

XAVIER VAN DIEREN

# RÉVEILLEZ VOS 4 HÉROS INTÉRIEURS

Le guide pratique pour réaliser votre légende personnelle



EYROLLES

# RÉVEILLEZ VOS 4 HÉROS INTÉRIEURS

Nous sommes nombreux à avoir parfois l'impression d'être passés à côté de notre vie, de nos désirs profonds et de nos projets les plus essentiels. Il n'est pas trop tard pour changer de cap et accomplir ce qui nous tient à cœur. Ce livre pratique conçu à base d'exercices propose une méthode originale pour prendre son destin en main et concrétiser ses rêves, des plus simples aux plus fous.

Il nous convie à un voyage en quatre étapes vers la réalisation de soi. À chacune de ces étapes nous rencontrerons un héros intérieur... Le poète, l'aventurier, le chevalier et l'alchimiste sont ces héros sur lesquels nous pouvons compter, représentations symboliques de notre être profond, révélateurs de nos potentialités et de nos talents. Tout au long de notre quête, ils nous accompagneront vers la réalisation de nos rêves et l'harmonisation de notre vie.



**Xavier Van Dieren** est coach et animateur d'atelier depuis 20 ans. Il a cofondé le séminaire « À la découverte de mes héros intérieurs » inspiré de l'analyse transactionnelle et de la psychologie jungienne, sur lequel se fonde ce livre.

# Réveillez vos 4 héros intérieurs

Le guide pratique pour réaliser  
votre légende personnelle

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Avec la collaboration d'Anne Bazaugour

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2017  
ISBN : 978-2-212-56692-5

Xavier Van Dieren

# Réveillez vos 4 héros intérieurs

Le guide pratique pour réaliser  
votre légende personnelle

**EYROLLES**





# Sommaire

|  |        |
|--|--------|
| Introduction .....                               | 1      |
| Recommandations de voyage .....                  | 7      |
| <br><b>Chapitre 1 – Le modèle du héros</b> ..... | <br>9  |
| Qu'est-ce qu'un héros? .....                     | 9      |
| Qu'est-ce qu'un héros intérieur? .....           | 11     |
| Le mythe .....                                   | 14     |
| <br><b>Chapitre 2 – Les polarités</b> .....      | <br>19 |
| Comment ça marche? .....                         | 19     |
| Axe féminin-masculin .....                       | 20     |
| Axe enfant-adulte .....                          | 31     |
| Polarités et héros intérieurs .....              | 42     |
| <br><b>Chapitre 3 – Le Poète</b> .....           | <br>45 |
| Le portrait du Poète .....                       | 45     |
| Entendre l'appel .....                           | 47     |
| Refuser l'appel .....                            | 49     |
| Et si je refuse l'appel? .....                   | 51     |
| Le cercle de vie .....                           | 54     |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Chapitre 4 – L'Aventurier</b> .....     | 73  |
| Le portrait de l'Aventurier .....          | 73  |
| Se mettre en route .....                   | 75  |
| Passer à l'action.....                     | 77  |
| Affronter les gardiens du seuil .....      | 78  |
| 4 clefs pour agir .....                    | 85  |
| <br><b>Chapitre 5 – Le Chevalier</b> ..... | 107 |
| Le portrait du Chevalier .....             | 107 |
| Chevaucher son dragon .....                | 109 |
| L'ombre .....                              | 112 |
| Tensions et équilibre.....                 | 116 |
| <br><b>Chapitre 6 – L'Alchimiste</b> ..... | 133 |
| Le portrait de l'Alchimiste .....          | 133 |
| Recevoir et partager le trésor .....       | 134 |
| Se détacher .....                          | 141 |
| Lâcher prise .....                         | 166 |
| <br>Conclusion .....                       | 169 |
| Remerciements .....                        | 171 |
| Annexe : votre plan de route .....         | 173 |



# Introduction

De nombreuses idées et envies nous traversent la tête chaque jour : «j'aimerais vivre à la montagne», «j'aimerais ouvrir une école», «j'aimerais me nourrir exclusivement des légumes de mon potager», etc. Comment faire pour que nos envies se transforment en projets? Lesquelles sont les bonnes idées? Et pourquoi nombre de nos bonnes idées restent aux oubliettes? En réalité, de nombreux obstacles, à l'extérieur et à l'intérieur de soi, parsèment la route qui mène de l'idée au projet réalisé, et y parvenir fait de nous en quelque sorte un héros.

