

Le Voice Dialogue Intérieur ou un Art de la Conscience.

Art de la Conscience - Pourquoi ce titre ?

Plasticienne de mon métier, je viens du monde de l'art. Lorsque, pour mieux vivre et après avoir exploré diverses approches thérapeutiques ou de développement personnel, j'ai découvert le Voice Dialogue Intérieur, j'ai été saisie d'une épiphanie, soit la compréhension soudaine de l'essence ou de la signification de ce que j'avais à faire : me former et devenir praticienne en "Dialogue". Dès lors, sa pratique sur moi-même et, par la suite, avec les clients que j'ai décidé d'accompagner, a fécondé tout mon travail d'artiste.

Ce qui caractérise l'approche et la méthode du Dialogue, c'est la place centrale accordée à la conscience, au développement d'un moi conscient. Spécificité qui a conduit ses créateurs, Hal et Sidra Stone, à renoncer de créer un diplôme ou un certificat car, ainsi qu'ils l'ont souvent exprimé, il est impossible de décerner un "brevet de conscience".

Cette même absence de critères logiques règne dans le monde de l'art, qui échappe lui aussi à toute tentative d'instituer une échelle absolue.

Mais, outre ces considérations, c'est la pratique elle-même du Dialogue, tant comme facilitateur que comme facilité, que je considère comme un art.

Voyons tout d'abord ce qui, à mon sens, caractérise l'art, et ensuite si ces traits sont également présents dans le Dialogue ; autrement dit si l'on peut retrouver dans son exercice les spécificités propres au domaine de l'art. Étant plasticienne, je me réfère à ma pratique qui s'effectue aujourd'hui aux confins du théâtre, et j'imagine que l'on pourrait facilement inclure d'autres disciplines artistiques dans l'examen de cette question.

Que mettre sous ce terme d'art ?

Certes, autant d'artistes, d'historiens, d'esthètes, autant de définitions. Voici la mienne.

L'art est sans doute le plus haut point de développement de l'humain puisqu'il comporte à la fois le nouveau, le sensitif ou le sensuel, le corporel, le spirituel et le mental. Il englobe l'esthétique et la dépasse car les esthétiques changent selon les cultures, les pays et les époques. Ses procédés sont la symbolisation et la création d'une autre réalité ; il opère en donnant une forme à un contenu, les deux aspects fondamentaux de toute œuvre d'art.

Outil de transformation, tant pour le créateur que pour le receveur, l'art est expérience, c'est-à-dire quelque chose qui transforme celui qui la vit ; outil d'évolution, de vie. L'art c'est le Vivant, ce vivant qui requiert une perpétuelle attention afin de fleurir, de s'épanouir et de se reproduire. La caractéristique du Vivant c'est de se dépasser dans quelque chose qui n'existe pas encore, sans savoir exactement ce que ça va être.

Mais n'est-ce pas là, justement, ce qui caractérise le développement de la conscience ? L'art de la conscience ?

C'est pourquoi je me plais à penser que, à côté de sa fonction éthique d'élargissement et de renforcement de la conscience, et outre sa fonction thérapeutique qui découle de ce renforcement, le Dialogue est un geste artistique. En effet ouvrir sa conscience - ou selon l'image que l'on s'en fait l'élargir, l'approfondir, l'enrichir - par l'expérimentation de ses propres

énergies et de leur différenciation, est un acte artistique en ce qu'il donne forme à une force. C'est un art éphémère (bien qu'on puisse aujourd'hui, si on le souhaite, le capter en vidéo) et dont l'expérience est transformatrice. C'est un travail de "modelage de soi-même".

Dans cette démarche artistique, l'instrument qu'il faut travailler, assouplir, élargir, renforcer régulièrement, c'est précisément la conscience. Identifier une sous-personnalité, une Énergie, requiert d'une part honnêteté et rigueur dans le discernement afin de différencier les énergies les unes des autres, d'autre part acceptation de l'Énergie quelle qu'elle soit afin qu'elle puisse s'exprimer avec sa propre voix, ses gestes et ses paroles, ses mouvements et ses émotions, ou son absence d'émotion.

L'art réside dans le décodage intérieur de l'Énergie présente et dans la carte blanche qui lui est donnée. Pour être belle au sens artistique du terme, une énergie n'a besoin d'être ni violente ni spectaculaire, ni certainement esthétique, mais seulement la plus pure, la plus juste possible. L'art consiste en un lâcher-prise, à laisser telle sous-personnalité se manifester et faire entendre sa voix, montrer ses gestes tels qu'ils peuvent surgir en un instant précis, juste au moment où ils se manifestent... et puis ne sont plus là.

Mais peut-on parler d'art ou de langage dès lors que l'on n'utilise pas de grammaire ? Qu'on ne crée pas des personnages typés, universels, comme Lady Macbeth ou le Baron de Charlus ? En Dialogue, la grammaire c'est la méthode ; quant aux personnages célèbres, quel dialoguiste n'a jamais incarné un archétype ?

Travail très délicat qui a besoin de certaines conditions pour être mené à bien : une psyché – c'est le « matériau » - et son ou sa propriétaire assisté d'un facilitateur ou d'une facilitatrice. Le degré de confiance entre propriétaire de la psyché et facilitateur joue un rôle primordial pour la qualité « artistique » du travail.

