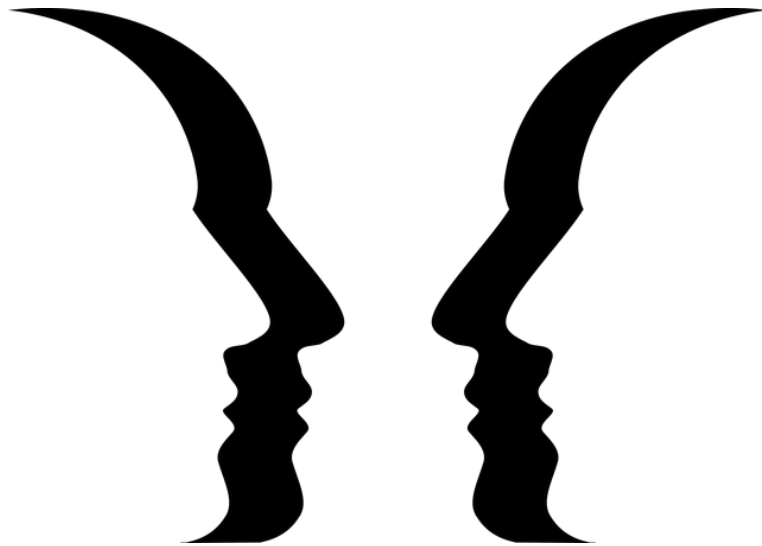


# LA COMMUNICATION EN DYADE



## Table des matières

<b>PRÉSENTATION.....</b>	<b>3</b>
<b>Objectifs de l'enseignement .....</b>	<b>3</b>
<b>A qui s'adresse-t-il ? .....</b>	<b>3</b>
<b>A qui s'adresse la Communication en Dyade.....</b>	<b>3</b>
<b>QU'EST-CE QUE LA DYADE ?.....</b>	<b>4</b>
<b>LA MÉTHODE.....</b>	<b>5</b>
<b>Exemples d'instructions.....</b>	<b>5</b>
Instructions simples .....	5
Instructions avancées.....	5
<b>L'organisation concrète d'une Dyade .....</b>	<b>6</b>
<b>LE RÔLE DU PARTENAIRE RÉCEPTEUR .....</b>	<b>8</b>
<b>LE RÔLE DU PARTENAIRE ÉMETTEUR .....</b>	<b>9</b>
Le Travail intérieur : un temps de contemplation et de choix .....	9
La Communication.....	9
<b>LE RÔLE DE L'ANIMATEUR D'ATELIER.....</b>	<b>11</b>
<b>LA PHILOSOPHIE DE LA DYADE.....</b>	<b>12</b>
Donner la moitié de son temps à un autre. ....	12
L'individu conscient / la personnalité.....	12
Le choix permet le changement .....	13
La compréhension permet le rapprochement .....	13

# PRÉSENTATION

## Objectifs de l'enseignement

Connaître et comprendre la méthode de la Dyade, ses objectifs et ses bénéfices.

## A qui s'adresse-t-il ?

Il est destiné à toute personne souhaitant connaître cette méthode en vue de la pratiquer chez soi, de participer à des ateliers de Dyade, ou simplement intéressée par la découverte des principes philosophique et éthiques peu connus mais extrêmement éclairants qui sous-tendent la pratique de la Dyade.

---

## A qui s'adresse la Communication en Dyade

C'est une pratique de fond pour ceux et celles qui :

- Vivent de l'incompréhension, un certain manque de vérité, de réalité au sein de leurs relations,
- Se sentent seul ou sont isolés,
- Se trouvent souvent dans une posture de victime ou dans des rapports de manipulation,
- Désirent sincèrement se connaître plus, mieux comprendre les autres, créer des relations authentiques, sans fard et hors rapport de domination,
- Sont prêts à laisser tomber des masques et stratégies relationnelles.

## QU'EST-CE QUE LA DYADE ?

*Dyade* : du grec *duas* et de son dérivé latin *dyas*, *dyadis* ; employé ici dans le sens de travail à deux.

