



Nos voix intérieures

**(Re)mettre de la conscience
dans notre vie et nos relations**

Ludovic Donaghy
2026

Le développement des Voix Intérieures

D'après Accueillir tous nos « Je », Manuel de Voice Dialogue, H. et S. Stone



Un nouveau-né est un être unique. Il vient au monde avec une constitution génétique propre qui va déterminer sa physiologie (ainsi qu'une partie de son comportement), et avec une qualité spécifique « d'être », appelée « empreinte psychique ». Toute femme ayant eu plus d'un enfant confirmera à quel point chacun d'entre eux est différent, même in utero. Après la naissance, cette différence devient encore plus évidente.

Mais, en plus de cette « empreinte psychique » unique, le nouveau-né possède aussi le potentiel de développer une infinité de schémas d'énergie, de Voix Intérieures, dont la somme constituera sa personnalité.

Le nouveau-né est sans défense. Complètement vulnérable, il dépend du monde des adultes pour survivre et recevoir l'Amour dont il a besoin sous forme d'attention, de nourriture et de réconfort.

À ce stade de la vie le nouveau-né apprend qu'il doit établir une certaine dose de contrôle sur son environnement pour éviter le déplaisir. Le développement de ce contrôle constitue, en fait, l'évolution de sa personnalité. Cette dernière se développe aussi comme moyen de protéger sa vulnérabilité. Plus l'enfant développe sa personnalité, plus il s'éloigne de sa vulnérabilité et de son empreinte psychique. Il apprend à devenir puissant et perd petit à petit le contact avec l'unicité de son Être, les deux étant rarement compatibles.



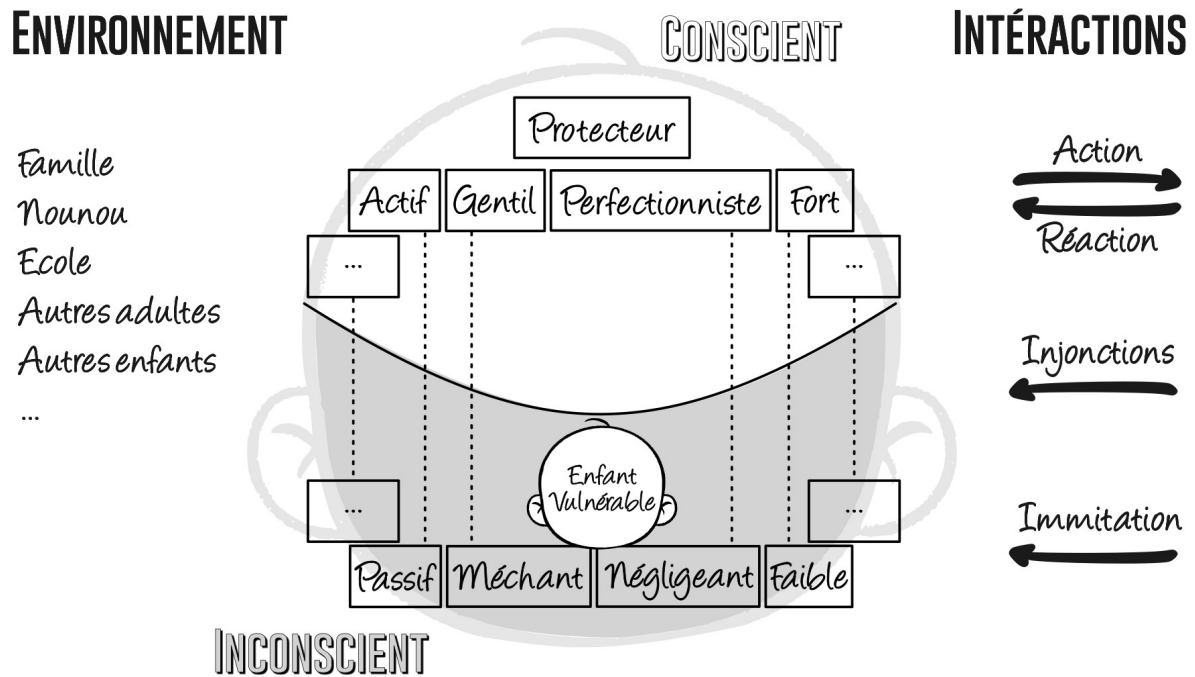
Comment fonctionne ce processus ? Comment l'enfant devient-il puissant ?

