

Faites les bons choix avec **LE DIALOGUE INTÉRIEUR**



La méthode efficace pour apprendre
à se connaître et prendre les bonnes décisions

N'avez-vous jamais éprouvé le « syndrome de la girouette », prêt à dire oui, puis à vous rétracter quelques instants plus tard, ne sachant plus, au fond, quelle réponse vous correspond vraiment ? Lorsque nous faisons des choix spontanés, c'est en fait une seule partie de nous-mêmes qui s'exprime, faisant taire d'autres aspects de notre personnalité.

Interroger chacun d'eux, c'est ce que permet le Dialogue Intérieur. Grâce à cet ouvrage clair, accessible et illustré de nombreux exemples, vous allez pouvoir :

- **Identifier les aspects dominants de votre personnalité** qui font les choix à votre place.
- **Explorer d'autres aspects de vous-même** qui ont été laissés de côté.
- **Faire des choix en conscience** et vous réaliser avec douceur et bienveillance.

Véritable écologie de soi, le Dialogue Intérieur est l'allié indispensable pour prendre des décisions mesurées, adaptées et justes, et s'ouvrir à de nouvelles pistes.

« J'ai découvert la puissance, la beauté et l'efficacité du Dialogue Intérieur à travers ma rencontre avec Isabelle Demeure qui utilise cette approche avec tant de finesse. »

Gabriel Hannes, coach, superviseur
et président de l'EMCC France et Outre-Mer

L'EXPERTE

Isabelle Demeure est coach professionnelle et maître praticien en intelligence de soi®. Elle pratique le Dialogue Intérieur depuis plus de quinze ans. Ce livre est le résultat de sa démarche personnelle et de son expérience professionnelle (www.identitediversite.com).

ISBN : 979-10-285-1598-0



9 791028 515980

17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Rayon :
Développement personnel

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux!

Rendez-vous sur la page :

bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Anne Berthelley

Édition : Isabelle Chave

Correction : Pascale Braud

Maquette : Evelyne Nobre

Illustrations : Adobe Stock

Design de couverture : Antartik

© 2019 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1598-0

Isabelle Demeure

Faites les bons choix avec
**LE DIALOGUE
INTÉRIEUR**

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Sommaire

Remerciements	7
Préfaces : Des racines et des ailes	9
Avant-propos : Pourquoi ce livre ?	13
Partie 1 : Les fondamentaux	17
Chapitre 1 - L'histoire du Dialogue Intérieur	21
Chapitre 2 - Nos personnages dominants : ceux qui font les choix automatiquement	33
Chapitre 3 - Nos personnages cachés : les découvrir pour écouter leur avis	51
Chapitre 4 - La gestion des personnages opposés va permettre un choix plus large	71
Chapitre 5 - Quelques personnages intérieurs et leurs opposés	83
Chapitre 6 - La danse des énergies : entre puissance et vulnérabilité	107

Partie 2 : Applications	125
Chapitre 7 - Déroulé d'une séance de Dialogue Intérieur	127
Chapitre 8 - Comment pratiquer seul le Dialogue Intérieur?	147
Chapitre 9 - Les relations, source de croissance	157
Chapitre 10 - Jugements et projections	189
Chapitre 11 - Le Dialogue Intérieur appliqué aux rêves et aux enfants	201
Le mot de la fin	213
Bibliographie	215
Sites	216
Table des matières	217

*À mes chers parents
À François, Olivier, Dorothee, Virginie, mes enfants*

À mes petits-enfants

À mes frères et sœurs

Ils sont ma famille extérieure.

*Ils m'ont tous permis de découvrir des facettes
de ma famille intérieure.*

Remerciements

A Pierre Cauvin et Geneviève Cailloux qui m'ont accompagnée sur un long chemin de développement et qui m'ont fait goûter la justesse et la subtilité du Dialogue Intérieur. Ils n'ont jamais désespéré de moi, même aux moments des grandes nuits.

Aux praticiens avec qui j'ai fait un bout de chemin : Véronique Brard, Jacques Laurent, Jane de Montigny, Adelheid Oesch, Judith Hendin, Myriam Ladeuze, Jean-Marc Parizet... J'ai pu goûter la variété et la spécificité de chaque accompagnement.

À mon groupe de pairs qui m'oblige à la vigilance et à l'authenticité dans un lien de respect et d'affection toujours renouvelé.

À mes clients qui m'ont témoigné leur confiance et par qui j'ai tant appris, aux coachs que je supervise et qui trouvent dans le Dialogue Intérieur un espace d'accueil de tout ce qu'ils sont. Aux stagiaires que j'ai initiés au Dialogue Intérieur et qui m'ont émerveillée par leur enthousiasme.

