



Indispensables conversations intérieures

Les psychologues reconnaissent les pouvoirs bénéfiques de notre « petite voix ».

PASCALLE SENK
CONSCIENCE Dans les comics des années 1950, on la représentait souvent par un angelot posé sur un nuage invitant le personnage principal à plus de tempérance et l'empêchant ainsi de faire une bêtise : « Non, tu ne voleras pas le vélo de ton voisin ! » Cette imagerie populaire s'appuyait essentiellement sur les points de vue moral et religieux et le conflit entre mal et bien pour représenter la voix de notre conscience, celle-ci ayant surtout occupé ces deux disciplines pendant des siècles. Aujourd'hui, et même si tout un courant new age considère cette instance intérieure comme une émanation du divin, notre « petite voix » s'est largement laïcisée. La psychiatrie a longtemps eu tendance à ne la considérer que comme une manifestation de délire, mais il suffit de demander dans un dîner « entendez-vous parfois des voix » pour constater que la plupart des humains, et même les plus rationnels, vivent quotidiennement cette expérience. Depuis Freud et l'éclosion des psychothérapies modernes nées dans la filiation plus ou moins respectée de la psychanalyse, nos discours intérieurs sont d'ailleurs davantage pris en considération par les professionnels de la psyché et les scientifiques.

« L'écoute de notre voix intérieure nous aide davantage à contrôler nos attitudes impulsives et à garder notre self-control »

Ainsi, une récente étude de l'université de Toronto Scarborough (dans *Science Daily* du 22 octobre 2010) a montré que l'écoute de notre voix intérieure nous aidait davantage à contrôler nos attitudes impulsives et à garder notre self-control que si nous l'ignorons.

Joël Berger, coach - formateur auprès de dirigeants en quête de leadership et de détermination -, axe une grande partie de son travail sur la recherche et l'intensification de ce qu'il appelle cette « boussole intérieure » : « Socrate avait déjà son "daimon" ! Peu importe le nom que vous lui donnez, "Guide", comme dans l'hypnose ericksonienne, ou "Soi", chez Jung, explique-t-il. Ce qui est important, c'est d'accepter d'écouter ce que nous chuchote cette instance intérieure. Le but : savoir après quoi on court dans la vie. »

Bon niveau de certitude
 Ainsi, c'est en encourageant ses clients à se poser la question « qu'il-je besoin de vivre pour me sentir bien ? » que Joël Berger les aide à atteindre un bon niveau de certitude et de détermination personnelle. « Certains découvrent qu'ils ont besoin d'autonomie dans leur travail, d'autres de se sentir protégés par la structure... Peu importe, ce qui

ce Joël Berger, qui a d'ailleurs écrit un ouvrage sur ce thème (*Les Trois Sources de la conscience*, Éditions Tripôle). Nous tenons en réalité de véritables colloques à l'intérieur de nous. S'y entrecroisent les voix déterminées par notre éducation, notre culture, nos croyances, l'environnement social dans lequel nous évoluons... Les "je dots" et "il faut" y abondent. Il y a aussi les voix de nos pulsions les plus archaïques comme la peur et le besoin de domination. » La plupart des psychothérapies visent donc à clarifier ce maelström intérieur pour dégager et nous aider à entendre la voix de notre être profond.

Nous sommes multiples
 François Le Doze, neurologue attaché à un service de médecine psychosomatique du CHU de Caen, travaille avec un modèle psychothérapeutique auquel il a été formé aux États-Unis, le « système familial intérieur ». Il a d'ailleurs fait traduire l'ouvrage du fondateur en France (*Système familial intérieur : blessures et guérison. Un nouveau modèle de psychothérapie*, de Richard Schwartz, Éditions Elsevier Masson).
 Pour lui, il est évident que nous sommes multiples. « Des entités psychiques, que nous appelons les "parties" et qui nous ont permis depuis l'enfance de fonctionner dans le monde, recouvrent notre Self, c'est-à-dire cette partie cen-

Article publié dans le quotidien LE FIGARO du 24 janvier 2011
 Par Pascale Senk

Les psychologues reconnaissent les pouvoirs bénéfiques de notre «petite voix».