L'enfant apprend, par exemple, que maman est très heureuse quand bébé sourit. Bébé peut bien évidemment aimer sourire, mais maintenant, ce qui est encore plus important pour son propre plaisir et sa psyché, c'est la connaissance que ce sourire a des conséquences.

De même, aller sur le pot deviendra bientôt un enjeu de pouvoir car tout un système de récompenses et de « punitions » sera établi dans sa psyché en relation avec ces actes.

L'agressivité sera également récompensée ou « punie » (réprimander ou faire comprendre à l'enfant que « ce n'est pas bien », rentre dans le côté punition). En effet, l'agressivité, en fonction des réactions de son environnement, sera considérée par l'enfant comme un moyen de maîtriser le monde ou comme un comportement négatif et/ou antisocial.

Plus tard, l'enfant pourra peut-être réaliser que réussir à l'école est la clé pour maîtriser son environnement et protéger sa vulnérabilité. Il pourra développer des Voix ambiteuses, perfectionnistes, actives, pouvant aller de paire avec des Voix lui donnant un caractère agréable, gentil.



Dans notre processus de développement, nous sommes récompensés pour certains comportements et réprimandés pour d'autres. Ainsi, certaines Voix se trouvent renforcées et d'autres affaiblies. Nous apprenons nos leçons et développons une personnalité qui est fonction de notre environnement mais qui nous éloigne de plus en plus de notre empreinte psychique unique, de « Qui nous sommes » réellement.

La perte de notre essence profonde, de « Qui nous sommes » réellement.

Nous voyons ainsi comment, avec le développement de notre « personnalité », différentes Voix cherchent à assurer le succès de notre séjour sur Terre du mieux qu'elles le peuvent. Le problème est que, ce faisant, nous perdons graduellement la trace de notre essence profonde, de qui nous sommes réellement. C'est là une triste étape, toutes nos relations en sont affectées.

Lorsque nous perdons le contact avec cette essence profonde, la partie de nous la plus intime, la plus vulnérable, n'est plus impliquée dans notre vie et notre relation à l'autre. À la place se tient un groupe de Voix dirigées par le Protecteur, qui détermine nos sentiments et nos comportements.

Nous pouvons comprendre dès lors combien il est important d'apprendre à connaître les Voix qui sont actives dans nos vies. Sans cette compréhension, nous sommes placés dans une position d'impuissance : nous les regardons conduire notre voiture psychologique tandis que nous sommes assis à l'arrière, ou pire, cachés dans le coffre. Découvrir ces Voix et leur manière d'agir devient une question de la plus haute importance. Ce voyage de découverte, c'est l'évolution de la conscience.

Certaines personnes, tout en pensant être maîtres de leurs décisions et de leur vie, nous donnent un indice que ce n'est pas le cas lorsqu'elles nous disent « Je suis comme ça », « Je ne peux pas faire autrement ». Ces personnes présentent bien souvent les signes d'un « Je » fusionné avec le groupe de Voix dirigées par leur Protecteur. Elles n'ont pas la distance, la conscience nécessaire pour s'en rendre compte. On désigne par « métacognition » la capacité à décrire ses propres processus mentaux, à « penser ses pensées ».

En parallèle, de nombreuses Voix, dont l'Enfant Vulnérable, sont généralement reniées chez ces personnes. Or, conserver ces parties reniées au fond de l'inconscient demande une grande énergie psychique. De plus, les parties reniées cherchent toujours à s'exprimer mais ne sont pas écoutées : cela s'accumule, gangrène, ces personnes ne sont « pas bien » sans savoir pourquoi, elles angoissent « sans raison », dépriment ou explosent de rage pour une brouille...

Néanmoins, il faut être conscient que ce Protecteur et les Voix associées agissent uniquement pour notre bien. Il ne faut pas leur en vouloir, au contraire, il est important d'être reconnaissant et de les honorer car ces Voix nous ont très certainement sauvé la vie de nombreuses fois, et nous ont permis de recevoir de l'Amour.

