent  
Sur une vieille terrasse face au golfe de Sorrente  
Un homme embrasse une fille après qu'elle eut pleuré  
Puis s'éclaircit la voix et reprend son chant*

*Je t'aime tellement  
Tellement tu sais  
Un entrelacement désormais  
Qui fait fondre le sang dans les veines, tu sais*

Vide le luci in mezzo al mare pensò alle notti la in America  
erano solo le lampare e la bianca scia di un'elic  
sentì il dolore nella musica si alzò dal Pianoforte  
ma quando vide la luna uscire da una nuvola  
gli sembrò più dolce anche la morte  
Guardò negli occhi la ragazza quegli occhi verdi come il mare  
poi all'improvviso uscì una lacrima e lui credette di affogare.

Te voglio bene assai  
ma tanto tanto bene sai  
e' una catena ormai  
e scioglie il sangue dint'e vene sai...

*Voyant les lumières au large de la mer, il pense aux nuits là-bas en Amérique  
Mais ce n'étaient que les lampes des pêcheurs et le blanc sillage d'une hélice !  
Il ressent une douleur dans la musique qui s'élève du piano  
Mais voyant la lune sortir d'un nuage  
Elle lui semble plus douce même la mort  
Il regarde la fille dans les yeux, ses yeux verts comme la mer  
Une larme s'en écoule, le surprend et il croit s'y noyer...*

*Je t'aime tellement  
Tellement tu sais  
Un entrelacement désormais  
Qui dulcifie le sang dans les veines, tu sais*

**P**otenza della lirica dov'è ogni dramma e' un falso  
che con un po' di trucco e con la mimica puoi diventare un altro  
Ma due occhi che ti guardano così vicini e veri  
ti fanno scordare le parole confondono i pensieri.

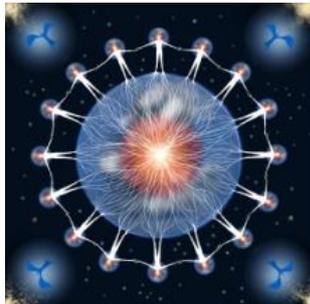
Così diventa tutto piccolo anche le notti là in America  
ti volti e vedi la tua vita come la scia di un'elica.  
Ah sì, e' la vita che finisce ma lui non ci pensò poi tanto  
anzi si sentiva felice e ricominciò il suo canto:

Te voglio bene assai  
ma tanto tanto bene sai  
e' una catena ormai  
che scioglie il sangue dint'e vene sai...  
Te voglio bene assai  
ma tanto tanto bene sai  
e' una catena ormai  
che scioglie il sangue dint'e vene sai...

*Puissance du lyrisme où chaque drame est un faux  
Où, avec un peu de fard et de mime, tu deviens quelqu'un d'autre...  
Mais deux yeux qui te regardent, si proches et si vrais...  
Te font oublier les paroles et brouillent les pensées.*

*Et tout devient petit... comme ces nuits d'Amérique  
Tu te retournes, tu vois ta vie comme le sillage d'une hélice...  
Ah oui, c'est la vie qui finit, mais lui n'y pense guère.  
Il se sent même déjà presque heureux et son chant recommence...*

*Je t'aime tant  
Je te veux tant de bien, tu sais  
C'est un entrelacement désormais  
Qui liquéfie le sang dans les veines, tu sais  
Je t'aime tant  
Mais tant tu sais  
C'est un entrelacement désormais  
Qui dissout le sang dans les veines, tu sais.*



**FIN**