

Le processus d'individuation de C.G. Jung

(Bibliographie : Rojo Sierra : Introduction à la lecture de Jung, éd.Georg)

Exposé réalisé par Sylvie Ducretot

1. Carl Gustav Jung
2. la psychologie des profondeurs et les différents archétypes
3. le processus d'individuation

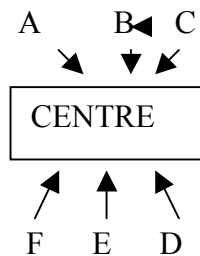
Ludwig Biswanger disciple de Jung

« Chercher en l'homme ce qui est stable, ferme, vrai, indivisible. Entrevoir la présence d'un centre intime, l'exaltation de l'unité »

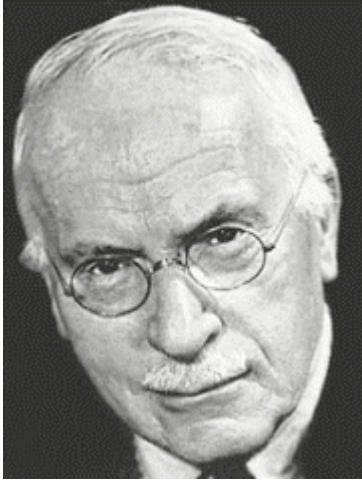
Investigations freudiennes

A --- B --- C --- D ----- Théorie de la personne

Investigation jungiennes



I. CARL GUSTAV JUNG (photo Jung)



Né en Suisse en 1875, de père pasteur protestant, d'une famille issue d'un milieu médical et bourgeois.

Ses parents formant un couple discordant, Jung va très vite se réfugier dans un univers d'expériences solitaires. A 10 ans, il est un enfant névrotique qui souffre de chutes brutales par « syncopes » quand il va à l'école.

Il arrête, sous les conseils du médecin familial, le collège. Il devient apathique et renfermé, découvre alors que la solitude est destructrice et à la fois en lui-même quelque chose d'autonome qu'il va devoir affronter.

Il retourne au collège et poursuit ses études, choisissant plus tard la médecine comme carrière universitaire. Sujet à des visions, il abandonne à nouveau ses études, et y revient ensuite pour se consacrer à la psychiatrie. Cherchant dans la psychiatrie une réponse à ses questions, à ses interrogations, il se consacre spécialement à la schizophrénie *1.

1907, il rencontre Freud (photo Freud).

1909 il l'accompagne au cours de ses conférences. 1910 Freud le fait élire président de l'Association Psychanalytique Initiale.

La séparation avec Freud survient lorsque Jung se met à douter que la sexualité fût l'unique cause du comportement humain et de la formation de sa personnalité.

Le génie de Jung fut d'avancer l'idée que ce n'est pas la sexualité qui est le moteur du psychisme, mais l'énergie vitale. Il existerait une énergie vitale différenciée qui s'exprime parfois par la poursuite du plaisir sexuel, d'autres fois par la lutte pour le pouvoir, pour la création artistique, le jeu ou diverses autres activités.

On sait qu'une émotion contenue se transforme en une manifestation somatique et qu'une altération dans notre corps peut se manifester par des phénomènes psychiques (euphorie de l'ébriété par exemple).

Donc l'énergie psychique et l'énergie physiologique sont interpermutables. On peut donc parler d'énergie vitale qui comprend l'énergie physique et l'énergie psychique.

Jung donne à la manifestation psychique de l'énergie vitale le nom de LIBIDO *2. Il découvre ensuite que dans l'inconscient *3, il y a quelque chose de plus que les pulsions individuelles refoulées, des contenus transindividuels.

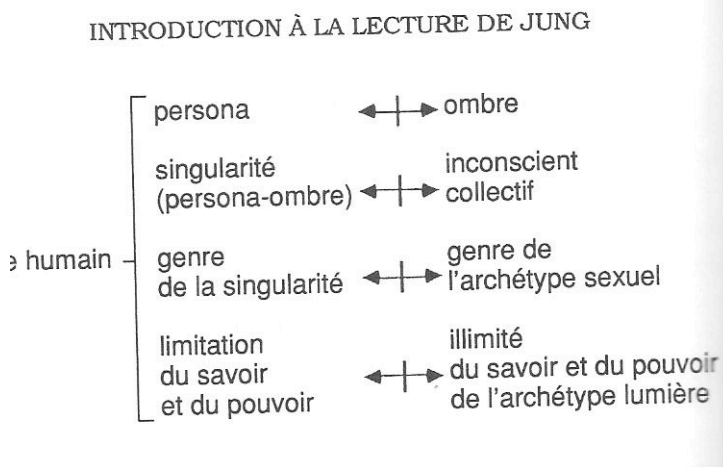
Devenu conscient des limites de toute la théorie psychanalytique évoluant dans un système culturel judéo-chrétien, il étudie la mythologie grecque et latine, voyage en Algérie, au Sahara, au Kenya, en Ouganda, en Inde, aux Etats-Unis pour étudier les indigènes et plus particulièrement ceux qu'on appelle en Amérique les indiens Pueblo.

Le résultat de ses recherches l'amène à découvrir qu'aussi bien les Noirs d'Afrique, les Touaregs du Sahara font des rêves dont les thèmes sont analogues à la vieille mythologie égyptienne ou hindoue.

Il en déduit qu'en chaque esprit humain, il y a non seulement des contenus conscients ou inconscients élaborés par l'expérience personnelle, mais que dans les profondeurs il existe des thèmes dont il n'a jamais eu aucune expérience.

C'est dire que, sous tout psychisme individuel, il y a un inconscient commun ou collectif.*4

II LA PSYCHOLOGIE DES PROFONDEURS (schéma 1)



Théorie de la personnalité que Jung élabore et qui représente les structures de l'individu.

- la partie dont nous avons conscience et dans laquelle nous nous sentons comme des êtres singuliers : **LA PERSONA**
- Au subconscient individuel sous-jacent à la persona : **L'OMBRE**, c'est « l'autre côté », « l'autre visage » de la première.

Elles surgissent toutes deux de l'inconscient collectif. Elles sont autonomes et ont leur énergie propre.

LA PERSONA : la persona est le conscient. Son organisation est influencée par l'environnement et permet à l'individu l'adaptation aux multiples situations.

Persona du grec *prosopon* = masque

Photo persona 1 et 2. Pour Jung chaque individu doit assumer un masque pour son « être au monde » et en changer selon les rôles qu'il joue dans ses relations humaines.

