

L'OMBRE LA PART SOMBRE DE LA PSYCHE

par Léa Le Gall

L'Ombre selon Carl Gustav Jung est la part sombre de la psyché, l'inconnue en Soi.
Regarder son Ombre permet d'être plus épanoui.

En interprétation des rêves, nous avons souvent affaire à une partie de la psyché qu'on appelle : l'Ombre. Cette notion a été conceptualisée par Carl Gustav Jung. Comme son nom l'indique elle désigne **la partie obscure de l'être**. Mais pas que! On a tendance à la réduire au « côté obscur de la force », or c'est erroné. **L'Ombre représente en fait dans un premier temps l'inconscient dans sa totalité**, autrement dit ce qui n'est pas conscient, *ce qui n'est pas éclairé par la lumière de la conscience*.

Au fur et à mesure que l'individu avance dans la découverte de soi-même – grâce à un travail analytique ou une thérapie par exemple, il explore son inconscient. Donc il devient de plus en plus « conscient » de complexes qui le pilotent et qu'il ignorait. De nombreux complexes se font jour tout au long de ce parcours d'individuation (attention « complexe » est ici à entendre au sens jungien, non freudien). L'inconscient personnel est peu à peu libéré des zones sombres de son vécu et de sa personnalité grâce à la libération de la parole. L'Ombre demeure, dans les peurs, les incohérences, les projections parce qu'il reste toujours à découvrir, mais le patient a appris à reconnaître son influence et à la neutraliser.

Et parce qu'on ne peut jamais se libérer de l'inconscient collectif, l'Ombre revient fréquemment dans les rêves. **Le rêve établissant une communication avec l'inconscient, le dialogue avec l'Ombre est favorisé.**

*Mais comment comprendre cette notion vaste et pourtant omniprésente dans l'existence ?
Comment admettre que nous portons cette dimension peu gratifiante en nous ?*

Dans cet article je vous propose de partir à la découverte de votre Ombre. En faisant un rappel de ce qui constitue l'inconscient, avant d'explorer comment l'ombre est abordée dans les arts. Puis comment elle assombrit déjà le paradis perdu de l'enfance.

L'Ombre demeure tabou en société, donc qui dit tabou dit omniprésent, en arrière plan.

L'OMBRE : UNE NOTION INCONTOURNABLE

Concept jungien assez tardif, l'Ombre n'en est pas moins essentielle en psychologie. En effet, pour aider l'être à s'épanouir, **on ne peut pas faire l'impasse sur son aspect ténébreux.**

L'Ombre dans l'inconscient personnel et dans l'inconscient collectif

L'Ombre a une définition large : il s'agit de la **zone obscure de la psyché**.

On y trouve en premier lieu les **zones d'ombre du passé de l'individu**. Sur lesquelles Sigmund **Freud** a énormément travaillé :

- _ **les pulsions** non assumées ou non identifiées parce que polémiques (donc « censurées »),
- _ **les fantasmes, les traumas** et tout le **refoulé** freudien de l'**inconscient personnel**.

On y trouve également la capacité de nuisance de l'espèce humaine. Sur laquelle l'attention de Carl Gustav Jung s'est portée :

_ le **potentiel de (auto)destruction de l'inconscient collectif.** Autrement dit de l'humanité.

Observons les atrocités **dont l'humanité est capable.** Si l'humanité les perpétue, c'est donc que son évolution ne l'en a pas encore sortie. Guerres, massacres, génocides, barbarie, trahisons, mensonges, escroquerie, manipulation, torture... Toutes les productions les plus sordides que l'histoire retient et que l'actualité déroule. Si l'humanité en est capable, c'est que l'homme à l'échelle individuelle en est capable lui-même. Les horreurs de sa race sont des **potentialités qu'il côtoie d'abord en lui.**

L'OMBRE CHEZ L'ENFANT

Le jeune enfant exprime ces pulsions de destruction. Il commence d'abord par s'amuser à tout casser avant de se mettre à construire. N'ayant pas encore de surmoi il frappe ses parents qui s'opposent à lui. Il expérimente l'autodestruction. Certains enfants s'en prennent à eux-mêmes, se griffent. S'arrachent les cheveux lorsqu'on leur oppose une résistance. Le très jeune enfant n'a pas encore un psychisme « cadré » par l'éducation et l'expérience. Son Surmoi est inexistant. Il ne fait pas la différence entre la réalité et l'imagination. Il n'a pas la conscience de son Moi. C'est pourquoi, observer un tout petit est intéressant. Car on peut reconnaître les différents composés de l'appareil psychique. Et comment ceux-ci se mettent en place.

