

# Le Dialogue Intérieur

*Un chemin de découverte de soi*

*Un outil de réconciliation avec tous les aspects de soi-même.*

*La construction en soi d'un espace de décision, bienveillant et ouvert.*



**V. Blanchard Heidsieck**

Ostéopathe. Praticienne et formatrice en Education Somatique.

Facilitatrice en D.I.

Formée au D.I. par Adelheid Oesch auteur de l'ouvrage « L'arche du cœur » Ed . Le souffle d'or.

[www.dialogueinterieur.com](http://www.dialogueinterieur.com)

Séance Individuelle et ateliers

15 rue du chariot d'or 69004 Lyon  
mail : [vblancheid@gmail.com](mailto:vblancheid@gmail.com)

Le dialogue intérieur (Voice dialogue) est un regard sur soi-même qui installe la compréhension et la bienveillance.

C'est la découverte de qui on est dans toutes ses facettes connues ou ignorées, reniées ou rejetées, sans jugement.

Il amène à une appropriation de toutes ses dimensions, à la pacification avec soi-même et dans la relation à l'autre.

Hal et Sidra Stone deux psychologues américains inspirés par diverses approches dont l'enseignement de C.G. Jung sont les créateurs du « Voice Dialogue ». [www.voicedialogueinternational.com](http://www.voicedialogueinternational.com)

Tel : 07 50 80 67 99E-  
Site : [www.strategiescorporelles.com](http://www.strategiescorporelles.com)

*-Je ne sais pas ce qui m'a pris(e), j'étais trop en colère !*

*-Je me sens tellement écrasé(e) incapable que je ne sais pas quoi faire...*

*-Je suis réconforté(e), léger(e) quand je suis apprécié(e).*

*-Je ne cesse de me reprocher des choses.*

*-Dans mon domaine d'expertise je suis solide, responsable, sûr(e) de moi.*

*-Je ne supporte pas certains comportements, certaines personnes !*

Six phrases que j'ai peut-être dites dans la même journée !

Tous ces « Je » qui sont moi et pourtant tellement différents dans leur énergie, dans leur expression et dans leur ressenti dans le corps.

Comment me comprendre ? Comment faire des choix qui me conviennent ballotté(e) comme je suis entre ces émotions ?

Que faire avec ce que je n'aime pas en moi ? Chez l'autre ?

Le dialogue intérieur permet d'éclairer ces différentes « subpersonnalités » auxquelles nous nous identifions tour à tour, de construire un Moi Prenant Conscience qui les reconnaît, les accueille et en prend soin et qui devient ainsi un lieu de sécurité intérieure et un espace de décision.

Lors d'une facilitation en Dialogue intérieur nous découvrons que notre écoute aimante transforme ce qui nous freine, ce qui souffre, ce qui nous bloque. Derrière nos protections défensives ou offensives nous reconnaissons notre moi souffrant et derrière notre moi souffrant notre moi Source, notre nature intacte, innocente et parfaite, notre Soi.

Cette relation vraie avec nous-même où nous nous accueillons inconditionnellement modifie notre perception de nous-même et de l'autre.

La connaissance de soi, l'amour de soi, ouvre à l'amour de l'autre. Si je comprends en moi l'enfant blessé, le critique, le destructeur, la victime, je pourrais les aimer et les comprendre quand je les croise dans le monde.

Si j'ai construit en moi un Moi Prenant Conscience, havre de sécurité, je n'ai plus besoin de projeter sur l'autre mes attentes.

*Tarifs : 70€ pour une heure. Une séance demande de 1H 30 à 2 heures. En cas de difficultés financières, ne renoncez pas, nous chercherons ensemble une solution.*

*A noter : Le Dialogue intérieur peut être utilisé par des psychothérapeutes mais ce n'est pas une psychothérapie*