Mais ce groupe de Voix s'est développé et mis en place dans un contexte particulier, à savoir l'enfance puis l'adolescence, qui n'est plus du tout le même actuellement. Nous sommes maintenant adultes, nous ne sommes plus dépendant des autres, nous pouvons nous défendre, nous apporter de l'Amour et en obtenir de différentes manières... ce système de protection est donc obsolète MAIS il continue pourtant à diriger, au moins partiellement, notre vie et nos relations.

Exemples de Voix Intérieures

Principales Voix Primaires dans nos sociétés :

- Critique Intérieur
- Comparateur
- Actif
- Perfectionniste
- Fort
- Gentil
- Séducteur
- Rationnel
- ...

Principales Voix reniées :

- Enfant Intérieur (Jouer, Magique, Vulnérable)
- Égoïste
- Spirituel
- Émancipé
- Passif
- Négligeant
- Méchant
- Laxiste
- ...

Votre plus grand potentiel n'est pas du côté de ce que vous exprimez déjà ou de là où vous êtes bon, mais dans vos parties reniées, dans vos Ombres, sources d'idées nouvelles, d'inspirations inédites, de solutions à des problèmes jusqu'ici insolubles.

L'impact des voix reniées et d'un égo fusionné sur les relations

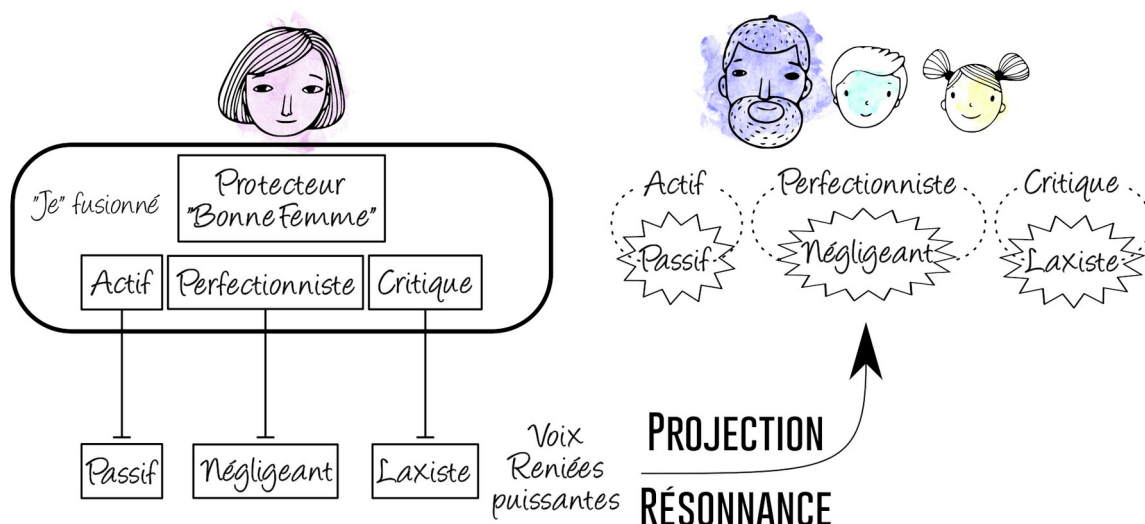
Les interactions avec l'Autre peuvent se situer à un niveau verbal ou non-verbal. Mais il existe un autre niveau, plus subtil et « inexplicable », qui nous permet de « ressentir » l'ambiance, l'atmosphère entourant une ou des personnes. C'est ce niveau « énergétique » qui nous permet de savoir, en entrant dans une pièce où les gens sont silencieux, et sans même voir leurs visages, s'ils sont concentrés et studieux ou si, par exemple, il y a eu une mauvaise nouvelle et l'ambiance est lourde.

« L'énergétique » des voix intérieures

- Chaque Voix est **neutre** : penser qu'une Voix est positive ou négative a tout à voir avec notre culture, notre système qui juge. La Voix, l'énergie, en elle-même est neutre.
- L'énergie est naturellement **inductive** : la tristesse induit la tristesse, la joie induit la joie, mais c'est aussi le cas avec des énergies plus mentales ou des jugements.
- L'énergie entre en **résonnance** : nos énergies, nos Voix, sont modifiées par la présence d'autres énergies (animaux, lieux, personnes, objets...) et peuvent s'aligner avec ces énergies. Cela est source d'information sur ce qui existe en nous : « ça me parle, ça vibre en moi... »
- Deux opposés peuvent se **polariser** : la danse et l'équilibre entre deux opposés qui se complétaient sont alors perdus et ces deux énergies vont se repousser et entrer en confrontation.
- Toute énergie, toute Voix reniée est **projetée** : par exemple, pour une personne forte sans contact avec sa propre vulnérabilité, celle-ci sera projetée sur son conjoint, ses enfants... qui vont devenir ceux dont il faut absolument prendre soin. Généralement au détriment de sa propre vulnérabilité.

