



## L'ATELIER DU DIALOGUE INTERIEUR

ADELHEID OESCH

Rue Cité-Derrière 8, CH-1005 LAUSANNE, Tél (0041)021/ 323 15 01

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

### Théorie et pratique du "Dialogue Intérieur" Introduction au Cours annuel

Ce Cours propose un approfondissement personnel et une formation à la relation; il s'adresse :

- ☞ A toute personne qui souhaite mieux comprendre le sens de la relation; retrouver sa paix et sa joie intérieures et les partager.
- ☞ Aux couples, au parents—qu'ils participent au Cours seuls ou ensemble.
- ☞ A ceux qui souhaitent humaniser leurs relations dans la vie professionnelle.
- ☞ A ceux qui se destinent à—ou qui pratiquent déjà— une profession dans le domaine de la relation d'aide.

### Réunifier le moi divisé. Se réconcilier avec soi et avec l'autre dans la relation

#### I Nos obstacles: ☞

- Notre **croissance** solidement ancrée en un "*Moi insuffisant et séparé*" et sa résultante: un "*Moi divisé et souffrant*" qui ne se reconnaît pas lui-même.
  - Nous nous en croyons coupables ou nous en accusons l'autre. L'amour alors nous quitte, faisant place au jugement. Notre *Unité intérieure* n'est plus ressentie; elle est remplacée par un sentiment de *dévalorisation, d'abandon et de trahison*...
  - A partir de là, c'est le début d'une guerre, parfois sans merci, *contre nous-mêmes*—entre auto critique et auto amélioration ! C'est également une guerre, parfois sans merci, *contre l'autre*—pour qu'il change et nous donne ou nous rende ce dont nous nous sentons privés !
- Cet affrontement est sans issue : il se répète depuis la nuit des temps... dans notre monde intérieur comme dans nos relations; dans le couple, la famille et la société.

*Cela ne devrait-il pas nous inciter à remettre en question nos croyances;  
notre système de pensée et d'évaluation; nos réactions, nos diagnostics,  
et les remèdes que nous appliquons ?*

#### II Le "Dialogue intérieur," un chemin, un outil pour l'éveil: ☞☞

- La pratique du "Dialogue Intérieur" nous propose un merveilleux outil pour accueillir nos contradictions, nos craintes et nos douleurs; pour reconnaître à la fois les *limites de notre personnalité* et la *beauté pure et aimante de notre être profond*.
- Elle nous permet d'expérimenter consciemment notre fonctionnement dans la relation; de comprendre comment nous passons d'un lien d'amour à un rapport de pouvoir et *comment ce dernier nous isole de nous-même et les uns des autres*.

- **Elle nous aide à sentir** pourquoi nous générons conflits et souffrances ; comment, en voulant se protéger, l'on devient *séparateur*; pourquoi—à la recherche d'une solution—nous nous chargeons de responsabilités, d'obligations, d'exigences et de fautes trop lourdes à porter... et comment tout cela éteint notre joie, nous épuise, nous rend *critiques* et *rejetant* ! Alors même que nous ne cherchons qu'à *aimer et à être aimés* !

**"Toute attaque est un appel à l'amour. "**

- **Au fil de ce discernement nouveau**—en nous *désidentifiant* de nos *subpersonnalités* perfectionnistes, critiques, défensives, auto protectrices—nous ne confondons plus si souvent le comportement et la Personne, notre *personnalité de survie* et notre *Identité profonde*.

- **Parallèlement, nous développerons un Moi de plus en plus conscient** : nous apprendrons à nous aimer, à refléter et à *re-parenter* notre *Enfant intérieur*, le *moi souffrant*; à accueillir nos réactions mentales, émotionnelles et physiques, ce qui s'oppose en nous, avec lucidité, fermeté, humour et compassion. Nous redécouvrirons aussi—dans ce que nous avons laissé dormant ou réprimé en nous—l'infinie et joyeuse diversité d'un *moi* délivré de ses carcans.

- **Le "Dialogue Intérieur" peut éclairer ce qui nous sépare de la Grâce...** et qui est aussi ce qui nous sépare dans la relation. Car en effet, si cette *Unité* et cet *Amour* tant recherchés sont notre *Essence même*, notre *Source*, la reconquérir par la force—par la guerre contre soi et contre l'autre—confine à l'absurdité !

### **III Une Question; une Décision; un Acte de Foi:    ❧ ❧ ❧**

- **Notre besoin d'être reconnus, notre soif de Partage et de Paix**, l'échec de nos solutions pour y parvenir, la douleur de la séparation et du manque que nous créons et subissons, soulignent une nécessité : celle de *nous reconnaître nous-mêmes...* dans notre *Origine*, notre *Filiation*, dans l'*Appartenance* qui nous nourrit et à laquelle nous voulons participer.

*Et cela nous pose une Question:*

- **A quoi donc est-ce que j'aspire au tréfonds de moi-même?** Quelle est la *Réalité* que je pressens et cherche depuis toujours au plus intime de mon *Etre* ? Qu'est-ce que je veux mettre au monde en moi-même et dans le quotidien de mes relations?

"Suis-je, un Enfant de la Peur, l'*Enfant coupable* et *agressif* d'un grand *Séparateur* ? Ou suis-je l'*Héritier* et le *Porteur* d'une *Conscience vive d'Amour et de Joie* ? "

### **IV Le retour au Moi-Source, au fondement spirituel de toute relation:**

❧ ❧ ❧ ❧ Puis-je me reconnaître en ceci...

*En tant qu'Enfant de Dieu, je suis inconditionnellement reçu, aimé, pardonné.*

*Ma Nature essentielle est Une.*

*Ses manifestations en moi sont l'Innocence et la Paix; l'Amour et la Sécurité;  
la Liberté, la Joie, la Beauté ; la Confiance, l'Intelligence, la Créativité.*

- **La décision de reconnaître en Cela notre *Réalité profonde***—plutôt que de nous identifier aux craintes et aux prises de pouvoir de notre ego et de notre *personnalité* de survie—le travail de reconnaître que nos projections, nos *images négatives du moi*, ne sont que *douloureuse illusion*, relèvent de notre *libre choix* !

- **L'évidence intérieure de notre Nature d'Amour, de notre universelle Unité**, le pardon à soi et à l'autre qui seul libèrent de la culpabilité et du jugement, aller à l'autre sans crainte, le *cœur léger et respirant*, le voir *venir à soi...* nous seront alors donnés par surcroît, émergeront de nous comme un fruit naturel, un *bonheur d'être* à partager.

[Suivant>>](#)