C'est une méthode de communication créée dans les années 50 par Ava Berner qui trouve son inspiration dans les grandes traditions philosophiques et spirituelles (bouddhisme, taoïsme, hindouisme, christianisme, maïeutique socratique...) et qui s'appuie sur des recherches pointues en communication.

**La Dyade** est une communication à deux, structurée de façon à approfondir progressivement :

- La conscience réflexive : qui je suis, ce que je ressens,
- L'aptitude à communiquer de façon authentique et à partir de soi,
- La capacité d'écoute.

Elle nous rend conscient, par sa simple pratique, de nos façons d'entrer en relation. Partant de là, elle nous enseigne avec précision et justesse comment changer nos modes d'être afin de transformer nos liens en profondeur.

## LA MÉTHODE

Deux partenaires assis face à face, dans une position d'égal à égal, communiquent à partir d'une question ou d'une instruction visant à devenir plus conscients de leurs façons d'être en relation, ou communiquent sur un thème qui suscite leur intérêt.

Un temps identique est imparti aux deux, dans lequel ils sont tour à tour Émetteur et Récepteur.

Les partenaires de Dyade observent des consignes très précises leur garantissant de s'exprimer en toute sécurité et en toute liberté. (p.8,9,10)

### Exemples d'instructions

#### Instructions simples

"Parle-moi d'une chose que tu aimes dans ta vie." / "Parle-moi d'une chose que tu n'aimes pas."

"Parle-moi d'une personne qui est importante pour toi."

"Parle-moi d'une chose que tu as faite dans ta vie au sujet de laquelle tu te sens bien."

#### Instructions avancées

"Dis-moi une difficulté que tu rencontres quand tu essaies de communiquer avec un autre."

"Dis-moi une chose de toi que tu penses que les autres ne comprennent pas."

"Parle-moi de toi et de ta crainte des critiques."

"Parle-moi de toi et de ton besoin de t'isoler des autres."

Il est possible de créer des instructions "sur mesure", en lien avec les sujets que la personne souhaite explorer afin d'y avoir davantage de compréhension : une relation spécifique, un aspect de la vie : argent, maladie, vieillesse, amour, plaisir, sexe, maternité, féminité, masculinité, etc.

## L'organisation concrète d'une Dyade

Deux partenaires sont assis face à face.

Ils ont au préalable défini l'instruction sur laquelle ils vont travailler. Ils peuvent avoir la même, mais chacun peut aussi avoir la sienne propre.