À Gabriel Hannes qui sait mettre en valeur toutes les formes de coaching, dès lors qu'elles sont professionnelles, et qui a encouragé la reconnaissance du Dialogue Intérieur au sein de l'EMCC.

À Anne Berthelley qui est venue me chercher pour me proposer d'écrire ce livre. Elle a cru en moi et je l'en remercie.

À Jean-Marie qui est à mes côtés depuis tant d'années : il sait accueillir mes différents personnages intérieurs et les prendre en compte avec patience et amour. Je ne le remercierai jamais assez.

Préfaces

Des racines et des ailes

Voici presque vingt ans que nous avons rencontré Isabelle Demeure et que nous l'avons vue s'enraciner petit à petit dans le monde du coaching et du développement personnel : elle s'est d'abord formée aux types de personnalité, puis au coaching « Intelligence de soi »[©], parcours qu'elle a conclu par un très intéressant mémoire sur Lynda Lemay dont elle cite d'ailleurs une chanson dans son livre. Elle vivait alors un tournant important dans sa vie avec des remises en question décisives.

Sur le plan professionnel, le chemin d'Isabelle s'est ensuite poursuivi dans trois directions :

- elle a développé une activité de coach professionnelle ;
- elle a fait partie pendant plusieurs années du staff de notre formation au coaching ;
- elle a pris d'importantes responsabilités au sein d'une association professionnelle de coaches, l'EMCC, où elle a joué un rôle important dans son développement.

Ceci est la partie visible.

Plus profondément, nous pouvons témoigner qu'Isabelle vit de l'intérieur ce qu'elle a appris, enseigne et pratique avec ses clients. Femme de conviction, elle est parfaitement en cohérence avec l'esprit même de la démarche du Dialogue Intérieur, ce processus permanent d'équilibrage entre les opposés, de recherche du Moi Conscient. En effet, « la quête du Moi Conscient est l'histoire de toute une vie » (chapitre 4). Cette exigence personnelle est la condition nécessaire pour pouvoir aider nos clients à parcourir à leur tour ce chemin d'individuation.

Depuis toujours, Isabelle a eu à cœur de partager largement ce qui l'a tant aidée. C'est à quoi tend son livre : présenter le Dialogue Intérieur de façon pratique et compréhensible, sans pour autant tomber dans le simplisme ou la recette de cuisine, en sorte que le lecteur en ait une claire vision et surtout ait envie de l'expérimenter. La théorie est exposée en termes clairs, les exemples sont multiples et agréablement décrits. On assiste ainsi à des minipièces de théâtre pour reprendre le mot d'Hubert Reeves cité par Isabelle, rendant de ce fait l'enseignement vivant.

Nous espérons que cet ouvrage, destiné à un large public, donne des ailes à ses lecteurs et rende accessible au plus grand nombre cette démarche tout à la fois élégante et écologique.

Geneviève Cailloux et Pierre Cauvin

*Pionniers du Dialogue Intérieur
et de la Typologie jungienne en France*

Si le souffle de vie est lien à l'univers, la personnalité est lien à l'autre.

Carl Gustave Jung a su décrire la complexité des sous-personnalités qui nous habitent et qui s'assemblent tel un orchestre !

Deux psychologues chevronnés, Hal et Sidra Stone, ont eu la clairvoyance de créer la baguette qui permet à chacun de composer sa propre musique : C'est le *Voice Dialogue* (Dialogue Intérieur). C'est ce rôle de Chef d'Orchestre qu'Isabelle Demeure veut nous inviter à explorer de façon très pédagogique, permettant ainsi à la fois une véritable métamorphose et un accès au sens de notre vie.

Ce souffle venu d'outre-Atlantique est aujourd'hui porté par de nombreux praticiens européens qui font preuve à la fois du respect de l'enseignement et d'une grande créativité dans leur approche. Il ne cesse de se transmettre et est aujourd'hui de plus en plus utilisé comme une véritable exigence de vie.

Alors que j'avais rêvé d'écrire ce livre, je rends hommage à celle qui l'a fait avec simplicité et brio.

Pour survoler ce monde avec légèreté, il nous faut les ailes de la relation :

- à soi (se connaître) ;
- à l'autre (communiquer) ;
- à son environnement (résonner).

Prenez votre envol, il n'est jamais trop tard !

Martin de Waziers

*Président AFDIALOGUE
(Association Francophone du Dialogue Intérieur)*

Avant-propos

Pourquoi ce livre ?