Voix Intérieures et relations

Prenons un premier exemple. Marie-Odile a construit, de manière inconsciente, son image de la femme comme étant la « bonne épouse », la « bonne mère ». Cette « bonne femme » est un mélange de plusieurs voix comme par exemple l'Actif, le Perfectionniste, le Critique Intérieur... Marie-Odile a des paires de voix polarisées (une active, une reniée) et un égo (un « Je ») fusionné avec cette « bonne femme ». De son point de vue, elle est cette « bonne femme » et ne peut pas être autre chose. Dans sa famille, son époux et ses enfants, ont des paires de Voix Intérieures équilibrées.



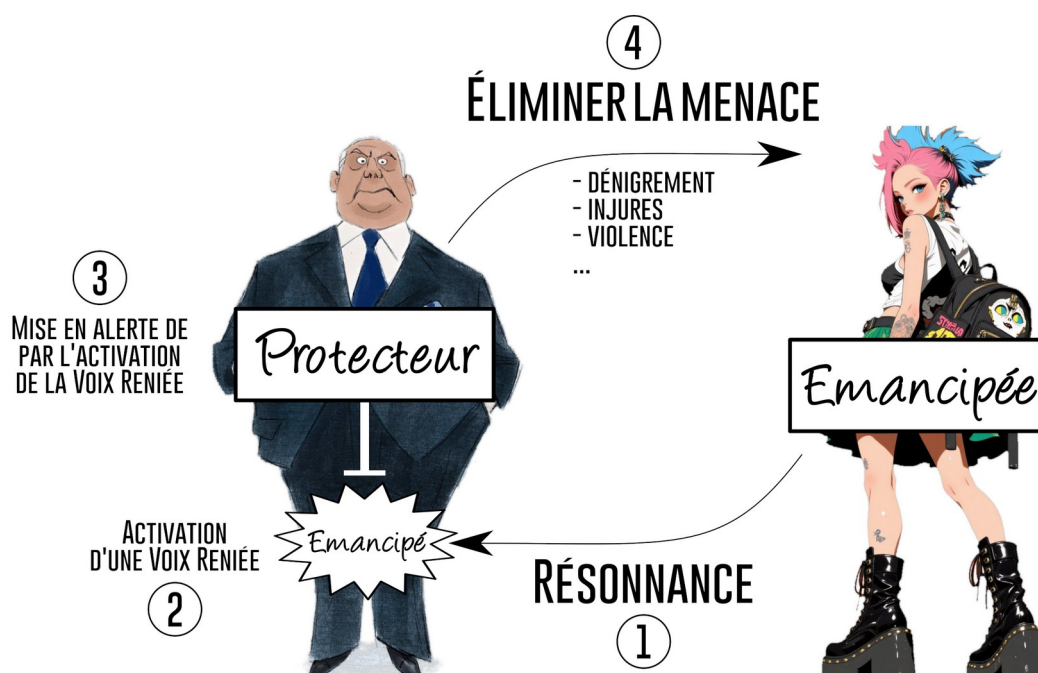
Les Voix reniées, puissantes, chez Marie-Odile, trouvent un moyen d'expression en se projetant chez les membres de sa famille. De plus, le mécanisme de résonance fait que ces Voix, maintenant activées chez son époux et ses enfants, deviennent là aussi très puissantes, à l'instar de celles de Marie-Odile.

Au bout d'un moment, Marie-Odile n'en peut plus de cette situation. Elle se décide à aller voir un thérapeute qui lui donne des conseils afin de modifier son comportement, mettre en place des actions concrètes pour changer les relations avec sa famille... MAIS elle n'obtient malheureusement que colère, révolte, conflits... En effet, ces modifications de comportement entrent en conflit avec les mécanismes de résonance et de projection toujours présents, et les Voix activées chez les membres de sa famille (Passif, Négligeant, Laxiste...).