L'Art du Facilitateur

L'art du facilitateur peut se comparer à celui du metteur en scène ou du chorégraphe. On sait que l'objectif final est de favoriser, de faciliter justement, le développement d'un Moi Conscient, à la fois distinct des sous-personnalités et, les englobant, capable non plus de les subir mais de danser avec elles : la danse entre les Selfs.

On pourrait dire aussi que le facilitateur agit comme un chef d'orchestre : il doit pouvoir se connecter à une grande variété d'Énergies, à un vaste registre, connaître la musique tout comme le chef d'orchestre qui doit disposer d'une culture musicale bien au delà de telle ou telle partition. La pratique des différents instruments de musique doit lui être familière, tout comme la connaissance des personnalités diverses de ses instrumentistes. Et quand il est en action, il "entend" dans sa tête la partition qu'il dirige. C'est ainsi que le facilitateur sollicite en lui-même une Énergie d'un registre semblable à celui qu'il décèle chez le facilité.

J'évoquerai aussi l'art du journaliste, sa curiosité toujours en éveil et son esprit agile, capable de poser les bonnes questions à la personne interviewée.

La sensibilité du facilitateur, sa créativité, son intelligence sont en action sans relâche pendant toute la durée d'une séance, au terme de laquelle il doit en outre faire appel à ses ressources intellectuelles pour, comme un écrivain, en restituer un déroulé synthétique et objectif.

En art, l'authenticité est primordiale par la puissance qu'elle confère à l'expressivité. En Dialogue c'est elle qui nourrit la conscience : dès qu'une énergie de masque survient, c'est celle-ci qui doit alors être incarnée et non plus celle qu'elle est venue masquer. Le facilitateur fait donc preuve de discernement exactement comme un artiste qui trie, estime, choisit parmi ses moyens

d'expression. Il discerne et soutient la sous-personnalité émergente pour l'aider à être la plus exacte, la plus juste possible ; non pas esthétique ni spectaculaire mais précise, pure et expressive. Il suit l'Énergie comme un accompagnateur au piano, il se met à l'unisson, en sourdine, comme un chœur, un chorus.

L'Art du Facilité

Le facilité est à la fois l'artiste et le matériau. Le créateur c'est lui-même, sa propre personne en travail, c'est son être à la fois physique et psychique. La forme artistique, c'est la reconnaissance des énergies qui se présentent et leur "étirement", ceci avec l'aide du facilitateur, afin que leur incarnation se manifeste avec puissance et pureté. Mais l'art réside surtout dans la différenciation qu'effectue le facilité entre son Moi et la sous-personnalité qu'il vient d'incarner. Ceci constitue un nouvel aspect de conscience qui vient enrichir son Moi Conscient.

On pourrait comparer le facilité à un interprète instrumentiste ou, évidemment, à un comédien. Comme eux, c'est sa propre personne qui est en jeu : son JE, cette identité « narrative » définie par le philosophe Paul Ricœur ; ce JE capable de se raconter, de se dire, de s'inscrire sa propre vie, c'est-à-dire de se l'approprier, de s'en porter responsable. C'est ce JE, cette personne, que le facilité cultive en lui-même et que, s'il devient facilitateur, il essaie d'atteindre en l'Autre. L'œuvre d'art, c'est la personne elle-même.

La Conscience en tant qu'Art

L'exercice de la conscience requiert autant de subtilité, d'émotion, de créativité, d'intelligence et de soins que toute discipline artistique.

Le Moi Conscient est essentiellement instable et, pourtant, il peut se développer, s'affiner, s'assouplir. Or souplesse, processus de changement, développement sont inhérents à la Vie. La Vie ou comment il est possible, à l'intérieur des comportements et des relations, d'agir sur le jeu des Énergies. Comment on peut les trier, les modeler, les développer, les cultiver, les faire fleurir ; les rendre présentes et les donner à voir, à sentir, les rendre perceptibles ; déceler leurs limites, reconnaître leurs apports ; en un mot les honorer, puis finalement s'en séparer pour mieux s'en rendre maître, c'est-à-dire s'en porter responsable.

Si l'on considère une séance de Dialogue comme une œuvre d'art, quel en est le contenu et quelle en est la forme ? Le contenu, c'est le développement de la conscience, la croissance d'un Moi Conscient, d'une identité narcissique bienveillante, capable d'accueillir toutes les composantes du moi, y compris les plus destructrices, et y compris les plus aptes à défendre et à protéger ce tendre noyau de l'identité.

Quant à la forme, il y a tout d'abord la séance. Mais peut-on dire qu'une séance de Dialogue est une opération de symbolisation, de transposition du réel ? Oui, car il y a création de personnages et donc création d'une autre réalité. C'est précisément parce qu'il y a création et donc symbolisation qu'un Moi Conscient peut émerger et devenir de plus en plus présent. La séance propose un cadre, un terrain d'apprentissage qui s'allège ou s'amenuise au fil de l'avancée du processus, c'est-à-dire du développement du Moi Conscient, jusqu'à devenir un objet de référence ou une ressource en cas de besoin.

C'est ainsi qu'on peut devenir, délibérément, consciemment, le créateur de sa propre vie. Que l'on peut aussi considérer sa propre personne comme une œuvre d'art et inviter d'autres personnes à faire de même.

Parce que la vie EST une œuvre d'art.