Ces masques lui sont fournis par la Persona.

La Persona représente les attitudes conscientes envers le monde existant. Il articule et ordonne les « principes éthiques » que chaque culture, chaque époque déterminent comme base de conduite et de comportement.

C'est autour du **MOI** (égo) que la persona structure ses éléments. Ce noyau possède les qualités de la continuité et de l'identité. Il est une condition de la conscience.

Pour l'individu parfois la persona s'identifie à la manière dont les autres la perçoivent. L'individu est alors prisonnier de Sa Persona, il est phagocyté par son masque sans lequel l'existence lui devient impossible. (principes moraux, rang social, profession)

L'OMBRE

Photo ombre : Elle contient les exigences et les désirs qui demeurent hors de la conscience. L'ombre est le subconscient individuel. Elle organise et réunit :

- ce qui est réprimé par la persona parce qu'elle le considère comme négatif
- ce qui est déprécié par la persona parce que sans valeur en relation avec son individualité (ex d'un individu doté de qualités artistiques dépréciées par son entourage : il ne les cultive pas et elles demeurent primitives dans le complexe de son ombre)
- ce qui n'a pas été choisi parmi les possibilités de tempérament. Ainsi si un individu est introverti et réflexif dans la persona, dans son ombre il est extraverti et sentimental.

L'organisation de toutes ces qualités constitue un système autonome ou anti-égo par rapport au moi de la persona qui peut s'opposer à elles

(photo Persona – ombre)

L'ombre a tendance à la projection sur les autres, qui nous fait attribuer toujours à l'autre ce qu'il ne nous plaît pas de reconnaître en nous-même (critique, attaque).

On découvre ainsi, dans les défauts de l'autre, une partie de l'ombre dont on ne se rend pas compte. La rencontre de l'ombre peut se faire dans l'étude des rêves (on se voit réaliser ce qui nous semble le plus critiquable lorsque nous sommes en état de veille).

L'ombre a toujours le même sexe que la Persona. Elle a une fonction positive : elle compense la persona. Si on cultive ses caractéristiques, mises au rebut, le moi s'enrichira de son énergie et l'harmonisera. Au contraire, plus l'ombre sera chassée, plus elle deviendra autonome, acquerra un tel volume de libido qu'elle affaiblira le moi.

L'inconscient collectif *3

La singularité de l'individu —> sa Persona + son Ombre flotte sur l'océan de l'énergie commune à toutes les singularités de manifestations humaines, soit sur ce que Jung a appelé L'INCONSCIENT COLLECTIF

De même que l'infini extérieur est commun à tous, l'infini intérieur l'est aussi.
C'est l'étendue où Jung découvre l'inconscient collectif.

L'énergie vitale manifestée comme libido est libre dans cette immensité commune et bien qu'elle soit à l'intérieur de chacun de nous, elle nous est absolument étrangère. Cette énergie s'accumule en foyers ou noyaux dont les organisations sont autonomes entre elles. Ces accumulations d'énergie de l'inconscient collectif, Jung les a appelées **ARCHETYPES** ;

Les **ARCHETYPES** sont donc communs à tous les individus. On les définit comme des potentialités psychiques formatives, expressions de l'énergie et de la vie. Pleins de force, ils donnent des formes diverses à la libido.

De même que les structures cristallines préforment les cristaux de glace lorsque l'eau gèle, de même les archétypes sont des potentialités organisatrices. (Leur action est identique au mode de cristallisation des ions, puis des molécules...)

Comme ils sont collectifs, les archétypes peuvent être observés dans toute manifestation humaine concrète (chez un être cultivé comme chez un analphabète, une personne intelligente ou un imbécile, chez un noir, un asiatique ou un blanc...)

- Ils sont, en résumé, autonomes, dotés, chacun d'une énergie vitale propre.
- Ils sont organisés comme des 'personnoïdes', soit comme des entités ressemblant à la persona. (leur influence pathologique se vit comme si un être étranger agissait du dedans et à l'intérieur de l'individu)
- Ils s'activent au contact des facteurs externes comme l'art, les grands spectacles, les doctrines religieuses, les situations qui dépassent l'individu.
- Ils sont beaucoup plus fort que le moi et peuvent même l'absorber si le moi s'identifie à eux (l'individu agit alors de manière psychotique). Cet effet s'appelle **L'INFLATION** et le processus de dissolution du moi « possédé » par un archétype s'appelle phagocytose.

L'archétype est donc toujours inconscient *5

Les contenus qui expriment l'archétype ou les formes sont les **SYMBOLES** (photos symboles 1 à 5)

Les symboles sont les expressions ou le langage des archétypes.

Différence avec Freud

Pour Freud, le symbole est un signe ou une pure allégorie à un autre contenu du psychisme. Pour Jung, le symbole représente beaucoup plus qu'une simple allusion ou une métaphore *6. Il mobilise et transforme la globalité de l'individu.