Afin d'aider Marie-Odile à sortir de cette situation et créer de nouvelles interactions au sein de son foyer, il faudrait l'accompagner à « prendre conscience » qu'elle a un égo fusionné avec cette grosse partie primaire « Bonne Femme », et surtout qu'elle a en elle d'autres voix à faire passer dans la conscience et qui ne demandent qu'à être écoutées. Cette prise de conscience permettra à Marie-Odile d'entamer un processus de changement profond, qui se répercutera ensuite naturellement et spontanément sur les membres de sa famille.

Prenons maintenant un autre exemple d'impact de nos Voix Intérieures sur nos relations.

Jean-Yves se promène dans les rues de Brest la Grise. Il croise alors Capucine, étudiante en Lettres Modernes, bien dans ses baskets, ou plutôt dans ses énormes bottes à semelle compensée, cheveux colorés, quelques piercings et tatouages, des vêtements plus colorés qu'un épisode des Bisounours sous ecstasy, chantonnant tranquillement sous le crachin (pardon le beau temps) brestois. En la voyant, Jean-Yves sent monter en lui une colère, une rage. Cette personne, qui ne lui a clairement rien fait, l'énervé au plus au point, le révolte. Il ne peut s'empêcher de lui lancer un regard assassin et de lui faire des remarques déplacées et désobligeantes. Pourquoi ?



Attention, donner une raison, une explication, à un comportement ne l'excuse ni ne le cautionne.

Mais au moins maintenant on sait pourquoi Jean-Yves réagit de cette manière.

De plus, même si la situation est clairement inadmissible et violente pour Capucine, il est important qu'elle prenne conscience de ceci : elle n'a rien fait de mal, la colère de Jean-Yves n'existe que parce qu'il n'a pas conscience de parties qui sont reniées, refoulées en lui.

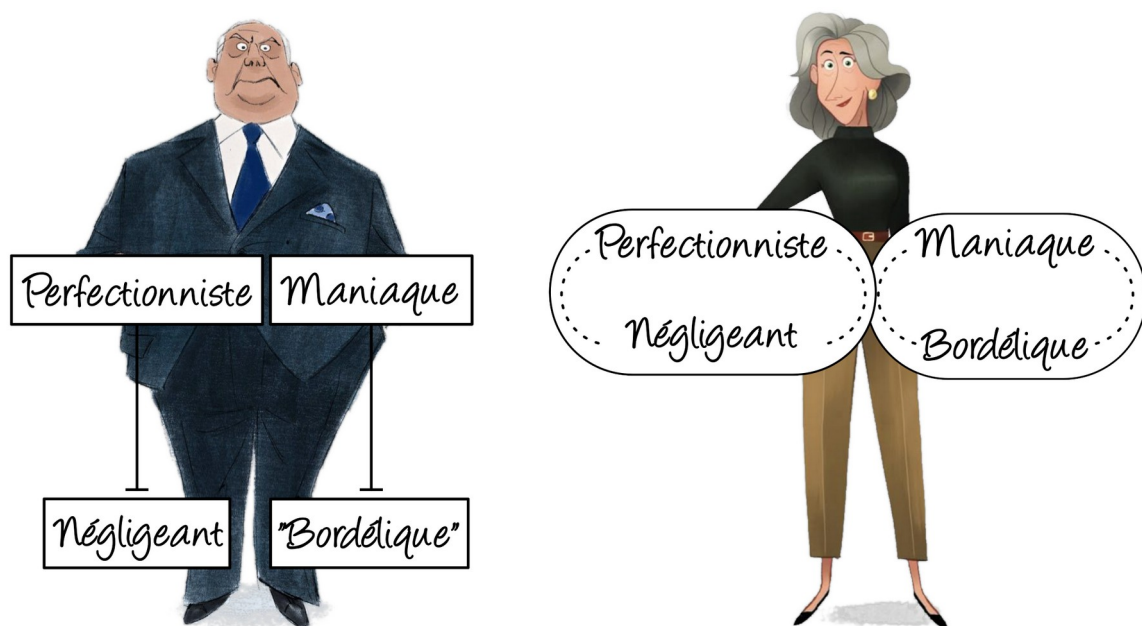
Prenons enfin un dernier exemple : Jean-Yves et son épouse Bernadette.

