



“Dialogue Intérieur” et estime de soi.

Ce que je montre ... Ce que je Suis ... Ce que je cache ...

Pour passer de la peur à la confiance, de la séparation à l'amour, de l'image de soi à l'estime de Soi, il y a lieu que nous reconnaissons notre propre Lumière, plutôt que de tout faire pour qu'autrui nous valide... “Car, si dans mon miroir et le tien je ne vois que torts et raisons, que le mal que je t'inflige et que tu me fais subir, que ta culpabilité ou la mienne ; si je ne fais que me battre pour combler mes manques et prouver tes insuffisances ... je ne fais que créer la division et perpétuer les conflits qui nous opposent l'un à l'autre, ou à nous-même, depuis Cro-Magnon !

L'estime de *soi* serait-elle l'enjeu de toutes nos guerres et rivalités ? Y a-t-il une estime de *Soi* qui serait, elle, une source de Paix et de Réconciliation ? L'estime de soi, s'avère intimement liée à *l'image de soi* et donc à la question de notre *identité*. Et nous nous apercevons rapidement que celle-ci varie comme une girouette, au gré des mérites ou des défauts que notre image véhicule aux yeux d'autrui et aux nôtres.

Une interrogation s'impose: “A quelle *identité* est-ce que je me réfère en ce moment ?” Lorsque je suis en colère, c'est *Colère* qui est ma référence, qui donne naissance au monde que je crée, en moi et autour de moi. Si une personne m'insulte et m'accuse sur le coup de sept heures, est-ce qu'elle a réellement modifié, sali, détruit *qui je Suis* entre 18h55 et 19h 05 ? Ou est-ce seulement *l'image de moi-même* qui est écornée ? Cause et effet sont liés : “Quelle est la Cause, le gène ontologique, de mon Etre ? Mon Etre a-t-il sa Source dans *l'Esprit*, ou ne suis-je que ce *corps physique* et ces *images de moi* que je m'attribue —ou que l'autre me prête ?”

“*Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'Univers et les Dieux*”...telle est la maxime de Socrate gravée dans le vestibule du temple de Delphes. L'exploration consciente de “*qui nous sommes indépendamment de nos échecs, de nos réussites, de nos mérites, de nos défauts et de nos circonstances*” est cruciale ! Bien des voies nous y conduisent et bien des pratiques peuvent nous y aider.

Le “Dialogue Intérieur” nous offre un chemin simple et concret.

Il a été développé par Hal et Sidra Stone PhD USA. Il nous apprend à discerner et à accueillir les énergies qui nous animent comme une *famille intérieure de subpersonnalités*, dont l'ensemble forme ce dont nous disons : “*C'est moi...*” Pratiquer le “Dialogue Intérieur” nous apporte une compréhension intime de nous-même, nous rend plus *vivants*, plus *conscients*, génère un processus qui nous rapproche de l'*Etre*. C'est un travail individuel, qui doit être accompagné par un *Facilitateur* expérimenté.

Le premier pas... nous invite à nous *identifier* à notre *Nature relative*, c'est-à-dire aux différentes fixations de notre personnalité ...dans ses contradictions, dans ce qu'elle fait valoir, ce qu'elle cache, ce qu'elle montre; dans ce qui en fait la sensibilité, les peurs et les blessures. Embrasser nos ressources autant que nos limites et nos souffrances, au fil de ce processus, va développer un regard de lucidité et de compassion pour nous-même; et nous commencerons à nous sentir moins divisés intérieurement et à faire œuvre de paix plutôt que de séparation.

Le second pas... est celui qui nous amène à nous *dés-identifier* de la *Nature relative* qui nous habite. Non pas pour la rejeter, mais pour établir avec elle une relation consciente et aimante, tout en dégageant un *espace intérieur* qui laissera affleurer notre *Nature essentielle*. Et c'est ainsi, qu'au profond du corps et du Cœur, nous pouvons alors faire l'expérience d'une *Paix* que rien ne saurait détruire; d'une *Unité* sereine qui sous-tend notre moi limité et souffrant, comme les calmes profondeurs de l'océan sous-tendent les vagues qui en bouleversent la surface.

Le troisième pas ... est celui d'un enfant qui se confie à *Ce* qui le dépasse.

Comment le “Dialogue Intérieur” nous guide-t-il dans cette exploration ?

Le “Dialogue Intérieur” propose que plusieurs groupes de *subpersonnalités* (ou types de *voix*), se côtoient, s'affrontent, se manifestent en nous. Elles sont reconnaissables parce que chacune a sa nature propre, son énergie, ses ressentis, son discours, ses comportements.

L'ensemble de ces facettes forme notre *personnalité de survie*. Il y a notamment le *Critique Intérieur* qui me censure, me supervise, m'accuse, me culpabilise, m'avertit. Il y a le *Juge Intérieur*, qui condamne et désapprouve autrui. Il y a l'*Activiste* qui me pousse à en faire toujours plus ; le *Perfectionniste* pour le faire toujours mieux !

Il y a le *moi social*... Ce sont mes *subpersonnalités primaires*, mes pouvoirs et mes ressources ; ce que je montre pour trouver ma place. “Pour me sentir bien, pour devenir une personne de valeur, j'ai appris à... je sais faire avec joie et compétence...”