COMMENT LES ARTS TRAITENT LA QUESTION DE L'OMBRE

Sujet récurrent en littérature et au cinéma

L'Ombre est donc **cette zone d'ombre présente en puissance en chacun de nous.** Elle a été beaucoup exploitée par la **littérature.** On pense au « Dr Jekyll et Mr Hide », de Robert Louis. A « La Confession d'un enfant du siècle » d'Alfred de Musset. Au « Portrait de de Dorian Gray » d'Oscar Wild... Et par le **cinéma.** On pense à « Fight Club », de David Fincher, à « Shutter Island » de Martin Scorsese. A « Une étoile est née » de Georges Cukor avec Judy Garland, et à sa version récente « A star is born » de Bradley Cooper ... Chacun peut citer ce qui lui vient. L'amour et l'ombre, Eros et Thanatos sont les motifs favoris des arts. **C'est surtout comme une dualité fascinante entre deux pôles irréconciliables qu'elle apparaît. Hélas.**

Parfois cependant, l'ombre s'imbrique à la personnalité des personnages. La série « Orange is the New Black » de Jenji Kohan se passe dans une prison pour femme. Les détenues sont des personnalités complexes. La série ne tombe jamais dans le jugement ni dans le manichéisme. De même le film « American Sniper » de Clint Eastwood met en scène un protagoniste héroïque. Mais ce « héros » est motivé par un syndrome du sauveur pathologique. L'ombre dans ces deux exemples, est omniprésente mais pas de manière clivée. **Il n'y a pas un « bon côté » et un « mauvais côté » séparés hermétiquement mais des êtres complets.**

Peut-être parce que l'Ombre est synonyme de mystère, elle inspire les arts. Et sûrement aussi parce qu'on a tous fait plusieurs fois dans notre vie cette expérience fâcheuse : réagir d'une manière qu'on ne s'expliquait pas. L'Ombre, c'est le constat de l'illusion à se connaître parfaitement et à s'expliquer ses élans. C'est l'autre en Soi. Mais l'Ombre est aussi ce qui challenge le Moi. Le Moi qui accepte d'évoluer avec son Ombre, de la comprendre et de

l'affronter lorsque c'est nécessaire, avance vers le Soi, autrement dit vers une conscience plus fine et élargie.

Les super héros de Marvel utilisent justement l'énergie prodigieuse, « infernale » de l'Ombre pour s'épanouir.

L'OMBRE, SUJET TABOU EN SOCIÉTÉ

Cependant, l'Ombre reste tout de même **un sujet assez tabou car il fait peur**. Or comme tous les tabous, il devient omniprésent, en arrière-plan. L'éducation ne nous explique pas que cet aspect sombre existe en chacun – au mieux elle nous ordonne de le cacher (quant aux religions elles exigeront de s'en purifier). Et que ce n'est pas un problème en soi étant donné qu'*il ne saurait en être autrement*.

On ne nous dit pas que cette énergie impressionnante peut servir à construire aussi. A dépasser ses limites, à se lancer des défis personnels, des challenges, à repousser ses limites, à travailler pour obtenir ce que l'on veut. A se battre pour des causes justes ou juste à se battre pour rester soi-même : à devenir qui l'on est.

Les super-héros – Spiderman, Batman et cie – utilisent justement l'énergie prodigieuse, « infernale » de l'Ombre pour s'épanouir. Ainsi que les héros homériques et tous les sportifs en général. Au contraire, on nous apprend à censurer l'Ombre, à en avoir honte. On la censure par méconnaissance et je pense que cela peut avoir des conséquences terribles.

**Ce rejet puritain de la partie sombre et impétueuse en nous est dramatique.
Comment en est-on arrivé là ?**

Je pense qu'on peut l'expliquer par de notre **héritage judéo-chrétien**, plutôt catholique même. Car il me semble que la religion juive réduit moins le côté obscur à un tabou. (Le Dieu juif est ambivalent et n'est pas que « Dieu d'amour » comme celui des chrétiens). Dans la religion catholique, le croyant « *pauvre pêcheur* » passe son temps à culpabiliser. « *Pardonne nous nos offenses [...] et ne nous soumet pas à la tentation, mais délivre nous du mal.* » **Le croyant doit se purifier du mal à tout prix, comme d'une possession extérieure qui le guette**. Pour cela il dispose de plusieurs outils de purification : la confession, l'autoflagellation, le jeûne. Le renoncement à la chair et aux plaisirs hédonistes, l'exorcisme... **Le mal vient de l'extérieur et le croyant doit s'en protéger.**

On trouve la même chose dans l'islam, ce qui est normal puisque, dans l'histoire des religions, l'islam est le prolongement de la religion catholique.