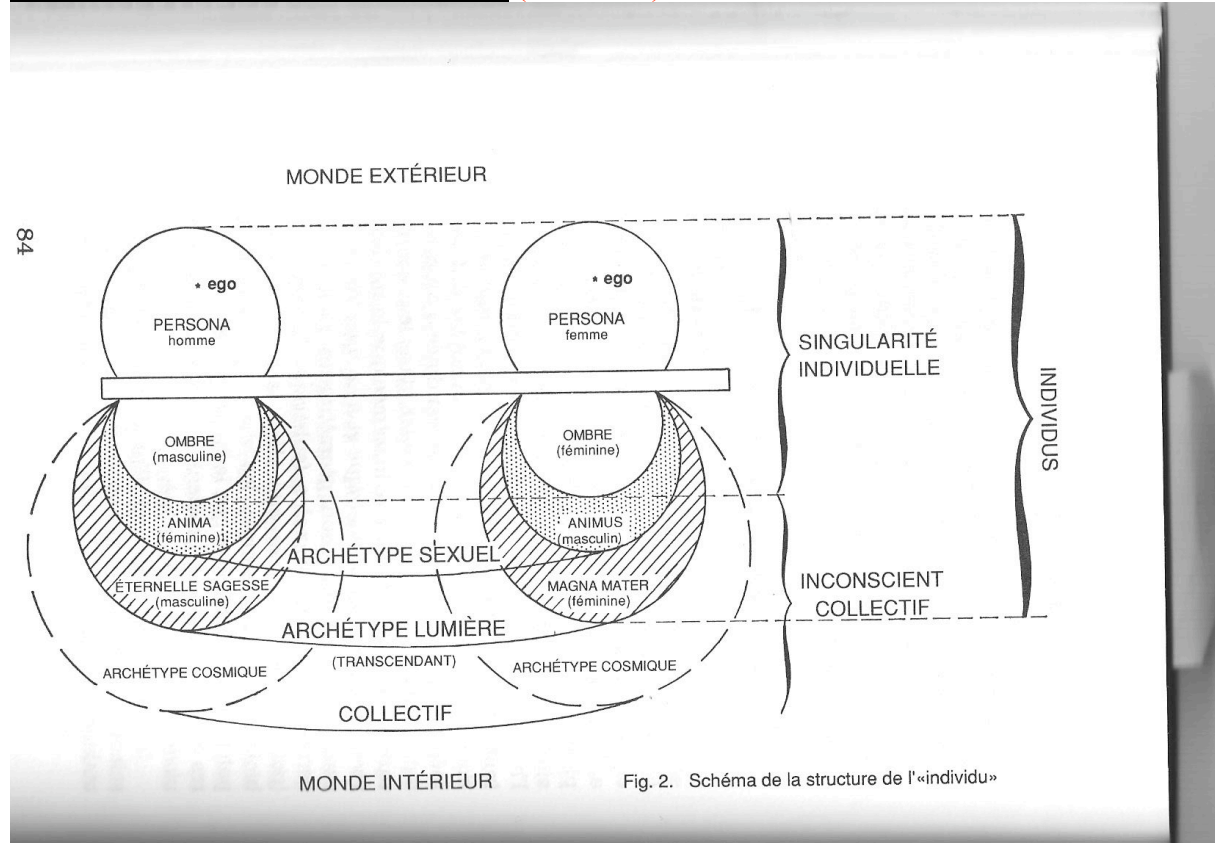
La grande découverte de Jung a été : Le symbole est un véhicule transformateur d'énergie. Il est plein de forces vivifiantes qu'il a la capacité de transférer. Il est un authentique moteur qui transporte l'énergie (libido) de l'inconscient collectif au MOI (danses primitives faites pour s'emplit de la force du symbole qu'elles évoquent et qui vit en elle : les danses du lion, du léopard, de la guerre ou de la chasse qui servent à libérer cette « super force » surhumaine)

Ainsi Jung parle de « l'âme secrète » des choses en se référant à l'énergie des symboles.

Quand quelqu'un vit un symbole, il s'emplit de force. De nos jours, on assiste chez l'homme moderne, à un étiolement des grands symboles dont l'occident autrefois était riche : il y a un grand vide métaphysique.

Nous pouvons savoir si une image est un symbole archétypal quand elle nous procure des vivances (ou vécus) particulières : fascination, frissons et tremblements. Une image perceptive qui transporte un symbole archétypal s'appelle **IMAGO** *7. Par les symboles nous pouvons donc contacter l'inconscient collectif et connaître son contenu puisqu'ils représentent son langage.

Les archétypes collectifs de l'énergie (Schéma 2)



3 archétypes fondamentaux :

- l'archétype sexuel
- l'archétype lumière
- l'archétype cosmique

L'ARCHÉTYPE SEXUEL

De même que l'ombre est en contact avec la persona, l'archétype sexuel est en contact avec l'ombre. Il est l'archétype – pont ou médiateur – entre la singularité concrète de l'individu (persona + ombre) et l'inconscient collectif

Il est de **sexe opposé** à celui de la singularité individuelle concrète.

HOMME —————> **ANIMA**

FEMME —————> **ANIMUS**

Photo publisher 1bis

L'ANIMA

C'est la femme intérieure que porte tout homme dans ses profondeurs psychiques. Elle ne se réfère pas à une image concrète de femme, mais à une énorme accumulation énergétique de « féminin ».

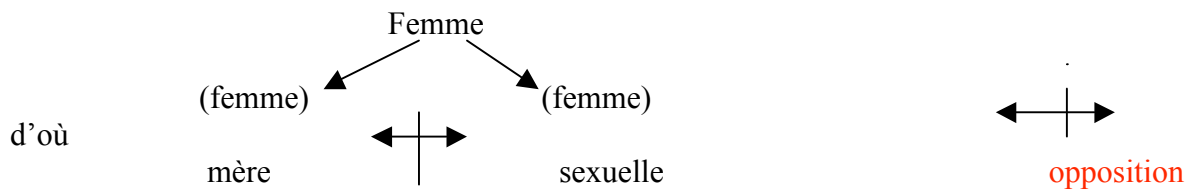
La première féminité endossée par l'anima est la MERE. Ensuite ce sont les attributs d'autres femmes qui vont donner un contenu à la forme de l'anima.

La libération de l'anima de l'image maternelle constitue un des problèmes les plus importants et les plus délicats de l'évolution de la personnalité de l'homme.

L'évolution de l'homme doit parcourir ce schéma :

Homme (femme) → mère → (femme) sexuelle
Anima

Et par conséquent :



Grande difficulté pour l'homme à se défaire de la mère en tant que porteuse de l'anima.

Cette libération exige une dépense d'énergie que l'homme puise dans la force de l'archétype **de l'initiation ou du héros** (rite d'initiation qui lui fait expérimenter une mort symbolique, rite de la nouvelle naissance symbolisant le passage d'une vie à une autre. Rite ou l'individu est passif.) Réalisation du héros qui le fait se soumettre à l'épreuve pour réaliser sa mort renaissance (dans les légendes et rêves, il doit tuer le lion ou vaincre le dragon, traverser de graves situations etc...) rite ou l'individu est actif.

L'homme libéré de la mère, voit alors la femme devenir le réceptacle des tendances de l'anima.

Quand la femme devient le symbole archétypal, elle se change en **imago de l'anima** qui se projettera sur une identité féminine concrète du monde extérieur ou bien sur des imagos imaginaires.

L'anima possède toutes les caractéristique + et - de la féminité. Archétype très puissant (un persoïde) qui englobe l'essence de toute féminité : la fille, la sœur, l'épouse, la maîtresse, plus les aspects mythiques comme la fée ou la sorcière.

L'anima → Figure unique
L'homme se conduit, avec la femme intérieure, de manière monogame

L'anima peut phagocyter la persona. L'homme possédé par l'anima (héros dominé par la femme) tombe dans la féminité.

