

## A PROPOS DU DIALOGUE INTÉRIEUR

Notre vie intérieure ressemble à un véritable théâtre peuplé d'acteurs, appelés « sous-personnalités ». Certaines sont sur le devant de la scène, comme le « Gentil » ou l'« Activiste » et nous pouvons les sentir aisément en nous. D'autres sont infiniment plus cachées, refoulées mais bien vivantes, chacune luttant pour le pouvoir. Les gagnantes décident de jouer la pièce à leur guise en prenant le rôle principal de notre vie. Cependant, c'est une véritable « troupe » que nous abritons en nous !

Ceci explique pourquoi nous nous sentons parfois en conflit avec nous même, indécis sur nos choix, sur nos sentiments, incapables de prendre la moindre décision...

Le Dialogue Intérieur nous aide alors à prendre conscience de ces énergies qui nous animent, qui sont à la source de nos pensées, de nos émotions, de nos sensations, de nos intuitions et sont, en quelque sorte, le moteur de nos comportements. Il nous permet ainsi de découvrir, de donner le droit à la parole, d'écouter chacun des membres de notre « théâtre intérieur », de les intégrer, de les harmoniser, de les aimer.

C'est une réelle méthode d'investigation où l'on fait l'expérience de soi, tel qu'on est. Nous n'avons plus à lutter pour nous changer, pour être différent, pour être aimé. **Il s'agit d'être à l'écoute de soi, en profondeur. La compréhension qui s'en dégage mène à un développement de la conscience, à une plus grande confiance en soi.**

En prenant en compte la personne dans sa globalité, le Dialogue Intérieur nous révèle l'ampleur de notre potentiel et nous remet en contact avec le sens de notre vie. **Nous devenons ainsi plus libres de nos choix et améliorons considérablement la qualité de nos relations.**

Créé par deux psychologues californiens Hal et Sidra Stone au début des années 1970, le Dialogue Intérieur est un outil puissant d'évolution, de communication et d'exploration de la conscience à la simplicité trompeuse, mais d'une étonnante efficacité. **Il s'adresse à tous ceux qui aspirent à mieux se connaître et devenir acteur et metteur en scène de leur propre vie.**

*Quelques ouvrages :*

- **Hal et Sidra STONE :**

*Le Dialogue Intérieur, connaître et intégrer nos sous-personnalités*, Editions Souffle d'Or,

*Les relations, source de croissance*, Editions Souffle d'Or.

*L'alliance amoureuse*, Editions Le Jour

- **Pierre CAUVIN et Geneviève CAILLOUX**

*Le Soi aux mille visages, explorez vos sous-personnalités*, Editions de L'HOMME