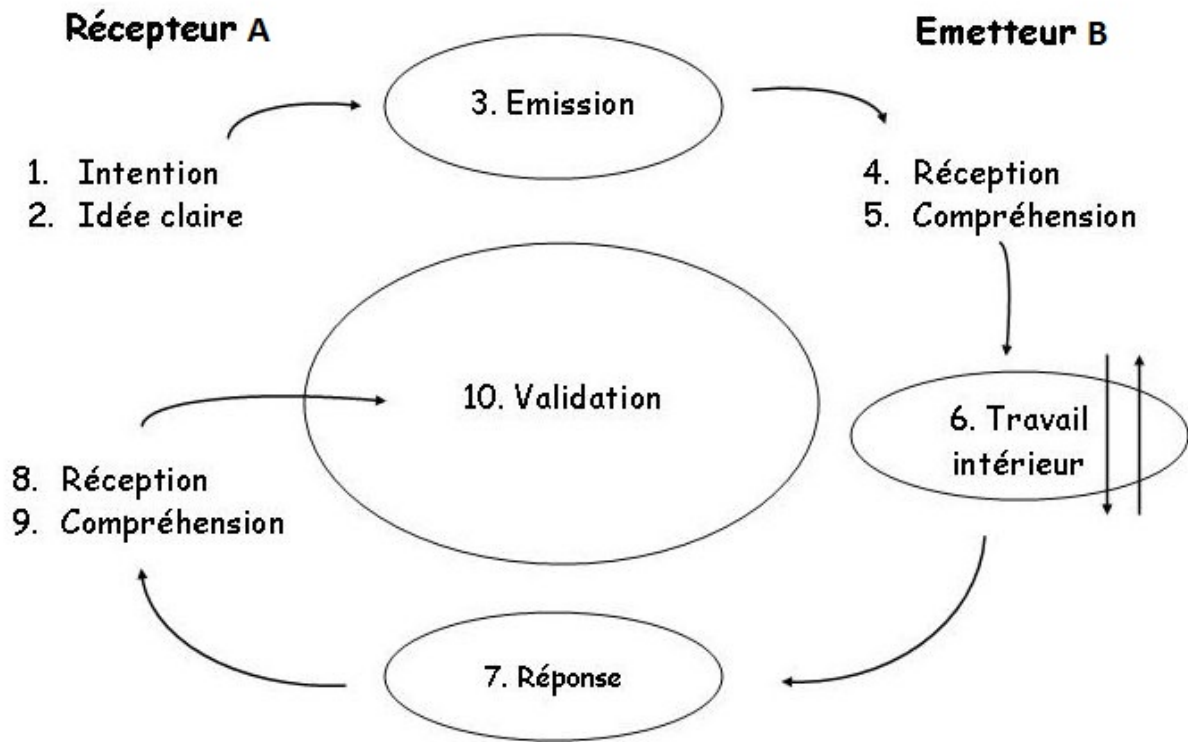
Une séquence dure 5 minutes.

1. Un signal sonore indique le début de la séquence.
2. Le partenaire récepteur A donne l'instruction au partenaire émetteur B à haute et claire voix.
3. B reçoit l'instruction. Il fait le Travail intérieur (voir p.9). Il donne sa réponse. Il revient au Travail intérieur, il donne la suite de sa réponse, etc.
4. Le signal sonore indique la fin de la séquence.
5. A remercie B pour sa communication : "Merci"

Puis il y a inversion des rôles.

Il peut y avoir un aller-retour unique, il peut y en avoir deux, trois, ou quatre au maximum.

## Cycle de communication



Le Cycle de communication est à la base de la pratique de la Dyade.

## LE RÔLE DU PARTENAIRE RÉCEPTEUR

Le partenaire récepteur est là pour écouter l'émetteur. Pour cela, il maintient son regard et son attention sur celui-ci sans discontinu pendant toute la séquence.

Le partenaire récepteur essaie d'être aussi ouvert que possible à la réponse qui lui est donnée. Il développe une écoute bienveillante, mettant ses propres opinions et jugements de côté. Il peut être émotionnellement touché, ne pas être d'accord avec ce qui est communiqué, mais il ne s'implique pas personnellement dans ce qui est dit, et ne réagit d'aucune façon.

*« Celui qui communique doit être libre d'exprimer des choses positives comme des choses négatives ; il a besoin de cette liberté et de cette sécurité dans la relation afin de pouvoir retrouver le contact avec qui il est vraiment et d'oser l'exprimer. »*

*Bill Savoie*

Écouter n'a pas pour but une compréhension intellectuelle, celle-ci se produisant à un niveau profond, celui du cœur.

Laissez l'Autre être ce qu'il est, n'essayez pas de le changer ; ne lui donnez ni commentaire, ni conseil, ni avis personnel.

### RÉSUMÉ :

- Non intervention stricte. Le Récepteur reste en silence et ne manifeste pas ses réactions, sentiments, opinions. Il retient également toute mimique, expression du visage, geste corporel, etc.
- Il donne sans réserve sa présence et son écoute bienveillante par son regard posé sur l'Émetteur et une attitude d'ouverture,
- Il a l'intention sincère de comprendre l'Émetteur.