Possession externe → L'homme est détruit et écrasé par son amour pour une femme concrète (déesse tyrannique). En fait, il ne l'aime pas, il ne fait que projeter sur elle sa propre intériorité : son archétype.

L'objet (la femme) de projection externe de l'anima est de typologie psychique inverse à celle de la persona de l'homme.

L'homme sentimental → Femme intellectuelle

L'homme intuitif → Femme se perdant dans les méandres du raisonnement

L'homme entier \longrightarrow Femme peu certaine

Dans la possession interne, l'anima prend comme symbole des images de l'organisation qui deviennent images du féminin et peuvent atteindre à la corporalité et à l'autonomie (pseudo hallucinations ou hallucinations véritables)

L'archétype anima se développe selon la maturation de l'individu en 5 étapes : **voir les photos**

1. La femme primitive (l'image d'Eve est son meilleur symbole). Imago génitalisée : c'est la femme vulve (relations instinctives et biologiques)

photos anima 1+1bis

2. La femme romantique (l'érotisme ne se réduit plus aux parties génitales, mais s'étend à toute l'image féminine)

photo anima 2 + 2bis

3. la femme vénérée (érotisme sublimé jusqu'aux hauteurs de la dévotion spirituelle) Imago dégénitalisée.

photos anima 3 + 3bis

4. La sagesse de l'éternel féminin ou Sapienta au-delà du plus saint et du plus peur (la vierge ou la déesse Athéna)

photos anima 4bis

5. La femme transcendantale, c'est la « rose mystique » catholique, le lotus aux mille pétales hindou, la Rose-Croix ou la Croix d'Or.

Photos anima 5 + 5bis + 5ter

On constate que la génitalité va décroissant au fur et à mesure que le développement de l'archétype s'élève.

Les hommes chez qui l'anima atteint les étapes de 3 à 5 sont peu nombreux.

L'être humain moyen navigue le plus souvent au milieu de la première étape de l'anima, celle de la femme génitale. Dans ses profondeurs psychiques, il demeure au même niveau que l'homme des bois.

L'ANIMUS

C'est l'homme intérieur sur lequel flotte la singularité individuelle (persona + ombre) de la femme.

Etant masculin il est doté d'initiative, d'audace, d'objectivité et de nuances intellectuelles.

Nous pouvons faire la translation de tout ce qui a été dit sur l'animus.

L'animus, comme l'anima, sert de médiation entre la singularité individuelle et le collective.

Il a lui aussi une psychotypologie inverse :

Si la personne est sensible \longrightarrow L'animus est réflexif

Si la personne est intuitive \longrightarrow L'animus est perceptif

Si la personne est introvertie \longrightarrow L'animus est extraverti

Autant l'anima est féroce exclusive et accaparante autant l'animus est directif et conquérant de ce qui est nouveau.... Sa possessivité est plus axée sur l'expansion que sur la rétention.

4 étapes de développement (**voir photos**)

1. L'homme sauvage symbolisé par des hommes musclés, athlétiques (champions, sportifs) = personnification du pouvoir physique. Fortement génitalisé (ex Tarzan)
photos animus 1 +bis
2. L'homme romantique et l'aventurier, soit le masculin doux, poétique et mélodramatique ou le chasseur de bêtes sauvages, le héros de guerre... La génitalité diminue et laisse la place à l'admiration devant la sensibilité ou la prouesse.
Photos animus 2 + 2bis
3. L'homme qui a la parole (lumière éclairante de l'existence) personnifiée par un professeur, un leader politique, un curé)
photos animus 3+bis + ter
4. le signifié (savoir masculin), le logos qui énonce le sens ultime de l'existence et du cosmos par un dépassement de ses propres limites, personnifié par le sage qui guide vers la vérité spirituelle, grand figures, fondateurs d'ordres religieux ou gourous (Christ rédempteur, Mahatma Gandhi pour les indiens, Karl Marx pour le prolétariat)
photos animus 4 +bis + ter

Ces divers imagos transportent une formidable force permettant à la vie d'acquérir un sens nouveau. Dans cette étape (4) si évolutive, l'animus met en rapport l'esprit de la femme avec l'évolution spirituelle de son époque et il peut la rendre plus réceptive que l'homme aux idées neuves et créatrices.

La plupart des femmes ont un animus fixé à la deuxième étape voir à la première avec la libération sexuelle. (L'exaltation de l'orgasmique)

Différence entre Anima et Animus

Dans la structure interne, l'anima est unique (en un seul noyau), l'animus, lui, ne constitue que rarement une figure isolée.

Photo V anima

Le masculin de la femme a une structure très hétérogène composée de nombreux noyaux personnifiés.

L'homme est polygame à l'extérieur et monogame à l'intérieur

La femme est monogame à l'extérieur et polygame à l'intérieur

L'animus est une pluralité.

Photo animus Jung

Similairement à l'homme, la femme possédée par l'animus peut projeter son animus dans les partis politiques. Elles sont souvent les plus fanatiques et exaltées en matière d'idéologie ou les institutions confessionnelles. La projection de l'animus sur des hommes concrets et plus fréquente que sur des institutions doctrinales, mais moins forte.

Le choix externe se porte sur des hommes représentatifs des valeurs collectives comme des artistes de cinéma ou des héros.

Sa projection se fera sur un homme ordinaire (si ces derniers ne sont pas à sa portée), l'homme qui se pare alors des qualités de héros.

Possession externe —> La femme perdra sa persona au travers de l'institution, de la politique ou l'homme concret.

Possession interne —> L'animus est symbolisé par des images oniriques ou l'imagination libre (hommes fascinants, conseils de professeurs et conciles*. Un fort « besoin de penser » qui peut se caractériser par l'apparition de jugements précipités et péremptoires (signe que la femme est phagocytée par l'animus) se traduisant par des convictions délirantes, affirmations erronées et incorrigibles, sauf par un traitement psychologique. (* concile : assemblée d'évêques ou théologiens)

Si la possession par l'anima induit de psychoses affectives, la possession par l'animus tend à induire des psychoses paranoïdes.

Le plus de l'anima et de l'animus.

L'anima est aussi la sage et lumineuse conductrice de l'homme qui loin de l'attirer vers le bas, elle est sa muse inspiratrice.

L'animus est aussi le créateur, le procréateur, soit la semence intérieure créatrice de la femme que le féminin de l'homme peut féconder.

