



A LA RENCONTRE DE VOTRE ENFANT INTERIEUR

LE DIALOGUE INTERIEUR

Sentez vous des personnages qui s'expriment ou qui vivent en vous et qui d'une heure à l'autre changent...

Entendez vous parfois des voix en vous qui ne sont pas d'accord qui s'opposent ?

Rassurez vous, si vous en avez conscience, vous n'êtes pas folles ou fous juste humain. En Voice Dialogue, ou dialogue intérieur, nous nommons cela des **sous personnalités**. Cette discipline a été créée par Hal et Sidra Stone dans les années 70. On leur doit une vraie pratique d'écoute et de compréhension de la psychologie de ces personnages intérieurs.

Pour ma part cette découverte m'a permis de mieux comprendre mes paradoxes et la complexité de ma psyché.

Vous êtes invités ici à écouter chaque personnage pour mieux comprendre son fonctionnement et à développer **un moi conscient réunificateur** capable d'aimer de manière inconditionnelle chaque sous personnalité.

Cette relation aimante du moi conscient avec les différentes parts de vous permet de ne garder que le meilleur de chacune. Car chaque sous personnalité a des cadeaux et des pièges.

Aussi, ce processus va vous permettre de rééquilibrer nos vies, calmer vos excès et vos manques et reparer l'enfant intérieur (un personnage central dans le dialogue intérieur)

QUELQUES SOUS PERSONNALITES

Pour mieux comprendre je vais maintenant vous donner des exemples des personnages intérieurs les plus récurrents dans nos sociétés occidentales, il y a :

L'actif, le(la) rationnel, le (la) perfectionniste, le(la) challengeur(euse), le patriarche, la femme et l'homme libre, la femme et l'homme soumis, le (la) gentil(le), le (la) bon père, bonne mère, le sauveur....Et surtout associé à cela le(la) critique intérieur (celui qui va nous regarder en permanence pour nous dire que nous ne sommes pas à la hauteur) Le juge aussi (qui juge les autres comme pas conformes, adéquats..). En reconnaissez vous certains ?

Tous ces personnages sont là, en nous, pour prendre soin de notre enfant intérieur et nous faire une place dans la société, pas toujours de manière adéquate. Mais cela c'est une autre histoire.

Pour l'heure nous allons seulement nous intéresser à l'enfant intérieur, ce petit être qui a lui même plusieurs visages : celui de **l'enfant blessé** qui est resté bloqué à un certain âge parce qu'il n'a pas été entendu, compris. Celui de **l'enfant joyeux, de l'enfant magique, de l'enfant libre, de l'enfant sauveur...**

PRENDRE SOIN DE VOTRE ENFANT INTERIEUR

Alors c'est lui, avec toutes ses facettes que nous devons apprendre à connaître, lui que notre moi conscient doit choyer pour retrouver la paix intérieure...Car depuis toujours il nous attend, il attend que l'adulte en nous puisse prendre soin de lui et lui donner ce que ses parents dans le passé n'ont pas su lui transmettre.

Et dès le moment où vous lui offrez ce dont il a besoin alors il retrouve ses capacités à jouer, à s'émerveiller, à se mettre en mouvement, à entrer en relation et à être en joie.

En prenant soin de votre enfant intérieur vous pourrez vous sentir à nouveau vivant, plein d'entrain, un état parfait pour les vacances n'es ce pas ?

Mais peut-être, aussi, sera-t-il nécessaire que vous entendiez sa peine, ses besoins. Dans ce cas, écoutez le comme un parent attentionné, faites lui miroir de ce qu'il ressent et demandez lui de quoi il a envie. Ce sera parfois des choses très concrètes comme une crêpe, une glace, un cadeau, une promenade, ou alors de temps, de calme....

Laissez vous surprendre par ses demandes, n'oubliez pas que ce sont les demandes d'un(e) enfant.

Vous l'entendrez surtout en vous connectant à votre corps, c'est souvent lui (l'enfant) qui vous sert la gorge, ou qui vous tord l'estomac ou vous fait comme un poids sur le cœur.

Posez alors une main aimante sur l'endroit de votre corps qui réagit et parlez lui en lui disant que vous êtes là pour lui et que vous l'entendez. Vous verrez quelque chose en vous se calmera certainement.

