

L'ARCHETYPE DE L'OMBRE POUR JUNG

par C.G. Jung

Pour C.G. Jung, l'ombre représente ce que nous avons refoulé dans l'inconscient par crainte d'être rejetés par les personnes importantes de notre vie : parents, éducateurs, et d'une façon générale, la communauté dans laquelle nous avons grandi. Ces parties reléguées de nous-mêmes peuvent paraître redoutables ou honteuses. Elles se manifestent souvent sous forme de jugements, rejets, peurs ou projections, et sont à la base des préjugés sociaux et moraux. Pourtant elles sont riches en potentiel si nous apprenons à réunir et pacifier des aspects de soi qui semblent contradictoires. La connaissance du concept de l'ombre est un outil d'acceptation qui permet de consolider la confiance en soi, de pratiquer l'ouverture, la bienveillance et la créativité, bases de saines relations. C'est aussi un outil majeur pour comprendre la dynamique de beaucoup de conflits familiaux et en entreprise.

Tout est fondamentalement bon en nous !

« L'ombre est quelque chose d'inférieur, de primitif, d'inadapté et de malencontreux, mais non d'absolument mauvais. »

« Il n'y a pas de lumière sans ombre et pas de totalité psychique sans imperfection. La vie nécessite pour son épanouissement non pas de la perfection, mais de la plénitude. Sans imperfection, il n'y a ni progression ni ascension. »

« La clarté ne naît pas de ce qu'on imagine le clair, mais de ce qu'on prend conscience de l'obscur. »

C.G. Jung — *L'Âme et la vie*, LGF, Livre de Poche, 1995

C.G. Jung fait allusion à deux polarités qui nous constituent : l'ombre et la lumière. Il nous dit aussi que *« Sans émotion, il est impossible de transformer les ténèbres en lumière et l'apathie en mouvement. »*

« Mettre l'homme en face de son ombre cela veut dire aussi lui montrer sa lumière. Il sait que l'ombre et la lumière font le monde... S'il voit en même temps son ombre et sa lumière, il se voit des deux côtés et ainsi il accède à son milieu. »

C.G. Jung - *Psychologie de l'Inconscient*, Éd. Livre de Poche, 8^e éd., p. 224.

Le rôle de l'Ombre

Dans la psychologie de Jung, l'Ombre joue un rôle capital. Elle représente tout ce que nous cachons aux autres et à nous-mêmes pour ressembler à un « modèle idéal ». C'est en fait notre partie obscure, le pôle complémentaire, mais négatif, de notre complexe du Moi. Au cours de notre vie, cette zone ignorée reçoit le dépôt de plus en plus épais de nos actes passés, du refoulement de nos désirs illicites, de tout ce que nous avons entrepris et raté, dépôt alimentant notre culpabilité et notre amertume. Plus nous ignorons volontairement cette lie, plus elle devient noire et épaisse. Ce dépôt ne représente pas forcément le Mal en nous, mais plutôt tout ce qui est primitif, aveugle, inadapté. Il alimente notre peur. En fait, l'Ombre incarne notre inconscient personnel. Mais, à cause de ses racines archétypiques, elle peut

figurer aussi bien le Mal absolu, surtout sur le plan collectif. C'est alors que surgit le Diable entouré de ses créatures maléfiques.

« Les côtés malaimés de nous-mêmes que nous tentons en vain d'éliminer de nos vies se projettent sur les autres, et nous forcent à les reconnaître. » Jean Monbourquette

La plupart du temps nous projetons notre ombre sur autrui. C'est lui qui a toujours tort. Cette projection de toutes nos négativités alimente nos aversions incompréhensibles et nos haines viscérales. Mais elle est aussi un moyen de voir clair en nous, à condition de prendre conscience de cette projection.

« De deux choses l'une, nous connaissons notre ombre ou ne la connaissons pas ; dans ce dernier cas, il arrive souvent que nous ayons un ennemi personnel sur lequel nous projetons notre Ombre dont nous le chargeons gratuitement, et qui à nos yeux, la porte comme si elle était sienne, et auquel en incombe l'entière responsabilité ; c'est notre bête noire, que nous vilipendons et à laquelle nous reprochons tous les défauts, toutes les noirceurs et tous les vices qui nous appartiennent en propre ! Nous devrions endosser une bonne part des reproches dont nous accablons autrui ! Au lieu de cela, nous agissons comme s'il nous était possible, ainsi, de nous libérer de notre Ombre ; c'est l'éternelle histoire de la paille et de la poutre. » C.G.Jung — L'homme à la découverte de son âme, Éd. Mont-Blanc, 4^e éd., p. 380.

Comment affronter cette inconnue si puissante ? Nous nous rendrons vite compte qu'elle possède une énergie qui nous dépasse ; la forcer nous fait risquer le pire. Il faut plutôt tenter de dialoguer avec elle. Sa réponse survient un jour, toute seule, évidente, d'une façon imprévisible. Nous devons ainsi dépasser le conflit, plutôt que le résoudre. C'est à ce prix que nous intégrerons notre Ombre, sans répercussion fâcheuse. Si nous refusons ce marché — et la tentation est grande —, l'Ombre régentera en secret notre existence et nous tendra des pièges, peut-être mortels (accidents). C'est le cas pour l'homme qui a perdu son ombre, celui qui croit tout savoir de lui-même et devient la victime de son outrecuidance.

Seul, le Soi peut transcender le problème de l'Ombre. Car celle-ci communique avec les grands archétypes, l'Anima (âme féminine de l'homme) et l'animus (pôle masculin de la femme). L'Ombre a donc une fonction de relation qui n'est pas entièrement négative ; et même une fécondité créatrice. Le processus psychologique consiste à prendre conscience de son Ombre et à l'intégrer à sa conscience, au-delà de tous les préjugés moraux et sociaux qui l'entachent.