

DE L'INCARNATION

MARIE-DANIELLE KOEHLIN

Dans une présentation qu'elle publie pour ses groupes, la thérapeute italienne Elena Dragotto écrit : La composante énergétique est un aspect peu étudié en psychologie, mal connu et peu considéré.

Or, l'instrument fabuleux qu'est le Dialogue Intérieur ou Voice Dialogue nous incite et nous permet justement de maîtriser ces énergies qui nous traversent, parfois nous envahissent ou même nous agissent, en leur conférant le statut de Sous-personnalités et en les incarnant au cours de nos séances.

Ainsi l'incarnation constitue l'élément crucial et véritablement génial de cette méthode. Elle permet en effet non seulement d'identifier ce qui ne va pas, comme toute autre technique ou approche thérapeutique, mais elle insiste sur la personnalisation et, comme qui dirait, la mise en scène de nos difficultés, gênes, entraves, crises, tourments, problèmes.

Les ayant reconnues, il s'agit de leur donner libre cours, "d'aller dedans", tout en conservant notre maîtrise. Grâce à la présence du regard extérieur qui "facilite" le processus, nous pouvons détecter leur origine, comprendre leurs motivations, réaliser en réponse à quel traitement extérieur elles sont survenues. Et c'est précisément cette reconnaissance qui permet de les apaiser. D'où évidemment, le fameux "retour au centre" et l'indispensable "séparation" qui s'ensuit.

La reconnaissance est une arme prodigieuse. C'est elle qui permet d'évoluer, de changer de point de vue, de découvrir un horizon plus vaste, une manière de faire ou même de vivre différente, mieux accordée.

Qu'est-ce donc qui est différent lorsqu'on incarne plutôt que de "parler", de raconter ce qui fait problème ? c'est le fait que, pour raconter, une de nos sous-personnalités primaires prend toute la place et décrit, mais sans le vivre, ce qui se passe en nous. Souvent lorsque nous nous sommes un peu familiarisé avec le Dialogue, c'est notre Psy intérieure. Dans la vie de tous les jours, c'est elle (ou lui) qui nous permet de prendre du recul, souvent même de faire face à des difficultés passagères ou mineures. Remercions-la. Mais ça peut être aussi toute autre Primaire.

Dans la vie quotidienne, tous les jours, à chaque minute de notre journée, l'une ou l'autre de nos Primaires confortables est aux commandes. Ordinairement accompagnée en sourdine par notre Critique. Fort heureusement notre Protecteur, qui s'appelle parfois Coach ou Entéléchiste, est souvent là lui aussi pour nous permettre de progresser, d'améliorer notre vie et tout simplement d'être en vie. Ce sont leurs rôles et nous pouvons les reconnaître avec gratitude.

Cependant le Dialogue nous permet autre chose : c'est en incarnant, c'est à dire en se laissant envahir par une sous personnalité et en acceptant qu'elle s'exprime sans réserve, le plus vigoureusement, honnêtement, rigoureusement, parfois même violemment ou

implacablement, ou même douloureusement que, comme par miracle, sa virulence se calme et qu'elle s'apaise.

Évidemment, bien que connaissant la méthode et sachant nous en servir et même la transmettre aux autres, nous ne sommes pas pour autant à l'abri des tribulations de la vie.

Certes nous avons désormais une grille de lecture qui nous permet d'aplanir les difficultés et de résoudre élégamment bien des dissonances, voire les conflits qui inmanquablement surgissent.

Et pourtant... pourtant nous savons, nous remarquons qu'il en est de plus insidieux, ou de récurrents comme des orages persistants, qui nous tourmentent malgré toute notre expérience et tout notre bagage professionnel.

Bien sûr lorsque cela se présente, nous mettons en pratique nos compétences. Parfois aussi, nous sollicitons un confrère ou une consœur pour faire une séance de Dialogue. Mais les contraintes de cette dernière solution nous poussent souvent à la remettre à plus tard, faisant alors appel à notre propre "Psy" intérieur. Pour nous aider, celui-ci ou celle-ci met aussitôt en oeuvre le meilleur de ses ressources, de son savoir et de ses connaissances. Or ces ressources, ce savoir et ces connaissances sont, par définition, un matériau intellectuel stocké dans notre mémoire. Notre Psy l'utilise donc de façon intellectuelle, c'est-à-dire en réfléchissant à la situation, en l'étudiant, en analysant le pourquoi et le comment de ce qui se passe, de ce qui est en jeu et en cherchant à comprendre la situation ainsi que les différents protagonistes qui font partie du problème. Notre Psy comprend que notre Vulnérabilité a été blessée, que telle ou telle de nos Sous Personnalités n'a pas été prise en compte ou qu'une forte émotion de Colère ou de Chagrin ou d'Angoisse a été réactivée. C'est très bien, et un grand merci à notre Psy pour la finesse de son analyse. Mais...