L'ARCHETYPE LUMIERE

L'archétype lumière est celui du surnaturel, de l'au-delà et ses symboles sont la luminosité et la force. Il fait partie, comme l'animus et l'anima de l'inconscient collectif.

Il révèle des forces et des pouvoirs qui ont une autre provenance, différente des mondes spatio-temporels imaginables, ce que nous percevons de ce qui est à la source du pouvoir et de la connaissance. Notion de transcendance. C'est le tremblement et la fascination.

Ses symboles sont différents chez l'homme et chez la femme.

Chez l'homme, il se symbolise comme la Sophia ou l'antique connaissance spirituelle. Ses imagos : le vieux maître, le sage ensorceleur ou le prophète de l'au-delà, le grand prêtres (médiateur entre notre monde et ce qui se trouve hors du temps et de l'espace).

Photo ach lum 1 à 4

Sous forme de feu (Zarathoustra de Nietzsche ou comme celui que relate Moïse sur le Mont Sināï) ou fontaine de lumière.

Ce feu, cette lumière ne sont pas physiques mais personnifiantes et vivifiantes.

Il peut se manifester aussi sous forme de l'ange ou comme un dieu.

Chez la femme, il se symbolise comme la connaissance de la nature, comme la magna mater, l'antique sagesse représentant l'origine à partir de laquelle l'individu a été formé : l'homme comme esprit transformé en nature et la femme comme nature imprégnée d'esprit.

Photo arc lum femme 1 à 3

L'archétype lumière a des rapports avec l'archétype sexuel (comme celui-ci en a avec l'ombre).

La possession par l'archétype lumière peut détruire la personnalité, la gonflant de pouvoir ou de connaissances suprêmes. Les thèmes sont religieux ou pour les athées (missions de sauver le monde) —> mégalomanie transcendante (inflation) se traduisant par des délires prophétiques ou mystiques.

L'ARCHETYPE COSMIQUE OU TRANSPERSONNEL

arch coms photos 1 à 3

C'est celui de l'inanimé.

L'école Jungienne a donné une grande importance aux cristaux et aux pierres. Leur disposition mathématique évoque le sentiment intuitif que même la matière appelée « morte » est dotée d'un principe ordonnateur spirituel (géométrie et symétrie). Cette empreinte originelle du géométrique et du symétrique est le fondement des mandalas ainsi que du processus d'individuation.

Le Mandala : un outil

photos mandalas 1 à 6

Terme qui vient des lamas tibétaines. Il consiste en précieuses combinaisons picturales d'images, réunies autour d'un centre et circonscrites soit par des figures géométriques (cercles ou polygones), soit par d'autres figures toujours symétriques (dessins de fleurs par ex.)

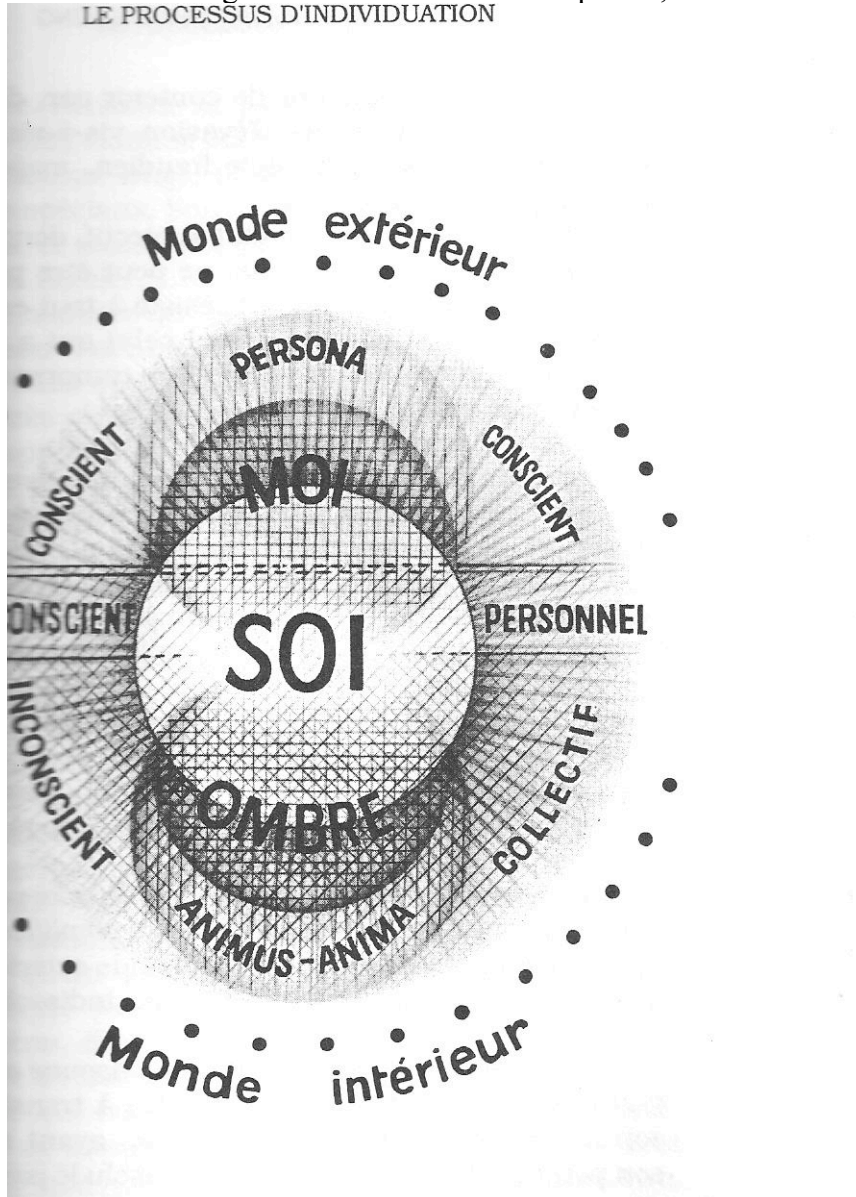
Le mandala est très symbolique. S'il est tibétain, on retrouve ces symboles dans toutes les cultures populaires, même les plus anciennes. On les appelait les « roues solaires ».

Il est un instrument de médiation.

Par la force que les mandalas activent et orientent, ils sont des représentations des structures structurantes de comportements profonds de l'individualité.