J'ai longtemps cru que « j'étais comme ça », que c'était ma marque de fabrique, et j'en étais fière. La vie s'est chargée de m'apprendre que j'avais un impérieux devoir d'évoluer, de ne plus m'accrocher à ce que j'avais appris, à ce que l'on m'avait transmis.

J'ai dû aller chercher, au fond de moi, dans un travail bien accompagné par des professionnels respectueux et attentifs, les ressources insoupçonnées qui m'ont permis de rebondir et de devenir vraiment moi... en mieux !

C'est grâce au Dialogue Intérieur, enseigné dans ma formation de coaching pendant plusieurs années, que j'ai pu ajouter à ce qui me constituait tout un panel d'aspects mis de côté et fort utiles dans ma vie aujourd'hui.

En plus de la femme qui s'occupe de tous et de tout, qui organise, soigne, aide, prend en charge, anime, met du lien, s'est construite une femme qui pense à elle, qui travaille

dans un domaine qu'elle a choisi et qu'elle aime, qui fixe des limites, qui se fait plaisir, qui devient cool (parfois) et moins exigeante (souvent).

Et surtout j'ai rencontré dans mes Enfants Intérieurs, toute la fragilité, toute la vulnérabilité d'aspects moins exposés mais si souvent touchés et générateurs de difficultés relationnelles. C'est en m'approchant d'eux que j'ai compris comment je me débrouillais pour les mettre à l'abri, pour les protéger, grâce à toutes les parties plus opérationnelles de ma personnalité.

À l'abri, certes, mais trop souvent ignorés, ils devenaient des acteurs invisibles et inconscients dans toutes les relations qui sont leurs terrains de jeu préférés.

« Seuls les bébés mouillés aiment le changement », disait Lynne Burney, l'une de mes formatrices d'origine néo-zélandaise.

C'est vrai.

Les jeunes aussi aiment le changement, celui qui permet de ne pas s'enfermer dans des cases et d'y rester toute leur vie...

Mais bien des personnes ne croient plus en l'évolution de leur personnalité, et n'entendent pas penser autrement que de la manière dont elles ont toujours pensé.

Et si ce changement annoncé était vraiment une bonne nouvelle, celle d'un enrichissement et d'une liberté accrue, celle d'un choix possible, d'une ouverture à soi et à l'autre ?

Lorsque l'on est venu me demander d'écrire un ouvrage sur le Dialogue Intérieur qui pourrait s'adresser à toute personne, jeune ou non, mais surtout désireuse de comprendre dans quel système interne elle évolue et comment elle peut l'enrichir, j'ai été enthousiasmée car cela rejoignait un vrai projet de transmission.

Depuis longtemps, il m'apparaissait que ce secret de vie devait être rendu accessible au plus grand nombre, et pas seulement aux professionnels de l'accompagnement.

Et puis, ma propre expérience de son utilisation, vécue et validée tant pour moi que pour les personnes que j'accompagne, me permet d'oser écrire ce livre, et de vous livrer des exemples, des témoignages, des clés, qui vous donneront envie de regarder les choses avec de nouvelles lunettes, celles du Dialogue Intérieur, écoute respectueuse et intéressée de tous les aspects de notre personnalité.

Le Dialogue Intérieur pour tous, dans le domaine professionnel comme personnel : pour les entrepreneurs, les salariés, pour les jeunes, leurs parents, leurs enseignants, pour les amoureux, pour ceux qui foncent sans pouvoir s'arrêter, et ceux qui prennent de l'âge et recherchent des ressources nouvelles.

Tous nous pouvons nous développer encore et encore, aller à la rencontre de toutes ces voix en nous souvent inconnues, inaudibles, parce que jugées et condamnées...

Elles ont cependant tant de choses à nous dire.

*C'est son
histoire*

Témoignage de Noëlle, coach en supervision

« Le Dialogue Intérieur est d'abord un outil pour soi, pour déployer nos ailes tel un papillon et pouvoir voler dans la direction qui nous appelle.

Il ne s'agit pas d'une quête égocentrique du Moi mais d'un déploiement de soi pour mieux rejoindre l'autre dans la bienveillance et la justesse.

Il ne s'agit pas d'une gymnastique intellectuelle décortiquant les méandres de nos pensées mais d'une expérience qui passe par notre corps au niveau de notre ressenti.

Le résultat est une prise de conscience de ces parties en soi que l'on a eu l'habitude de refouler mais qui, accueillies petit à petit, nous révèlent à nous-mêmes.