Jean-Yves est très carré, perfectionniste, maniaque. Il a clairement ses parties « bordéliques » totalement reniées, bien au fond de son inconscient. Bernadette, à l'inverse, assume totalement et consciemment son côté bordélique. Ses paires de voix maniaque / bordélique, perfectionniste / négligeant... sont équilibrées et elle choisit consciemment de ne pas se prendre la tête.

C'est d'ailleurs, entre autres, pour cela que Jean-Yves a été attiré par elle au départ. Elle venait combler une grosse partie qui lui faisait défaut. Au départ de leur relation c'était donc quelque chose de positif. Mais... nous savons maintenant que les voix d'une personne peuvent aller faire résonner les mêmes chez quelqu'un d'autre. Ici donc les voix de type « bordélique » de Bernadette font résonner, doucement mais perpétuellement, les mêmes chez Jean-Yves, les réveillant, les activant de plus en plus. Or, chez Jean-Yves, ces voix sont reniées. Comme vous le savez aussi, le Protecteur n'aime pas que s'activent des voix reniées, il y voit un danger.

Or quelle stratégie emploie le Protecteur dans ce cas ? Éliminer la voix similaire chez l'autre en la décrédibilisant, en l'attaquant pour qu'elle se taise voire que la personne s'en aille.

Ainsi, après quelques temps de relation, Jean-Yves s'est mis à piquer des colères monstres contre Bernadette car elle ne range soit-disant « jamais », qu'elle est « sale », qu'elle lui fait « honte »...



Ainsi, nous avons maintenant une explication, au moins partielle, de pourquoi nous attirons parfois encore et encore le même genre de personnes ou que nous vivons en boucle les mêmes types de situations, quand bien même nous avons l'impression de travailler dessus.

Dans les exemples précédents, nous avons surtout mis en lumière des interactions « négatives ». Il est important cependant de voir aussi ces phénomènes sous un angle positif. En effet, les Voix que nous chérissons, celles dont nous sommes fier, qui font notre beauté, vont pouvoir stimuler des voix similaires chez certaines personnes. Et ça c'est génial car juste parce que vous Êtes, vous inspirez profondément l'Autre.

Comment travailler sur soi, développer sa vision consciente et dé-fusionner son égo de ses parties primaires ?

Pour travailler sur soi, que l'on travaille sur des émotions, des pensées, des comportements... et quelque soit l'outil utilisé, il convient, à mon sens, de suivre trois règles :

« Observer, Décrire, Participer »

- **Observer** : se placer à bonne distance pour pouvoir regarder quelque chose qui est en train de se produire à l'intérieur ou à l'extérieur de soi, sans être trop proche ou trop éloigné, sans chercher à l'influencer, sans l'amplifier ni le diminuer. Uniquement constater ce qui se produit.

- **Décrire** : mettre des mots, faire le portrait des faits tels qu'ils sont observés. C'est un acte objectif, dépouillé au maximum de toute interprétation et de tout jugement. On identifie et on nomme les faits et leurs conséquences observées (pas leurs conséquences imaginées). Attention à la différence entre décrire et interpréter. Interpréter c'est donner un sens à ce qui est en train de se passer, mais c'est bien souvent oublier que le sens qu'on lui donne n'est qu'une hypothèse parmi d'autres.

Ex : mon mari ne m'aide pas pour les tâches ménagères (Description)

mon mari ne m'aide pas, il s'en fiche de ce que je peux bien subir au quotidien (Interprétation)

mon mari ne m'aide pas, ce n'est qu'un sale égoïste (Jugement)

- **Participer** : observer et décrire nous permettent de prendre conscience de certaines choses. Il convient alors d'en faire quelque chose, de devenir acteur, de faire corps avec ce que l'on est en train de réaliser, afin de le transcender, de le sublimer, pour avancer. Parfois, participer reviendra à ne rien faire parce que l'on aura justement repéré une situation où on aurait eu tendance à réagir impulsivement, sans contrôle, sans conscience.

Nous ne sommes pas notre mental, nous ne sommes pas nos pensées, nous ne sommes pas nos émotions ni nos sentiments.

