DECOUVRIR ET APPRIVOISER SON OMBRE

L'ombre est la partie de notre être qui veut faire tout ce que nous ne nous permettons pas. Il s'agit de la part négligée, animale, primitive, incontrôlée, inadaptée de soi que l'on se cache à soi-même et aux autres.

"La rencontre avec soi-même signifie d'abord la rencontre avec sa propre ombre".

CG Jung, La guérison psychologique

En tant qu'archétype, l'ombre est une dynamique psychique inconsciente et autonome à l'origine de mouvements toujours opposés au Moi.

Il est dans la nature des choses qu'il y ait lumière et obscurité, ombre et soleil.

L'homme doit trouver une façon de vivre avec son ombre ; sa santé mentale et physique en dépend.

La rencontre assumée avec l'ombre doit nous conduire à l'assimiler, sans la juger, donc à intégrer ce qui paraît comme négatif en soi mais qui l'est en réalité tant qu'il n'a pas pu prendre place et sens dans notre champ de conscience.

La rencontre de l'ombre :

Lorsque quelqu'un nous irrite dans nos rêves, tout comme dans la vie réelle, il y a de fortes chances qu'il représente un aspect de notre ombre...

- Dans nos rêves ou nos fantasmes, il peut s'agir d'animaux plus ou moins primitif, de personnes du même sexe, de cataclysmes... L'ombre prend souvent la forme d'une lutte, d'un combat. S'il s'agit d'une représentation humaine, l'ombre représentera le caractère et le comportement inverse du rêveur.

Une façon de nous protéger est de ne pas reconnaître cette part de nous. C'est pourquoi nous allons projeter cette part d'ombre à l'extérieur.

- L'ombre peut apparaître lorsque nous réagissons brusquement, de façon incontrôlé (actes manqués, remarques blessantes, mauvais réflexe...). C'est aussi tout ce qui nous touche en profondeur, nous choque... Le monde extérieur se pose alors en miroir de notre monde intérieur.

- C'est aussi le côté insupportable des imperfections de l'autre, qui nous met en relation avec nos propres imperfections refoulées.

- Enfin, l'ombre peut représenter ce que l'on n'a jamais osé ou eu le courage de développer en soi à un moment donné de la vie. Le voir chez autrui nous fait une pique de rappel qui est douloureux pour le Moi, qui va le rejeter immédiatement.

Les contenus de l'ombre :

C'est l'inverse du Moi conscient. C'est tout ce que nous sommes pas (l'inverse des valeurs qui structurent le moi).

L'ombre concerne aussi tout le mal que l'on a subi. Cela peut alors à notre insu refaire surface et il est important d'en prendre conscience pour s'en libérer.

Tant que l'on projette une partie de l'ombre sur des personnes ou des événements extérieurs, celle-ci reste dans l'inconscient. En identifiant ses propres formes d'ombre, nous pouvons nous les réapproprier et les transformer en forces partenaires du moi.

Faire émerger les ressources inexploitées de son être, aussi menaçant que cela puisse paraître, permettra de se les approprier et de les réintégrer.

En règle générale, l'ombre est quelque chose de fâcheux, primitif, inadapté, mais pas d'absolument mauvais. L'ombre ne contient pas que le négatif de l'être humain (ses hontes, ses contenus refoulés...). Elle contient aussi tous les possibles (potentiels).

Il appartient au Moi de décider si telle manifestation de l'ombre doit être réprimée ou bien si elle doit être intégrée à la réalité consciente.

Il s'agit donc bien d'intégration et non de disparition de l'ombre. Le Moi se renforce grâce à cette nouvelle possibilité d'être.

Accepter de restaurer le dialogue avec cette dimension de nous-mêmes permet d'accéder ainsi à toute l'énergie créatrice de l'ombre et de participer activement à notre propre évolution.

Travailler sur l'ombre permet de révéler et de libérer des trésors pour chacun d'entre nous. C'est possible de le faire en thérapie grâce au cadre solide, sécurisé, bienveillant et contenant. Le travail de l'ombre peut libérer beaucoup d'émotions et d'énergie. Il peut permettre de récupérer beaucoup de capacités et de créativité car c'est un travail inclusif. Cela nous amène à nous sentir plus unifiés, vivants et conscients.

Lorsque l'on perçoit en même temps son ombre et sa lumière, on se voit par les deux faces de son être, et ainsi l'on aboutit au centre.