# LE RÔLE DU PARTENAIRE ÉMETTEUR

## Réception et compréhension de l'instruction

L'Émetteur décide d'être présent et ouvert, afin de recevoir l'instruction et de la laisser résonner en lui. Il développe sa concentration afin de rester focalisé sur son sujet et ne pas se laisser distraire par son mental ou par l'extérieur. Il développe dans le même temps une attention « non focale », une écoute globale et diffuse qui lui permet de recueillir en lui les différents aspects et niveaux de la réponse.

## Le Travail intérieur : un temps de contemplation et de choix

Quand vous avez reçu l'instruction, fermez les yeux et tournez votre regard à l'intérieur de vous, descendez en vous-même. Ouvrez-vous, écoutez, ressentez, percevez... cherchez ce qui vous semble le plus réel et le plus en lien avec l'instruction reçue.

C'est ce travail de sélection qui va vous permettre peu à peu de quitter le fonctionnement automatique et conditionné de votre mental et de faire des choix conscients.

Parmi tout ce qui s'est présenté à vous lors de ce Travail intérieur, vous sélectionnez les aspects qui répondent à l'instruction.

*L'étape finale de ce Travail intérieur consiste souvent à **lâcher prise** et à **accepter** ce qui se présente à la conscience, car **nos propres attentes sur ce que nous devrions être sont un obstacle majeur à l'expression de soi.***

Parfois rien ne vient ; après un moment, dites alors à votre partenaire : « Rien ne vient ». Et revenez à l'instruction et à la contemplation.

## La Communication

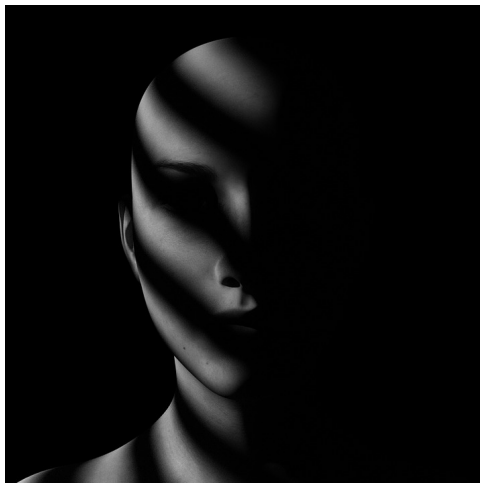
Communiquez le résultat de votre Travail intérieur. Ce qui a surgi peut ne pas sembler important, mais communiquez-le de façon complète et exacte. Ne retenez rien et n'ajoutez rien. Soyez authentique. Strate par strate, la technique permet de vider le mental, de sortir des rigidités et de s'ouvrir à de plus en plus de vérité, de liberté d'être et de vitalité.

## RÉSUMÉ :

- L'Émetteur reçoit l'instruction et la comprend,
- Il fait le Travail intérieur,
- Il communique au Récepteur un aspect de sa réponse.
- Puis il revient au Travail intérieur, les yeux clos, en silence.
- Quand un autre aspect de la réponse est devenu clair, il le communique. Et ainsi de suite.
- Il a l'intention sincère de se faire comprendre.

## Exemple :

1. **Instruction :** *"Dis-moi une chose de toi que tu penses que les autres ne comprennent pas."*
2. **Travail Intérieur :** *"Les autres ne comprennent rien. Ce n'est pas la peine d'essayer de dire quoi que ce soit... Mon mari ne me comprend pas, mon amie un peu plus..... Alors, une chose de moi que les autres ne comprennent pas...?... Que je me sens loin d'eux. Mais personne ne m'a jamais écoutée de toutes façons..."*
3. **Communication :** *"Je pense que les autres ne comprennent pas que je me sens loin d'eux."*



## LE RÔLE DE L'ANIMATEUR D'ATELIER

- Si vous pratiquez la Dyade **en atelier**, l'animateur est responsable :
  - de la présentation de la méthode,
  - de proposer les instructions, de les expliquer, d'aider à leur choix,
  - de guider la préparation à la pratique par des méditations, une mise en condition.