Il peut être utile de modifier notre manière de nous exprimer afin de nous aider à conscientiser cette notion et prendre conscience de notre dialogue intérieur, de ce qui se joue en nous. L'utilisation du verbe « être » peut avoir beaucoup d'impact sur nous et nous empêcher de prendre du recul, de nous observer nous-même pour développer un égo conscient. Par exemple, « je suis en colère », « je suis triste », « je suis nul », nous font fusionner avec la partie de nous qui exprime cette émotion ou cette pensée. À la place, nous pouvons plutôt verbaliser « je ressens de la colère », « il y a de la tristesse en moi », « une Voix en moi pense que je suis nul ».

De plus, comme nous l'avons vu avec les Voix intérieures qui ont la capacité d'aller « activer » celles de quelqu'un d'autre, il est possible qu'une émotion ou qu'un sentiment que vous ressentez ne vous appartiennent pas, mais apparaissent en vous en écho ou en réaction à ce qui se passe en quelqu'un d'autre.

Une des portes d'entrée pour travailler sur soi c'est notre corps et ce qui s'y passe.

Notre corps nous informe en permanence si, par exemple, quelqu'un a franchi nos limites, si nous agissons ou non en accord avec nos valeurs, si nous ne nous respectons pas... Nous pouvons alors ressentir de la chaleur, des tensions, la gorge serrée, une boule au ventre... autant de ressentis, de signaux d'alerte, que l'on peut apprendre à observer et à relier à quelque chose qui se passe simultanément en nous ou à l'extérieur de nous.

Ces signaux ne nous disent pas ce qui est en train de se passer, mais attirent notre attention, nous permettent de nous recentrer sur le moment présent et d'activer le processus « Observer, Décrire, Participer ».

En l'occurrence, Observer pourra être « ressentir », par exemple les yeux qui piquent, une boule dans l'estomac, la gorge serrée, une sensation générale de mal-être... Décrire pourra être « nommer précisément » l'émotion ou la sensation associée. Participer pourra être « exprimer » cette émotion / sensation, ou prendre un temps pour soi pour s'apporter de la bienveillance, du repos...

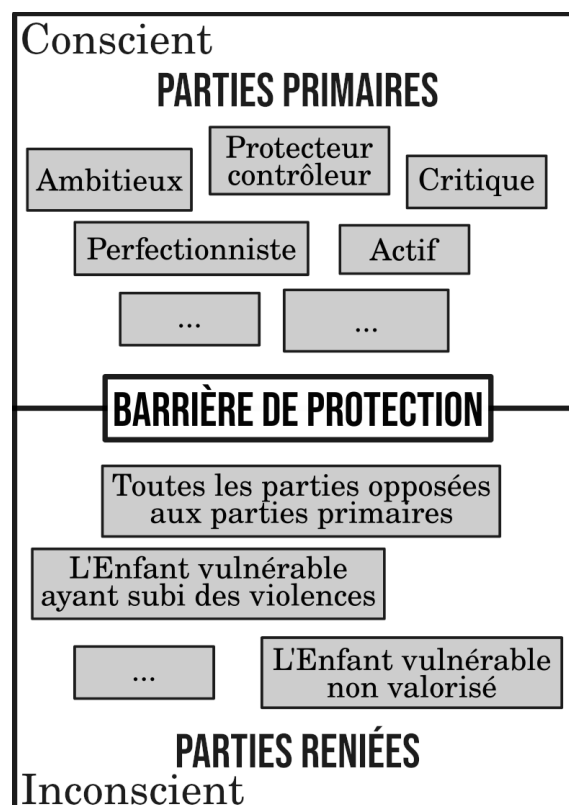
Permettez-vous de vous arrêter, de vous déposer dans une attitude de curiosité bienveillante envers vous-même. Laissez monter les sensations physiques, puis tentez de mieux comprendre votre attitude à l'égard de votre corps.