Dans les comics des années 1950, on la représentait souvent par un angelot posé sur un nuage invitant le personnage principal à plus de tempérance et l'empêchant ainsi de faire une bêtise : «Non, tu ne voleras pas le vélo de ton voisin!» Cette imagerie populaire s'appuyait essentiellement sur les points de vue moral et religieux et le conflit entre mal et bien pour représenter la voix de notre conscience, celle-ci ayant surtout occupé ces deux disciplines pendant des siècles. Aujourd'hui, et même si tout un courant new age considère cette instance intérieure comme une émanation du divin, notre «petite voix» s'est largement laïcisée.

La psychiatrie a longtemps eu tendance à ne la considérer que comme une manifestation de délire, mais il suffit de demander dans un dîner «entendez-vous parfois des voix à l'intérieur de vous?» pour constater que la plupart des humains, et même les plus rationnels, vivent quotidiennement cette expérience. Depuis Freud et l'éclosion des psychothérapies modernes nées dans la filiation plus ou moins respectée de la psychanalyse, nos discours intérieurs sont d'ailleurs davantage pris en considération par les professionnels de la psyché et les scientifiques.

Ainsi, une récente étude de l'université de Toronto Scarborough a montré que l'écoute de notre voix intérieure nous aidait davantage à contrôler nos attitudes impulsives et à garder notre self-control que si nous l'ignorons.

Joël Berger, coach -formateur auprès de dirigeants en quête de leadership et de détermination-, axe une grande partie de son travail sur la recherche et l'intensification de ce qu'il appelle cette «boussole intérieure»: «Socrate avait déjà son "daimon"! Peu importe le nom que vous lui donnez, "Guide", comme dans l'hypnose ericksonienne, ou "Soi", chez Jung, explique-t-il. Ce qui est important, c'est d'accepter d'écouter ce que nous chuchote cette instance intérieure. Le but: savoir après quoi on court dans la vie.»

Bon niveau de certitude

Ainsi, c'est en encourageant ses clients à se poser la question «qu'ai-je besoin de vivre pour me sentir bien ?» que Joël Berger les aide à atteindre un bon niveau de certitude et de détermination personnelle. «Certains découvrent qu'ils ont besoin d'autonomie dans leur travail, d'autres de se sentir protégés par la structure... Peu importe, ce qui compte c'est qu'à un moment une voix à l'intérieur d'eux leur dit : “C'est ça et rien d'autre!”»

Celle-ci se fait donc entendre si on favorise une forme de dialogue interne. «Il y a indéniablement une partie de soi avec laquelle la conscience peut discuter, comme si on avait plusieurs instances pouvant communiquer entre elles, avance Joël Berger, qui a d'ailleurs écrit un ouvrage sur ce thème (*Les Trois Sources de la conscience*, Éditions Tripôle). Nous tenons en réalité de véritables colloques à l'intérieur de nous. S'y entrecroisent les voix déterminées par notre éducation, notre culture, nos croyances, l'environnement social dans lequel nous évoluons... Les “je dois” et “il faut” y abondent. Il y a aussi les voix de nos pulsions les plus archaïques comme la peur et le besoin de domination.» La plupart des psychothérapies visent donc à clarifier ce maelström intérieur pour dégager et nous aider à entendre la voix de notre être profond.

Nous sommes multiples

François Le Doze, neurologue attaché à un service de médecine psychosomatique du CHU de Caen, travaille avec un modèle psychothérapeutique auquel il a été formé aux États-Unis, le «système familial intérieur». Il a d'ailleurs fait traduire l'ouvrage du fondateur en France (*Système familial intérieur: blessures et guérison. Un nouveau modèle de psychothérapie*, de Richard Schwartz, Éditions Elsevier Masson).

Pour lui, il est évident que nous sommes multiples. «Des entités psychiques, que nous appelons les “parties” et qui nous ont permis depuis l'enfance de fonctionner dans le monde, recouvrent notre Self, c'est-à-dire cette partie centrale de la personne et assez indéfinissable appelée “conscience”, par les bouddhistes notamment. Celle-ci a naturellement les qualités pour guider et équilibrer notre vie.»

Ce Self ne s'exprime pas forcément par des paroles, mais se manifeste davantage chez certains à travers des images, ou même par une émotion corporelle chez d'autres. D'aucuns entrent en contact avec lui à travers des rêves. «Chaque personne a une modalité de réception du Self globale et singulière, explique le médecin. Mais, à chaque fois, la personne est frappée par la justesse et l'évidence des messages délivrés par cette partie d'elle-même, souvent de manière très discrète.» Une simplicité qui entraîne pourtant de forts impacts puisque le patient en ressort unifié et détendu. La petite voix, souvent, porte très loin.