III LE PROCESSUS D'INDIVIDUATION

L'individu est organisé en structures ou complexes, contradictoires entre eux (schéma 3)



Le complexe persona s'oppose à l'ombre.

L'ensemble singularisé persona + ombre s'oppose à l'inconscient collectif

L'ombre, du même sexe que la persona, s'oppose à l'archétype sexuel

L'archétype lumière (puissance/connaissance incommensurable) s'oppose à la persona et son ombre (faire/savoir minuscule)

L'organisation de l'individu se constitue par opposés. Ce que nous appelons conscient (chacun le vivant comme un moi qui sait et fait en soi) n'habite en fait que dans une des quatre structures : la persona.

Sous-jacente à celle-ci se trouve une texture que nous ignorons et qui est constituée de grandes forces, pleines d'énergies, contraires entre elles.

La totalité de l'individu (totalité de son psychisme) n'est donc pas identifiable à ce que l'on a conscience de soi-même.

Ce dont nous avons conscience d'être n'est qu'un pôle de notre totalité et ne constitue pas le centre du psychisme. Tant que nous sommes dans la condition de la non-conscience de notre totalité nous sommes décentrés.

Jung considère qu'il est essentiel à l'être humain que son moi se centre dans son noyau authentique s'il veut se développer et se réaliser pleinement. Ce processus est ce qu'il appelle le processus d'individuation. La liberté, dit Jung, ne s'atteint qu'à travers ce processus d'individuation.

Si nous désirons réaliser notre être-individu afin de disposer de toutes les potentialités qui nous caractérisent en tant qu'individu totalement développé.

Mécanisme du processus d'individuation.

Le développement et la réalisation de l'individu ne s'obtient qu'en résolvant les opposés, c'est-à-dire, les contradictions inhérentes aux structures.

Le moi se déplacera de son centre fictif (la persona) jusqu'au vrai centre de l'individu, la création de soi-même. (quelque chose n'existe comme tel que s'il a un contraire dont il se détache et se distingue)

Dynamique et phénoménologie du processus d'individuation

Nous naissons décentrés. Nous pouvons continuer toute notre vie à nous identifier à notre persona, à notre masque, celui que nous portons pour l'extérieur, et nous continuerons d'être des masques, seulement des masques. (C'est ce que Jung nomme la désindividuation, où l'être reste possédé par sa persona).

Pour être authentiquement libre dans nos limites essentielles et humaines, il faut parvenir à être soi-même.

Dynamique

Parvenir à être soi-même implique un déplacement intérieur du moi-persona au moi-en-soi-même. Ce déplacement est oscillatoire, il se réalise par des flux et des reflux, des systoles et des diastoles *8. Deux mouvements : mouvements progressif et mouvement régressif.

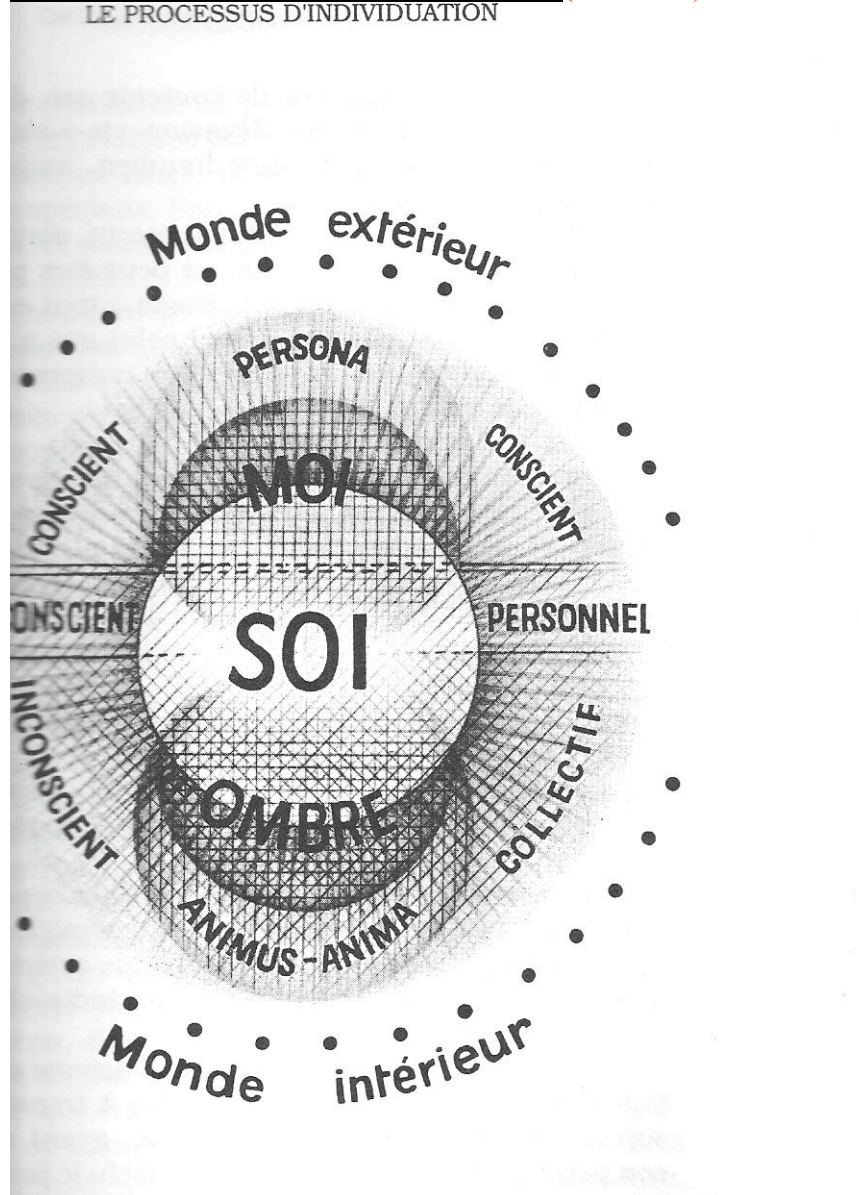
Le mouvement progressif : meilleur ajustement du processus d'adaptation aux exigences conscientes de la vie → extraversion de la libido (énergie vitale) portée à son maximum, augment la capacité discriminative mais fait perdre de la force.

Le mouvement régressif : introversion ou reflux vers le dedans du sujet. Il fait gagner en force vive et perdre en différenciation.

La conjonction des deux mouvements permet d'obtenir la différenciation grâce à la force que l'on extrait de l'indifférenciation.