Dans les mythes classiques, le voyage du héros se déroule en grandes étapes. Dans le périple que nous proposons, elles sont au nombre de quatre : la préparation du voyage, le départ pour l'aventure, la réalisation de la quête et, enfin, le retour du héros. Ces quatre grandes étapes sont représentées par quatre héros intérieurs : le Poète, l'Aventurier, le Chevalier et l'Alchimiste.

Dans notre quête vers la réalisation de soi, nous débuterons par la phase du Poète. Notre vie quotidienne ne répond pas toujours à l'idéal que nous poursuivons et nous sentons au fond de nous résonner un appel vers autre chose. Nous pouvons soit entendre cet

appel, soit y rester sourds. Une fois l'appel entendu, nous pouvons aussi le refuser ou bien y répondre. Si nous y répondons, nous commençons à préparer le voyage. Quel est notre rêve ? Quel est notre but ? De quoi avons-nous vraiment envie, besoin ? Comment allons-nous nous mettre en route ?

Nous nous mettons alors en marche. C'est la phase de l'Aventurier. Nous opérons des choix et nous accomplissons des actes concrets vers le changement. Nous franchissons un seuil : il n'y a plus de retour en arrière possible. Cette démarche de changement ne plaira pas à tous, car le changement engendre la peur. Il se peut même que nos proches essaient de nous dissuader de poursuivre cette folle aventure. Effectivement, la fin du *statu quo* n'est pas sans risque pour nos relations de longue date. Ce sera l'occasion pour nous de tester la motivation et l'engagement qui nous poussent vers notre quête. Sur le chemin, nous activerons nos ressources internes, nous trouverons peut-être également des alliés, des guides, des mentors. Ce sera l'occasion de marcher vers de nouvelles rencontres, de fraterniser avec de nouveaux compagnons de route. Nous en aurons besoin, car ce n'est pas ici que s'achève le chemin.

Le cœur de l'épreuve, nous l'affronterons dans la phase du Chevalier. Nous développons de nouvelles ressources, nous nous fortifions. Nous affrontons, afin de les apprivoiser et de les dépasser, nos doutes, nos peurs et nos limites. Une fois les tensions entre nos polarités intérieures harmonisées, nous pourrions profiter de la nouvelle puissance qu'elles nous offrent, comme le Chevalier lorsqu'il s'efforce de maîtriser un dragon. Une fois ce combat contre nos anciennes tensions livré, c'est notre ancienne personnalité, avec

ses croyances et ses limites, que nous venons symboliquement de tuer. Il est temps pour nous de renaître à une nouvelle vie, celle pour laquelle nous nous étions mis en route.

Dans la phase de l'Alchimiste, nous intégrons le fruit de notre quête. Nous avons gagné en connaissance de soi. Nous nous sommes mis en route vers notre but de vie. Nous avons retrouvé notre individualité et nous nous sommes rapprochés de notre âme. Nous nous sommes détachés de nos anciennes croyances limitantes, de nos anciennes habitudes devenues inutiles. Nous maîtrisons mieux nos pensées et nos émotions. Nous nous sentons plus présents au monde et plus ancrés dans notre corps. Il est temps pour nous de rendre au monde le trésor reçu. Qu'allons-nous partager ? Qu'allons-nous offrir aux autres, au monde ? Quelle sera notre prochaine quête ? Vers où allons-nous aller ? Et, si le cœur nous en dit, nous pouvons recommencer un nouveau cycle.