Il y a le *moi sensible*. Ce sont mes *subpersonnalités vulnérables*, des personnes intérieures blessées, craintives; mais aussi des *Enfants intérieurs*, créatifs, joueurs, magiques, innocents.

Il y a le *moi* réactif... Ce sont des *subpersonnalités primaires* qui me protègent et me défendent. “Lorsque je me sens menacé, coupable ou blessé... je réagis en attaquant ou en fuyant, ou en me soumettant.”

Il y a le *moi* réprimé... Ce sont mes *subpersonnalités remuées*, ce que je désapprouve en moi, ce que je ne supporte pas chez les autres. C’est ce dont je n’ai pas l’habitude, ce que je n’ai pas développé; ce que je n’exprime pas et ne fais jamais. “Pour ne pas perdre l’estime de moi-même ou celle d’autrui, j’évite de... je ne me permets pas de...”

Et c’est tout *cela* que nous cherchons à sécuriser, imposer, développer ou écarter, en corollaire à nos situations dans de multiples domaines personnels et collectifs. “*Je m’identifie à ma famille, à mon sexe, à mon contexte social, culturel, politique, ethnique, idéologique, moral, religieux. Je m’identifie à mes valeurs, à mes pensées, mes croyances, mes émotions; à mon savoir, à mes ressources; à mes souffrance, à ma culpabilité, à ma colère et mes jugements.....*”

Plus profondément, il y a ce que je Suis... Il y a un *moi* prenant conscience.

Le “Dialogue Intérieur” met en relation *personnalité de survie et identité profonde*. Un aspect essentiel du “Dialogue Intérieur,” c’est qu’il développe un *moi prenant conscience* qui émerge naturellement de l’écoute de nos mouvements intérieurs. Peu à peu, ce *moi miroir*, ce *moi témoin*, va se déployer au Centre d’un *mandala de la personnalité*, il va devenir le *pôle relationnel* autour duquel dansent nos *subpersonnalités*. Il se reconnaît à un *Espace intérieur* qui se libère lorsque nous accueillons ce qui nous habite et nous agit—*mais sans se prendre pour cela!* Il se vit comme une *Qualité d’Être et de Présence*. Il se reconnaît aussi à une *Ouverture* bienveillante face à “ce qui habite l’autre.”

Estime de soi ou estime de *Soi*? Notre Vie est un parcours paradoxal.

Si notre **Premier Pas** consiste bien à nous équiper pour réussir au mieux notre parcours de vie, c’est au prix il est vrai d’incessants efforts de la naissance à la mort! C’est compréhensible que nous tentions de garantir cette *reconnaissance de soi*, sans laquelle nous risquons de glisser vers la dépression, vers le sentiment d’être mauvais, coupables ou nuls.

Mais, tôt ou tard, nous nous apercevons qu’une telle entreprise est vouée à l’échec! Car, quotidiennement, notre existence persiste à nous confronter à nos limites, à nos impasses, à nos impuissances. Une autoprotection, une auto-affirmation, une auto-amélioration, qui ne s’appuierait que sur notre *ego*, notre *moi* biologique, notre *moi* psychologique, notre *moi* social, ne saurait y répondre, ni la garantir. Et quelque épreuve majeure—ou ultimement notre mort—nous en présentera l’irréfutable preuve.

Notre **Deuxième Pas** sera donc de reconnaître que nous ne sommes pas que *cela* et à en faire notre Acte de Foi. Y a-t-il dans notre *moi de survie* une quelconque Liberté? Un libre arbitre, un vrai choix? Y reconnaissons-nous cette *Nature de Lumière et d’Amour* à laquelle nous aspirons; une *Filiation au niveau de l’Esprit*? Quel est notre *Parent* au plan de la Conscience; l’*Héritage* spirituel dont nous voulons nous

réclamer? Nous ne saurions bénéficier d'un Géniteur, d'une Origine que nous renions, d'un Héritage que nous n'acceptons pas! Une Source que nous refusons, ou que nous prenons le parti d'ignorer, ne nous alimente pas.

Indépendamment de toute croyance religieuse ou obédience ecclésiale, nos interrogations identitaires nous ramènent à ce que toutes les Grandes Traditions nous enseignent et que la Genèse résume en quelques simples mots: un corps-matière façonné dans la glaise, mais animé d'une nature spirituelle, insufflée par Dieu, lequel nous donne ainsi naissance ... *à son image et à sa ressemblance*. Suis-je né de l'Esprit divin qui me donne en partage tout ce qu'**Il est**, qui m'associe au *Soi essentiel*? Ou... ?

Notre Troisième Pas... est celui d'un enfant qui se confie.

Ce pas ultime est déjà accompli. Il nous attend au fond de nous. Il ne requiert aucun effort. Mais nos prises de conscience, les voies spirituelles que nous suivons, écourtent le temps qu'il nous faut pour nous en apercevoir! Elles enlèvent le tranchant de nos souffrances, abrègent nos détours, hâtent notre délivrance : notre retour à la Paix et à l'Innocence, ici et maintenant.

© Adelheid Oesch

[IMPRIMER](#) [CONTACT](#) [RETOUR](#)