Le déplacement de l'individuation se réalise en progressant, en régressant et en re-progressant, pas à pas.

Les étapes du processus d'individuation (schéma 4)



Il faut s'attendre à descendre plusieurs fois aux enfers pour remonter autant de fois vers le monde extérieur et se réadapter à lui, parcourant de la sorte le chemin de l'individuation.

1. Se rendre compte que l' 'on' (le moi-persona) n'est pas 'tout' **« Je suis un inconnu et je me cherche »**

Nous pouvons être déconcerté quant à l'orientation et au chemin à suivre dans la vie. Ne plus être le produit de ses principes : il faut les mettre en quarantaine.

La technique c'est l'étude des rêves et de l'imagination libre. (Voie royale aux portes de l'inconscient). Informateurs de l'inconscient, avec leurs symboles, ils sont les véhicules d'une énergie qui peut être assumée par le moi. De plus, ils sont des avertissements, ils nous corrigent, nous signalent que nous n'avions pas mené à bien certaines tâches et que nous devons les réaliser.

L'imagination active (RD3) nous permet de nous intégrer avec les processus inconscients et réunit ainsi le conscient et l'inconscient.

En amplifiant les symboles de leurs analogies même mythiques, nous pouvons découvrir le symbole caché qui monte à la persona.

2. La rencontre avec l'ombre

Accepter l'autre partie sans attitude de refus ni d'auto justification. A la fin de cette étape, l'individu a beaucoup changé : il ne juge plus autrui. Il devient plus compréhensif, plus fraternel, plus impartial.

Son moi c'est déplacé vers un nouveau site où le bien et le mal sont relativisés et où le grave défaut de l'autre est vécu également comme un grave défaut personnel
Il y a dépassement du dogmatisme moral ou anti-moral.

3. La rencontre avec l'archétype sexuel

L'image de l'anima et de l'animus acquièrent leur plus grande intensité après avoir assimilé l'ombre qui se trouve renforcée et peut se confronter au collectif.

C'est le début d'une INITIATION

Lorsque l'archétype sexuel est ensuite affronté, l'individu cesse de s'identifier au sexe, l'archétype perd son pouvoir de fascination.

Anima et animus se transforment alors en véhicules d'inspiration et de créativité

photos anima + animus L'individu sera capable alors d'éprouver un amour très profond car il reconnaît son (sa) partenaire en tant qu'autre individu et n'est pas aliéné par la projection de l'archétype sexuel. Il ne se confond pas dans l'autre, avec lequel il crée la juste distance.

4. La rencontre avec l'archétype lumière

Avec la rencontre de l'archétype lumière, nous sommes en train de passer sur l'autre rive.

Le moi possédant son propre savoir et pouvoir voit surgir quelque chose qui est bien supérieur à ce savoir timide et même a la volonté dont le moi dispose → une potentialité éblouissante.

La possibilité de contacter le transcendant, sans se compromettre avec aucune doctrine ou dogme sur le « lumineux », ni aucune institution, sans appeler Dieu d'aucun nom et sans cependant être athée nous amène à l'archétype « Selbst », traduit par le Soi, ou soi-même.

Le Soi-même : but du processus d'individuation

Après les 4 étapes, une nouvelle situation apparaît : la partie obscure (l'ombre) est devenue consciente, le sexuel contraire (anima ou animus) s'est différencié en nous, notre relation avec l'esprit (archétype lumière) s'est faite claire.

Toutes les structures de l'individu commencent à se réorganiser.

Ce noyau d'énergie réorganisatrice, c'est l'archétype cosmique qui influe sur le psychisme et fait que tout le processus se meut en spirale autour d'un centre dont on se rapproche lentement. On se dirige de nouveau et tout naturellement vers soi-même.

(photo spirale 1)

Il s'agit d'une manière complètement nouvelle et différente de rencontrer notre être propre.

Cette expérience ne peut être décrite. « C'est quelque chose qui ne peut être vécu que dans l'intimité de son cœur ». Ce quelque chose peut être ressenti comme le plus intime de notre intimité. Ce point central, situé entre les mondes extérieur et intérieur, Jung l'a appelé le « Selbst » ou Soi-même.

L'expression « Soi-même » n'est pas un concept psychologique intellectuel, une construction destinée à exprimer une essence non-préhensible, qui dépasse notre capacité de compréhension. Il s'agit d'une chose « irrationnelle » dont l'existence est indéfinie et dont le moi ne constitue ni l'antipode ni le sujet, mais seulement l'unique contenu et de ce fait, son expression.

Le moi individualisé a atteint son but.

Le soi-même parle pour lui

Cette sensation à travers laquelle relation entre le moi et le soi est perçue ne confond pas les deux, ni ne les sépare. Si Jung appelle le Soi « Dieu en nous », il fait allusion au « feu central » de notre participation au divin, à « l'éclair de Dieu » ou à « l'étincelle » de Maître Eckhard.

Le Selbst ou le Soi est le point central de tout individu. Il ne s'agit pas d'un point passif, il est actif et embrasse tout le système psychique dans la force de son rayonnement. Le soi ne peut être que vécu et ce, dans l'intimité du cœur. Impossible à démontrer scientifiquement car cette représente une notion « hors limite » du fait de sa propre transcendance

photo transcendance

Le Soi marque l'ultime étape du difficile chemin de l'individuation.

Après les nombreuses régressions indispensables aux progressions, le Soi est la progression parvenue à son terme. Jung l'appelle aussi le processus d'individuation, la formation du Soi.

L'éclairage du Soi signifie, pour la personne conscient, non seulement une translation (transférer d'un lieu à un autre) vers le centre psychique, mais aussi une transformation absolue de l'attitude devant la vie, un renouvellement de toute la personnalité.

Cette expérience faite naître une conscience nouvelle, participant plus amplement dans le monde des objets, une conscience neuve capable de mettre à la place de l'autre, « en son intérieur », conscience amplifiée qui place l'individu dans une relation indissoluble à l'objet et au monde extérieur.

L'homme a alors résolu le problème de sa relation avec les deux réalités : la réalité extérieure et la réalité intérieure. Ce qui ne signifie pas que ce développement psychologique nous conduit dans un état sans souffrance. La souffrance et les confits sont propres à la vie, ce sont les attributs naturels de tout être humain et c'est lorsque l'on cherche à y échapper que survient la maladie.