Je vais vous proposer un petit exercice pour vous y aider.

En entrant en relation avec votre enfant intérieur, vous serez connectés au vivant de votre être. Rassurez vous, peut-être que le contact avec lui sera facile mais peut-être aussi que cela vous demandera de l'entraînement ou parfois même l'accompagnement d'un spécialiste. Ne vous inquiétez pas toutes vos réactions seront justes, accueillez juste ce qui est là, sans le jugez et persévérez. Car votre enfant intérieur se cache peut-être très loin au fond de vous, alors il faudra du temps pour l'apprivoiser. Soyez patient !!

Et en attendant profitez bien de votre été...

**Anne JAUSSIOMME – Praticienne et formatrice en dialogue intérieur.
Thérapeute de couple et facilitatrice Imago certifiée.
www.coaching-creatif.fr.**

EXERCICE POUR ECOUTER VOTRE ENFANT INTERIEUR

En visualisation les yeux fermés :

- 1- Installez vous confortablement avec un cahier et un crayon....Fermez les yeux....Laissez le calme s'installer en vous
- 2 – Visualisez un lieu ressource, un lieu dans lequel vous vous sentez en totale sécurité, paisible
- 3 – Dans cet espace visualisez votre moi adulte prêt à accueillir votre enfant intérieur
- 4 - S'il y a quelque chose qui empêche l'adulte en vous de venir, prenez conscience de « qui » est là et de « qui » empêche et dialoguez avec cette partie pour trouver comment collaborer

- 5 - Invitez alors l'enfant à venir dans votre lieu ressource et s'il ne vient pas, qu'il se cache, allez le chercher là où il est caché ou bloqué et prenez le temps de le ramener dans votre espace de sécurité :
- *Dites lui que vous êtes lui devenu adulte. Peut-être sera-t-il étonné de vous voir...*
 - *Dites lui que vous êtes là pour vous occuper de lui, l'aimer, le protéger. Peut-être sera-t-il en colère ou dubitatif ? trouvez les mots pour le rassurer.*
 - *Voyez comment il se sent, ce qu'il ressent en sentant comment répond votre corps. Demandez lui ce qu'il veut vous dire, quels sont ses besoins ?*

Les yeux ouverts

- 6 -Maintenant ouvrez les yeux et avec votre main non dominante (droite si vous êtes gaucher et vice versa) écrivez ce qui vous vient comme si c'était l'enfant qui vous écrivait.

Laissez vous guider par l'intuition et par votre coeur... Laissez vous surprendre et traverser par sa parole et ses mots. FAITES VOUS CONFIANCE. Tout est là

Si l'intuition, la connexion vient vite vous pouvez écrire avec votre main dominante ce sera plus simple.

Peut-etre qu'il vous écrira une lettre ou juste une liste de besoins ou seulement quelques mots. Ca peut aussi être un dessin. Accueillez toutes ses formes d'expression sans les juger. Il est juste question ici de prendre contact.

- 7- Lisez à voix haute pour qu'il se sente entendu

- 8- Engagez vous à répondre à l'une de ses demandes dans les jours qui viennent.

- 9- Maintenant vérifiez dans votre corps ce que vous ressentez ? es ce plus calme ? Cela vous indique si l'enfant se sent vu et entendu.

Pour finir dites à l'enfant, qu'il (elle) peut rester à l'abri dans votre lieu ressource.

- 10- Vous pouvez noter maintenant ce qui s'est passé pour vous. Ce qui a été facile, difficile, ce que vous avez appris, découvert

Si vous avez du mal à établir le contact avec lui identifiez ce qui vous empêche. Etes vous trop identifié à l'enfant ? Y a-t-il une part qui empêche l'accès ? Si oui laquelle et demandez lui pourquoi ? Revenez une autre fois peut-être que ce sera plus facile. Sinon faites vous accompagner par un(e) professionnel(le).

Bonne pratique !!!

**Anne JAUSSIOMME – Praticienne et formatrice en dialogue intérieur.
Thérapeute de couple et facilitatrice Imago certifiée.**

www.coaching-creatif.fr