- Comment est votre contact avec vos sensations physiques dans le quotidien ? Vous permettez-vous de vous déposer de temps en temps ? De souffler, de ressentir ?
- Prenez-vous facilement conscience que vous êtes tendu, fatigué, fébrile ou irrité, ou est-ce généralement les autres qui vous font comprendre ce qui vous habite réellement ?
- Votre relation à votre corps est-elle empreinte de douceur, d'acceptation, ou au contraire de dureté et d'exhortation ?
- Pouvez-vous prévoir un ou des moment(s) dans la journée afin de vérifier comment vous allez, comment sont vos sensations physiques ? Tentez de trouver une façon personnelle d'entrer en contact avec vous. Avec lenteur, authenticité et indulgence.

Comment découvrir les Voix qui s'expriment en nous et ramener les Voix reniées à la conscience ?

Dans certains cas, une fois que l'on a compris qu'il existe différentes Voix en chacun de nous, il peut être simple de réaliser quel type de Voix s'exprime. Cependant, bien souvent, c'est plus compliqué et il faut se prêter à une véritable enquête, un jeu de piste, pour le découvrir.

Armés d'un papier et d'un crayon, nous pouvons commencer à créer notre carte psychique qui peut, par exemple, se présenter sous la forme suivante.



Afin de vous aider à remplir votre carte psychique, vous pouvez réfléchir aux questions suivantes et/ou les poser à des proches :

- De quoi suis-je fier de moi ?
- Quelles sont mes valeurs ?
- Qu'est-ce que je ne supporterais pas d'être ?
- Quels sont les défauts que je déteste le plus ?
- Qu'est-ce que je ne fais jamais mais qui serait pourtant bon pour moi ?
- Ai-je des addictions ?
- Est-ce que je souffre d'abandon ou de rejet ?
- Quelles sont mes principales qualités ?
- Qu'est-ce que je ne supporte pas chez les autres ?
- Qu'est-ce que j'aimerais changer en moi ?

Découvrir nos Voix Intérieures à travers nos relations

Les outils précédents nous permettent d'explorer par nous-même l'expression de Voix Intérieures en nous. Or nous avons vu précédemment que nos Voix peuvent aussi s'exprimer à travers nos relations, par les mécanismes de projection, de résonnance ou d'induction. Ainsi, il est possible de trouver des indices, des informations sur nos Voix Intérieures en observant et en décrivant, le plus objectivement possible et sans jugement, nos relations.

Lorsque quelque chose nous agresse fortement, nous énerve « viscéralement » chez quelqu'un, sans véritable raison objective, cela en dit beaucoup plus sur nous que sur l'autre personne. Il y a alors fort à parier que quelque chose chez elle vient résonner avec une Voix fortement reniée en nous.

Comme nous l'avons aussi vu dans la première partie, le fait de vivre régulièrement un même type de situation, ou d'attirer le même genre de personnalités, peuvent être, au moins partiellement, dus à des Voix Intérieures reniées.

Découvrir et interroger nos Voix Intérieures avec l'aide d'un thérapeute

Enfin, il est parfois nécessaire de se faire aider par un thérapeute maîtrisant un ou plusieurs des nombreux outils existants permettant d'explorer notre inconscient.

Je vous propose pour ma part le Dialogue avec les Voix Intérieures, qui permet de laisser s'exprimer librement et en sécurité chacune des Voix qui nous composent, y compris nos Voix reniées. Cette méthode permet d'accompagner la personne à développer une Vision Consciente et un Ego Conscient afin de dé-fusionner d'avec le Protecteur et les Voix qui lui sont associées. Les Voix reniées passent alors dans le conscient, arrêtant de se projeter dans nos relations, et nous pouvons faire des choix éclairés et non plus dictés par une petite partie de notre psyché.

Enfin, n'oubliez pas, si observer et décrire nous permettent de prendre conscience de ce qui se passe en nous, il est ensuite nécessaire de participer, de devenir acteur, de faire quelque chose de ce que l'on a compris, afin de le transcender et de le sublimer, afin de vous rapprocher de qui vous êtes réellement.

Ludovic Donaghy

**THÉRAPEUTE DU DEUIL
ET ÉNERGÉTICIEN**

PERTE - DÉCÈS - TRANSITIONS DE VIE

Je vous aide à être confortable
dans l'inconfortable



105 RUE DE LA FORGE
29810 PLOUARZEL
PRISE DE RDV EN LIGNE

06.35.50.32.75

WWW.LUDO-ARTISANDELUMIERE.COM



@LUDO.ARTISANDELUMIERE