Ce qui est vrai, par contre, c'est que l'homme individué ne s'émeut pas devant les événements. Il n'est affecté que dans les plans inférieurs de son être, mais dans les supérieurs, il demeure impassible. Il a acquit ce que les anciens appelaient « la force d'âme ». Il peut paraître, de l'extérieur, asocial ou anti social car des forces lui permettent de nager à contre

courant des valeurs collectives, surgissant du Soi, lui rendent impossible de satisfaire ceux qu'il aime ou de réaliser ce que ces personnes aimeraient qu'il fasse.

La transformation de l'être et son individuation lui permettent de découvrir une autre vision cosmique. Sa position dans le cosmos a changé radicalement, il vit en fraternité mystérieuse avec les animaux et les Dieux, les cristaux et les astres.

Peu sont nombreux à franchir cette étape, car « ce sentier est aussi étroit que le fil de la lame ».

En conclusion

photos cosmos 1+2

Entreprendre ce voyage intérieur vers notre noyau, vers notre centre authentique, notre soi devient urgent dans notre monde moderne.

La seule révolution qui n'ait pas encore été tentée est la révolution intérieure, celle qui permettrait à l'homme de poursuivre son évolution et d'accomplir ainsi sa tâche, qui est de prendre conscience.

C'est là que résident les ressources extraordinaires de l'homme qui le permettront de passer du stade « humanoïde » au stade « humain ».

Le temps presse comme le disait le Dr Yves Davrou, ainsi le processus d'individuation peut-il être accéléré par la méthode dynamique que représente la sophrologie. L'individu avec l'entraînement en RD1 devient une entité « corps-mental » beaucoup plus apte à assumer une persona plus cohérente, ainsi qu'à affronter le côté « négatif » de l'ombre grâce à une capacité de prise de conscience renforcée, de force d'intégration plus responsable. L'entraînement en RD2 lui permettra d'assimiler, d'intégrer la fonction émotionnelle qui formera, avec la fonction corporelle, un « couple » capable d'affronter et d'identifier l'archétype animus-anima.

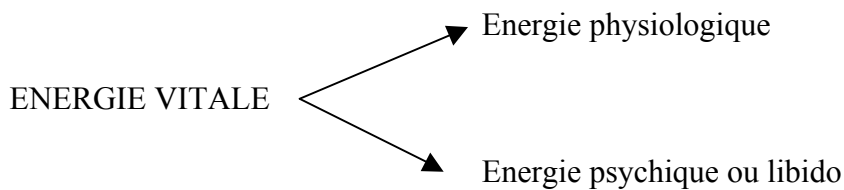
Le ON anonyme s'est déplacé vers le moi, plus responsable et plus autonome, mais qui n'est pas encore l'authentique centre de l'être. C'est avec l'entraînement de la RD3 que l'individu entrera en contact avec les structures profondes sous-jacentes de l'individu, là où réside le véritable noyau, l'authentique noyau, le Soi.

Une fois intégrée, la fonction intuitive pourra saisir le langage symbolique, a-logique et irrationnel, appréhender les archétypes lumière et cosmique.

C'est au développement de la fonction intuitive qu'il faudra parvenir afin qu'elle réalise la conjonction des opposés, des contraires qui représentent les structures de l'individu.

Cette possibilité (le processus d'individuation) est à conquérir et non un don acquis. L'entraînement de la RD4 renforcera ce chemin de transformation et même si le sentier nous semble étroit, il nous conduira vers notre réalisation, notre « actualisation » comme disent les canadiens.

1. **Schizophrénie** Psychose caractérisée par la rupture de contact avec le monde extérieur (dépersonnalisation)
2. **L'énergie : la libido**



Il est vrai que la vie se maintient grâce à l'énergie physico-chimique, Jung crée un nouveau mot susceptible d'exprimer cet échange sans équivalences : il l'appelle TRANSFORMATION.

« L'homme est une machine technique qui utilise les conditionnements naturels pour la transformation des énergies physiques et chimiques en vie, mais aussi une machine mentale qui emploie les conditions vitales pour leur transformation en Libido »

3. **La Conscience**

Le Conscient : Lieu de nos sensations et de nos perceptions ainsi que la réalité subjective de celles-ci. Constitue la matière même de notre vie psychique. Il organise les données de nos sens et de notre mémoire et nous situe dans le temps et dans l'espace.

Le subconscient (que Freud appelait Préconscient)

Se trouve en dessous du seuil de la conscience. Il est séparé du système inconscient par la censure. Ses contenus ne sont pas présents dans le champ de la conscience mais ils se différencient des contenus de l'inconscient en ce qu'ils restent accessibles à la conscience.

L'Inconscient

Contient le pôle pulsionnel de la personnalité dirigé par le principe de plaisir. Ils comportent des processus qui, par le mécanisme du refoulement sont maintenus hors de la conscience. C'est le réservoir de la libido de l'énergie psychique. C'est le domaine de l'instinctif et du biologique. Cet inconscient est dynamique et influence le comportement et l'expérience.

4. **L'inconscient collectif**

S'attache à désigner les fonctionnements humains liés à l'imaginaire qui sont communs ou partagés quelque soient les époques et les lieux et qui influencent et conditionnent les représentations individuelles et collectives.

Contraire de l'inconscient personnel, il n'est pas composé de contenus individuels plus ou moins uniques ne se reproduisant pas, mais de contenus qui sont universels et qui apparaissent régulièrement.

Pour Jung reconnaître l'existence et l'influence de l'inconscient collectif, c'est reconnaître que 'nous sommes d'un âge immense ».

5. **Archétypes**

Peuvent fournir dans leur forme symbolique, une interprétation chargée de sens et intervenir dans une situation donnée avec leurs propres impulsions et leurs propres pensées. Ils peuvent s'opposer à nos intentions conscientes et les modifier de la façon la plus embarrassante.

6. La Métaphore

C'est l'association de 2 ou 3 images qui recèlent quand même une caractéristique commune pouvant être par exemple : même niveau de plaisir, même traumatisme ou même époque.

Les métaphores sont reliées entre elles par un rapport de similarité.

Exp : son rire de pluie fraîche

Différent de la comparaison car on a supprimé les termes comparatifs : comme, semblable à etc...

7. Imago

Représentation inconsciente qui régit les rapports du sujet à son entourage

8. Systole et diastole

Systole mouvement de contraction du cœur et des artères

Diastole décontraction du cœur et des artères