C'est un chemin libérateur pour soi et un outil précieux pour mieux accompagner les personnes en tant que coach. »

Partie 1

LES FONDAMENTAUX

Il y a parmi vous, chers lecteurs, ceux qui n'ont jamais entendu parler du Dialogue Intérieur, qui n'ont aucune connaissance en psychologie, et qui sont interpellés par ces différents aspects de leur personnalité qui occupent tour à tour le devant de la scène.

Bienvenue, c'est pour vous que j'écris.

Il y a aussi des personnes qui ont été formées à cet outil ou l'ont expérimenté à titre personnel lors de séances de travail. Elles trouveront peut-être dans cet ouvrage une autre façon de parler de cet accompagnement, et sans doute auront-elles envie d'ajouter bien des chapitres ou des explications, tant il y a de choses à dire.

Bienvenue !

Pour ceux qui font, dans leur pratique professionnelle, le rapprochement avec d'autres domaines de référence qui parlent aussi de ce sujet – je pense à l'analyse transactionnelle, à la Gestalt-thérapie, à la psychosynthèse, au psychodrame et à bien d'autres – je vais m'attacher à vous faire voir, au cours de ce livre, les spécificités du Dialogue Intérieur et le caractère original et écologique de sa pratique.

Bienvenue à tous !

RAPPEL

- **L'analyse transactionnelle** (AT), créée en 1958 par Éric Berne, parle des états du Moi présents en chacun : l'Enfant, le Parent et l'Adulte. Tous trois interfèrent dans les échanges relationnels appelés « transactions ».
- **La Gestalt-thérapie**, en allemand : forme, approche globale de l'individu. Elle prend en compte les cinq dimensions de l'être : physique, émotionnelle, mentale, sociale et spirituelle.
- **La psychosynthèse**, approche psychologique globale créée par le psychiatre italien Roberto Assagioli (1888-1974) après sa rencontre avec Carl Gustav Jung en 1909. Sa méthode prend en compte l'être humain dans ses différentes dimensions (rôle des émotions, fonctionnement du psychique et du somatique, place dans le monde), d'où la notion de synthèse. Il fondera à Florence l'Institut de psychosynthèse.
- **Le psychodrame**, thérapie utilisant la théâtralisation au moyen de scénarios improvisés et permettant la mise en scène de sa problématique intérieure. On joue une scène imposée qui oblige à aller connecter des aspects profonds de soi.

CHAPITRE 1

L'HISTOIRE DU DIALOGUE INTÉRIEUR

Pour commencer, je vais vous raconter une belle histoire, celle des pionniers du Dialogue Intérieur, Hal et Sidra Stone, qui nous ont livré leurs études, leurs écrits, et leurs expériences multiples.

À l'origine

Hal et Sidra Stone se rencontrent pour la première fois en 1972, dans la région de Los Angeles et se marient en 1977.

Tous deux sont thérapeutes mais de formation différente.

Hal a longtemps été président de la Société des analystes jungiens de Los Angeles. Il est aussi chercheur.

Sidra s'est nourrie de deux influences majeures :

- B. Frederic Skinner qui pointe combien un comportement, dès lors qu'il est récompensé dès le plus jeune âge, est répété et devient vite automatique.
- Hermann Hesse qui, avec son ouvrage *Le Loup des steppes*, lui ouvre les portes de son théâtre intérieur et va changer sa vision de la vie. « À partir de ce moment, j'étais fascinée par les nombreuses Sous-Personnalités que je voyais en moi-même et dans les autres, et je ne pouvais plus regarder aucun de nous comme une simple entité », déclarera Sidra.

RAPPEL

- **Burrhus Frederic Skinner** (1904-1990), psychologue et penseur américain du Behaviorisme reconnu par ses pairs comme l'un des plus influents psychologues du xx^e siècle. Il a été fortement influencé par les travaux d'Ivan Pavlov.
- **Hermann Hesse** (1877-1962), romancier, poète, peintre et essayiste allemand puis suisse. Il a obtenu le prix Nobel de littérature en 1946. *Le Loup des steppes* (1927), chef-d'œuvre de la littérature du xx^e siècle, est interdit sous le régime nazi. Il raconte l'histoire de Harry Haller, homme désabusé, qui se déclare tiraillé entre deux personnalités : l'une fondée sur un besoin d'isolement, de solitude qu'il nomme « le loup des steppes », et l'autre construite sur l'intégration dans la société bourgeoise qu'il affectionne.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Faites les bons choix avec le dialogue intérieur

Isabelle Demeure



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
P R A T I Q U E