Mais il est hélas des fois où une telle intervention ne suffit pas à ramener l'équilibre. Certes le raisonnement est une arme puissante pour comprendre, mais pas pour soigner, rarement pour résoudre. Et c'est là, lorsqu'on est tout seul, qu'il est bien difficile de venir à bout de problèmes récurrents.

C'est pourquoi, en attente de s'offrir une une bonne vraie séance de DI/VD, et lorsque le problème semble nous coller aux basques, ne surchargeons pas notre excellent Psy intérieur et prenons la peine d'incarner. Lorsqu'on se trouve dans une situation difficile qui perdure, qui bloque ou qui préoccupe, faisons plutôt, tout seul, une vraie petite séance. Attention, il s'agit véritablement d'*incarner* les Énergies présentes. Oui mais comment faire ?

Dès qu'on le peut, aller dans le lieu où l'on se sent le plus en sécurité (pour moi c'est ma chambre). Et pour commencer, imaginer son ou sa Thérapeute intérieure. Ce peut être son propre Facilitateur ou sa propre Facilitrice à l'oeuvre lorsqu'on donne une séance à quelqu'un ; mais aussi simplement un Dialoguiste en qui l'on a confiance ou encore une personne, voire une figure, d'amour inconditionnel : la vierge Marie, Bouddha nous souriant, Jésus, un ou une amie... Bien l'imaginer et le placer en face de soi. Ensuite, comme dans une vraie séance, incarner la Sous Personnalité la plus en demande. Il s'agit de véritablement jouer le jeu : se déplacer, incarner, puis retourner au centre et se

désidentifier. Se déplacer ensuite, même légèrement, pour incarner la Polarité inverse... etc. etc. Faire ainsi un va et vient entre Thérapeute et la ou les Sous Personnalités en question.

Pour ce travail en solitaire, lorsqu'on ne bénéficie pas de la présence de l'Autre, de son "regard extérieur" ou de sa "main qui retient au bord du gouffre", il est d'autant plus important que chaque Sous personnalité se nomme, même provisoirement. D'une part parce que cela permet au Moi Conscient de la répertorier et donc de l'identifier plus facilement par la suite. Mais aussi parce que ça la rend plus vivante, plus réelle, et c'est bien de cela qu'il s'agit : reconnaître la vie, l'existence, la *réalité*, de telle ou telle Sous Personnalité. C'est cela qu'on appelle "honorer les Energies" : leur faire honneur, les reconnaître dans toutes leurs caractéristiques, même les plus "négatives" c'est-à-dire douloureuses ou même dangereuses pour soi ou pour les autres. Et nous savons bien que ces dernières, les plus dangereuses ou les plus douloureuses, ont eu leur raison d'apparaître et que, même si elles n'ont plus cours aujourd'hui, même si leur logiciel semble périmé, le fait de les reconnaître et de s'en séparer permet de les apaiser.

Lorsque une sous personnalité a pu véritablement s'incarner, dire, ressentir, rire ou pleurer, et se nommer comme dans une "vraie" séance, le résultat généralement ne tarde pas à se faire sentir : L'incarnation et la désidentification qui en résulte sont un remède extrêmement puissant.

En conclusion, n'oublions pas que c'est l'incarnation d'une Sous personnalité qui fait baisser la pression accumulée par son Énergie. Le thérapeute, la facilitatrice tient le rôle d'une main tendue qui permet de plonger sans risque d'être submergé. La main qui à la fois autorise et donne la bénédiction. C'est le témoin. Dans les religions, le croyant aura recours à son Dieu pour lui donner la main. C'est aussi le rôle d'un gourou ou de tout guide spirituel. Rien ne vaut donc une bonne vraie séance de Dialogue qui, en plus de l'efficacité de l'incarnation nous apporte sa précieuse dose d'empathie, de compassion et l'irremplaçable "regard extérieur".

Marie-Danielle Koechlin
Janvier 2021

