



# *Pas toute seule dans ma Tête...*

*Initiation au Psycho-Théâtre.*

**Aléna SINDILAIRE**

*Extrait...*

En quoi le *Soi* est-il le metteur en scène de notre théâtre intérieur ?

En fait, au départ, il ne l'est pas.

Il ne peut pas l'être pour la simple et bonne raison qu'il n'est ni vraiment perçu ni conscientisé.

C'est à chacun d'entreprendre un chemin de conscience permettant de le dévoiler.

Il existe bien des approches incluant la quête du *Soi* dans leurs objectifs.

Des plus farfelues au plus sages.

Différents courants spirituels explorent ces thèmes depuis des millénaires.

Il ne s'agit pas ici de se lancer dans une exégèse comparative.

Les croyances et les choix spirituels sont du ressort des libertés individuelles, même si le domaine spirituel jouxte le domaine psychologique, et qu'il sait s'y immiscer.

La pratique du Psycho-Théâtre n'est pas la promesse d'un éveil nirvanesque censé nous maintenir dans une béatifique félicité.

C'est une approche créative de la connaissance de soi, sur fond de coaching et de psychothérapie.

Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux.

Le *Soi* est une instance de cette envergure ; et Socrate le savait, de toute évidence !

L'exploration de la Conscience touche en premier lieu à la psychologie, à la connaissance de soi et celle des relations humaines.

L'exploration de nos profondeurs nous dévoile la partie immergée de l'iceberg, l'océan qui le contient, l'océan dont il est aussi une émanation.

Escalader la face émergée d'un iceberg est déjà une aventure pour le moins glissante. Mais revêtir une combinaison de psychonaute, plonger dans les fonds abyssaux peuplés de créatures oniriques, émergeant de vides sidéraux... Puis enfin, ressentir l'immensité, le mystère, la Paix...

Tout cela reste une exploration intérieure qui se vit, plus qu'elle ne s'explique.

La compréhension précède le dévoilement.

Cette avancée progressive dans l'intangible éclaire les zones d'ombre et nous mène à une conscience élargie.

La Conscience Majuscule transcende le moi ordinaire.

Avec une infinie bienveillance.

Le Témoin lucide nous permet la désidentification de nos Personnages Intérieurs.

Sans cette étape cruciale de désidentification, vous êtes menés par ces fragments de personnalité ; ils gèrent vos choix, vos émotions, vos peurs, votre vie.

Ce recul sur la scène psychique vous conduit progressivement sur le fauteuil du metteur en scène, le Self.

Moteur..... Action !

Le metteur en scène a un grand pouvoir décisionnaire.

Il peut faire rejouer une scène tant qu'elle n'est pas parfaite à son goût.

Il peut demander à un personnage d'accentuer son verbiage, ou ses mimiques, ou au contraire l'adoucir.

Il peut inviter de nouveaux Personnages à participer.

Il peut réécrire des passages du scénario.

Il peut prévoir d'autres étapes à venir, les suites, et entretenir un certain suspense.

Vous l'aurez compris, ce metteur en scène n'intervient pas en général dans votre vie.

Du moins tant qu'il n'a pas été activé.

Il existe au départ sous forme de potentiel. Votre recherche et votre cheminement personnel sont les forces qui le modèlent. C'est alors qu'il peut devenir le Self, le metteur en scène de votre vie. Votre vie au présent, en faisant à son gré des allers-retours dans le passé et le futur.

De votre fauteuil, vous voyez dorénavant plus clairement ce qui se passe sur la scène psychique.

Le champ des possibles s'élargit. Vous dialoguez avec les Personnages Intérieurs. Vous comprenez leurs comportements, leurs craintes, leurs stratégies.

Vous percevez dans la foulée les voix de vos aspirations et de vos rêves.

**Retrouvez « Pas toute seule dans ma Tête » sur**  
<https://libre2lire.fr/livres/pas-toute-seule-dans-ma-tete/>

ISBN Papier : 978-2-38157-104-1  
ISBN Numérique : 978-2-38157-105-8

100 pages – 12.00€

Dépôt légal : Février 2021  
© Libre2Lire, 2021

