



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 ne considère cette instance intérieure comme une

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

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 diner « 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'écllosion 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 (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'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, avan-

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 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'autres 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. ■

« Notre alter ego intérieur naît avec notre conscience »

PHILIPPE PRESLES, médecin, vient de publier « Tout ce qui n'intéressait pas Freud. L'éveil à la conscience et à ses mystérieux pouvoirs » (Éditions Robert Laffont).

LE FIGARO. - Comment en êtes-vous venu à étudier la conscience d'un point de vue psychologique ?

Philippe PRESLES. - Je raconte dans mon livre ce malheureux épisode d'une électrocution qui a failli me coûter la vie alors que j'étais étudiant ; par négligence, je m'étais retourné à tenir un fil électrique dans chaque main et, passant d'un bras à l'autre, le courant me bloquait la poitrine. J'étais en train de mourir. C'est alors que j'ai entendu en moi une voix très calme me dire « Tes jambes marchent encore ». Je me mis donc à courir dans la pièce à côté, ce qui arracha les fils, trop courts pour me suivre. Ce jour-là, ma conscience m'avait sauvé. Dès lors, je n'ai eu de cesse d'étudier tout ce qui avait été dit et pensé sur cette instance intérieure qui nous distingue des animaux.

Sommes-nous tous égaux en cette matière ?

Ce qui est certain, c'est que nous faisons tous ce que j'ai appelé « notre saut dans la conscience », et cet entre l'âge de 4 à 7 ans, mais cela arrive plus ou moins tôt et un retard d'acquisition a été observé chez les enfants qui regardent la télé plus de trois heures par jour. En réalité, notre alter ego intérieur naît au moment où nous prenons conscience de notre mortalité. Grâce à lui, nous pouvons nous projeter dans

un avenir lointain, c'est lui que nous imaginerons mort, pas le « je » acquis à l'âge de 2 ans.

Quels bénéfices nous amènent la conscience ?

Je vois cet alter ego comme un don de spiritualité : nous sommes capables de faire vivre en nous un autre que nous-mêmes. Grâce à cette sorte d'avatar intérieur, je passe à un autre monde. Je peux décider quel rôle jouer dans telle situation, prendre des décisions, découvrir tout un imaginaire, être sous le charme d'une fiction... Notre vie s'enrichit car au lieu de la laisser se dérouler seule, de manière téléguidée, nous pouvons quand nous le voulons « arrêter le film » et changer de cap. En ce sens, notre conscience nous amène la liberté. D'ailleurs, une fois que nous sommes devenus conscients, nous ne pouvons plus nous en passer !

Mais comment la faire grandir, l'affiner ?

Chez l'enfant, il est certain que la pratique de la musique ou d'un sport qui sollicitent concentration et persévérance sera très bénéfique. Des études ont montré aussi qu'une certaine frustration, le fait de différer la satisfaction, encourage l'enfant à développer un discours intérieur. L'identité interne de l'enfant est faible au début, elle va se développer et s'individualiser pendant des dizaines d'années (toute une vie ?) mais parfois, à certains moments, le vide intérieur domine. C'est lui que nous cherchons à remplir par du divertissement, comme disait Pascal ou, aujourd'hui,

de la consommation. Chacun peut favoriser le lien avec sa conscience en passant quelques minutes, le soir, à revoir le déroulé de sa journée. On pourra aussi enrichir ses souvenirs en les revivant à l'aune de ce que l'on est devenu, on s'attachera à rencontrer des personnes qui « caressent notre vie » comme j'aime à le dire. Surtout, on se projettera souvent dans ce que

l'on a envie de devenir. Alors notre conscience pourra se déployer comme fleur au soleil. ■

Propos recueillis par P. S

Philippe Presles : « Nous sommes capables de faire vivre en nous un autre que nous-mêmes. » DR



GRAND DIRECT DES CHERCHEURS
Découvrez les avancées, partageons les espoirs.

4 FÉVRIER 2011 - JOURNÉE MONDIALE CONTRE LE CANCER PARIS LYON MARSEILLE

Association pour la Recherche sur le Cancer

L'ARC vous invite à dialoguer en direct avec les chercheurs

Inscrivez-vous aux rencontres* et posez vos questions sur www.grand-direct-chercheurs.com

*Entrée gratuite à Paris, Lyon et Marseille dans la limite des places disponibles

avec le soutien de

moyens © DR - Jean-Michel Rogerie