Ce cycle s'applique à notre chemin de vie, mais dans notre vie quotidienne, nous passons également régulièrement à travers ce cycle. Dans nos petits et grands projets, nos rencontres, notre carrière, nos amours, nos créations, nous constatons que nous vivons souvent le passage par ces quatre étapes.

#### 4 héros pour écrire un livre

Le projet d'écriture de ce livre a commencé par une phase Poète. Des images viennent à l'esprit. Un modèle apparaît. L'envie d'écrire se fait jour. Les idées se mettent en place. L'Aventurier prend ensuite le relais. Je me lance. J'ouvre un document vierge. J'y couche les premières lignes. Je parle de mon projet à mes amis proches. Les premières pages sont noircies.

Arrive ensuite le Chevalier. Avec lui, les premières remises en question, les doutes. Le travail en profondeur sur la structure du livre. La rencontre avec un éditeur, le travail sur la mise en pages. La suppression, parfois difficile, de pans entiers du livre. Parfois du découragement, parfois de grands moments d'euphorie. Les choix de titres, de couverture, de mode de diffusion. Et surtout le long travail de relecture et de corrections. Et, pour clore le cycle, le temps de l'Alchimiste. Le livre est imprimé. L'objet est entre mes mains, puis dans les mains de mes proches, puis dans les vôtres. Et là, le projet ne m'appartient plus. Il m'échappe. Je lâche prise. C'est votre livre, celui des autres lecteurs. Il vit sa propre vie, dans votre bibliothèque, à côté de votre lit, dans vos vies... Aujourd'hui, de nouvelles idées prennent vie en moi. Un jeu de cartes, une application mobile, un jeu de plateau, de nouveaux ateliers thématiques, une conférence interactive... C'est à nouveau le temps des poètes, pour de nouveaux projets, avec un nouveau cycle qui peut démarrer...

### Quel est votre héros ?

Pour Jung, chacun possède en lui-même une partie à laquelle nous n'avons pas accès. Celle-ci communique notamment à travers les rêves et nous voit différent de ce que nous croyons être. Et si cet être qui existe en chacun de nous pouvait emprunter la forme d'un héros ? Et si je vous demande maintenant de penser à un héros ou à une héroïne de film, de roman, de bande dessinée ou à une personne réelle que vous admirez beaucoup, à qui pensez-vous spontanément ? Prenez le temps de le trouver. Vous l'avez ?

Inscrivez ici trois qualités ou valeurs qui vous inspirent ou que vous admirez chez ce héros ou cette héroïne :

1. ....
2. ....
3. ....

Comme dans la vie, les fruits de l'expérience ne s'offrent que lorsque l'on plonge pleinement en elle. Ne passez donc à la suite qu'après avoir mis par écrit les trois mots ci-dessus.

Relisez maintenant les trois mots que vous avez couchés sur la page. Ces trois qualités ou valeurs ne seraient-elles pas déjà présentes en vous ? Soit déjà bien vivantes dans votre quotidien, soit en germe ? Ce que nous admirons chez d'autres est bien souvent le reflet amplifié de nos qualités propres. C'est l'une des fonctions des héros des contes, légendes et mythes. Nous inspirer. Faire émerger et grandir la meilleure part de nous-mêmes. Cette proposition pourra paraître étrange à certains. Si c'est votre cas, je vous propose de poursuivre la lecture pour apprécier par vous-même comment cela pourrait éventuellement se vérifier chez vous.

Pour bien démarrer notre aventure commune, je vous propose de célébrer ensemble cette première découverte. Écrivez dans le cadre ci-dessous : « Je possède en moi les qualités suivantes ..... et ..... » Puis indiquez votre nom, la date et signez.

Félicitations !



## Recommandations de voyage

Le livre offre tous les éléments pour réaliser votre voyage à la rencontre de vos héros intérieurs. Toutefois, si vous le souhaitez, nous vous offrons quelques ressources complémentaires qui vous permettront d'enrichir votre expérience : un cahier d'exercices à télécharger, une liste de musiques pour accompagner chaque étape de lecture du livre, un espace de partage en ligne entre lecteurs pour échanger le fruit de vos découvertes et de vos réflexions.