Il est là pour aider les participants, qu'ils soient émetteurs ou récepteurs, et quelle que soit l'étape du processus.

Faites appel à lui :

- si vous ne comprenez pas l'instruction
- si vous êtes perdu dans la méthode
- si vous vous sentez bloqué, mal à l'aise, etc.
- si votre partenaire est bloqué/ne comprend pas, etc.
- si quelque chose ne vous convient pas : dans le processus, dans la relation avec votre partenaire...
- si vous rencontrez un obstacle quel qu'il soit.

Quoiqu'il se passe entre votre partenaire et vous, ne communiquez avec lui que pour lui donner une instruction ou pour y répondre. Dans tous les autres cas, faites appel à l'animateur. Le but est de préserver l'espace de communication de toute interférence personnelle, sociale, affective. L'espace reste dédié à ce travail de recherche de compréhension mutuelle sur un sujet de travail.

NB : Lors de la communication, l'Émetteur ne s'adresse pas au Récepteur, comme dans un dialogue, en lui disant « tu » ou « vous » : il ne l'implique pas dans son propre processus. L'Émetteur apprend à ne parler que de lui-même, à prendre la responsabilité de ce qu'il est. De ce fait, les deux restent dans une relation de respect mutuel et de liberté.

- Vous pouvez aussi pratiquer la communication en Dyade hors atelier, avec un partenaire, en utilisant par exemple un CD sur lequel un gong sonne toutes les 5 minutes.

## LA PHILOSOPHIE DE LA DYADE

### Donner la moitié de son temps à un autre.

Quel sens cela a-t-il ?

Cette pratique met en application un principe humain universel selon lequel tous les êtres sont équivalents par nature - même s'ils sont différents dans leur personnalité - et selon lequel il n'y a pas d'accomplissement individuel en dehors de cette réalité.

Dans la Dyade, nous nous mettons "au service" d'une autre personne, dans une position d'égalité et dans le respect total de sa liberté.

Comme dans la vie, être là pour l'autre lui permet de faire un travail qu'il ne saurait faire seul et permet de se décoller de ses propres problématiques.

*"Donner la moitié de son temps n'est ni un besoin ni une manipulation : c'est un cadeau, un vrai service."*

*Lawrence Noyes*

### « L'Individu conscient » / la personnalité

Dans la pratique de la Dyade, quand vous écoutez, votre attention se porte non pas sur la personnalité en train de s'exprimer mais sur « l'Individu conscient ».

Souvent, et surtout au début de la pratique, ce que communique la personne, émane principalement de son mental conditionné. Quoiqu'il en soit, décidez de maintenir votre attention sur "qui est cet autre". Cette intention guide les deux partenaires vers le cœur des choses.

Il n'y a rien à faire du matériel que la personne communique : ce sont des productions mentales qu'elle est en train de mettre en dehors d'elle grâce à votre écoute ouverte. Mettez de côté vos jugements, ne cherchez pas à analyser ; vous n'avez pas à être d'accord avec ce qui est dit, ni à vous en inquiéter...

## Le choix permet le changement

Le Travail intérieur est ce qui transforme le matériel qui surgit en vous en réponse à l'instruction que vous avez reçue. Car tous les éléments qui surgissent ne sont pas une réponse. Choisir de dire ou de ne pas dire fait appel à l'Individu libre, décideur.

C'est grâce au Travail intérieur, donc à votre capacité de choix que vous vous transformez.

## La compréhension permet le rapprochement

L'aboutissement d'une communication réussie est la compréhension : une personne est devenue plus consciente d'une autre ; il y a alors changement d'état chez les deux. Quelque chose s'est transformé entre elles ; de ce fait, leur lien ne sera plus jamais le même.

Il y a complétude des cycles de communication et accomplissement du but le plus essentiel de la vie qui est de se rapprocher des autres.

*"La structure de la dyade nous rend capable d'avoir des contacts avec les autres sans problèmes relationnels, et d'obtenir de la compréhension sans fusion."*

*Lawrence Noyes*