Vous trouverez toutes ces ressources offertes sur le site du livre : **4heros.net**

Vous y découvrirez également des petites pépites multimédias à déguster tout au long de la lecture de ce livre.

Si, pour vous, écrire dans un livre n'est pas la plus naturelle des choses ou si vous souhaitez simplement avoir plus de place pour répondre aux questions des exercices, nous vous proposons d'imprimer le cahier d'exercices que vous aurez téléchargé, et de le compléter au fur et à mesure de votre lecture des pages qui suivent.

Quelques dernières recommandations de voyage avant de débiter l'aventure :

- Vous pouvez soit parcourir ce livre d'une traite, soit, encore mieux, le lire par plus petites parties pour intégrer chaque étape de la méthode proposée.
- Pour profiter pleinement de l'expérience, nous vous invitons à réaliser les exercices avant de passer à la suite de votre lecture. Les véritables changements dans nos vies s'opèrent plus par la mise en pratique concrète qu'uniquement par nos capacités de réflexion.
- Enfin, n'hésitez pas à faire des pauses dans la lecture dès que vous en ressentez l'envie ou le besoin.



# Le modèle du héros

*Un héros est un individu ordinaire qui trouve la force de persévérer  
et d'endurer en dépit des obstacles insurmontables.*

Christopher Reeve

## Qu'est-ce qu'un héros ?

Chez les Grecs, le héros est l'enfant né de l'union d'un dieu ou d'une déesse avec un humain. Hercule, fils de Zeus et d'une mortelle, en est un exemple célèbre. Circé, Jason et Ulysse font également partie des héros mythologiques grecs. Au Moyen-Âge, nous trouvons Arthur, Robin des Bois, Merlin, Lancelot. Plus contemporain, nous sommes entourés de représentations de héros dans la littérature et le cinéma : Harry Potter, Aragorn dans *Le Seigneur des Anneaux*, Néo dans *Matrix*, le Roi Lion, Superman... Ou bien encore chaque joueur qui incarne lui-même son propre héros dans des jeux vidéo en ligne.

Nous portons tous en nous le même potentiel que ces héros mythiques, réels ou virtuels. Il suffit de réveiller en nous nos héros intérieurs. Ces modèles extérieurs peuvent bien sûr nous inspirer, mais pas en tentant de les copier. Chacun de nous est unique. Nous avons tous une mission, une quête, un projet de vie qui nous est propre. Tenter de suivre la route d'un autre n'a pas de sens.

Par contre, nous pouvons nous demander, face à un modèle inspirant, en quoi cette personne, son parcours, ses talents, ses valeurs sont le miroir de notre propre potentiel et de nos rêves. Quand nous admirons l'intelligence, le courage, l'humour d'une personne, c'est notre propre intelligence, humour, courage que nous admirons dans le miroir qu'elle nous tend. En effet, ce que nous apprécions chez tel ou tel héros ou héroïne est généralement le reflet d'une qualité, d'une compétence, d'une valeur que nous avons en nous, parfois à l'état latent. Nous avons donc l'énergie et les qualités des héros que nous admirons. C'est le cas avec les trois qualités que vous avez identifiées en vous au début de cet ouvrage. Pour certains d'entre nous, ce sera peut-être difficile à accepter...

Sommes-nous conscients que, nous aussi, aujourd'hui, nous abritons en notre sein les qualités de ces héros mi-divins, mi-humains ? Nous n'accomplirons pas les douze travaux d'Hercule, nous ne volerons pas comme Superman et nous ne porterons pas l'Anneau au pays de Mordor comme Frodon Sacquet. Pourtant, si nous leur laissons la place pour s'exprimer, nos héros intérieurs nous permettront d'accomplir dans nos vies des exploits tout aussi importants pour nous.