Donc le mal n'est pas en soi, il vient du dehors. Il a fallu créer la figure du diable pour donner du crédit à cette menace extérieure. Le moyen âge a su développer le commerce du diable et le voir prospérer dans l'Inquisition. Le mal a pris des traits humains (chasse aux sorcières, pogroms des juifs). Le recours aux boucs émissaires fut largement utilisé et mise en scène (Klu Klux Klan). Jusqu'au paroxysme du XX^{ème} siècle (Shoah).

Comment pourrait-on corriger le tir ?

Aujourd'hui il devient urgent de **revenir à la raison. Et cela en enseignant aux enfants une chose toute simple : le bien est en soi, le mal est en soi.** Tout est en soi. Ce qu'on observe à l'extérieur est en soi. Pour ne pas former des adultes qui vont pointer du doigt par réflexe l'étranger. L'agresseur, le « méchant » est d'abord en nous.

J'explique cela à mon fils. Je lui dis : « *Personne n'est gentil, personne n'est méchant. Chacun est les deux, chacun a les deux en soi. Le paradis et l'enfer, les deux sont sur terre, les deux sont en soi* ». A sa réaction, à l'expression qui arrive sur son visage, je vois que ça lui parle. Je lui explique qu'on a **le choix, de choisir de faire parler sa gentillesse ou son agressivité.** Et aussi que parfois, dans des situations de danger, donner le contrôle à notre part « méchante » peut nous sauver. De cette manière je dédramatise l'Ombre, enfin j'essaie ...

L'Ombre doit avoir sa place dans le dialogue à la maison. Admettre que le bien et le mal sont en Soi, est plus rassurant que de ne pas en parler.

Accompagner l'enfant qui découvre son Ombre Ne pas le culpabiliser : il s'en charge très bien tout seul

Mon aîné est très émotif. Les émotions qui l'envahissent peuvent être très fortes. Depuis qu'il est petit, on parle du « petit démon » et du « petit ange » en lui. De cette manière, lorsqu'il n'est pas gentil, on met cela sur le dos du « petit démon ». Le « petit démon », le « méchant » ce n'est pas lui. Ça ne le définit pas en tant que méchant ou gentil, c'est juste un état ponctuel. Ça ne veut pas dire que ce n'est pas sa faute. C'est de sa faute car c'est à lui de choisir s'il laisse le petit démon agir ou s'il l'en empêche. **Il a le choix et ainsi ça lui redonne le contrôle.** Mais **ça évite de majorer son sentiment de culpabilité.** Et ça donne une explication à son comportement : il a laissé agir le petit démon. Il n'aurait pas dû. Il fera plus attention la prochaine fois.

Mon fils culpabilise énormément. Lorsqu'il me fait du mal par exemple, c'est lui qui en souffre le plus. Et **cette détresse, cette culpabilité face au constat de sa dualité, l'adulte doit y être attentif. Sinon en grandissant elle peut mener à de graves conflits existentiels.** A de grandes détresses : dépression, névrose, somatisation, psychose... Moi-même, j'aurais aimé qu'on m'explique cela enfant. Ça m'aurait permis de comprendre ce qui m'assaillait. De ne pas ressentir cette horrible solitude face au surgissement d'idées. D'émotions qui me paraissaient effrayantes, me déprimaient beaucoup et me faisaient honte.

Lui montrer que l'adulte aussi se trompe

Lorsque moi aussi je vais trop loin, je m'excuse. Je formule d'autant plus mes regrets. Car il est **indispensable de lui montrer que l'adulte n'est pas un pilier infailible.** L'adulte n'est pas un monstre sacré obsédé par le contrôle et dominé par sa fierté. Il rencontrera ces difficultés à trouver le comportement juste tout au long de sa vie. Parce qu'on se trompe tout le temps. J'aurais aimé qu'on me dise que les adultes aussi se trompent souvent. Que ce n'est pas grave puisque c'est inévitable parce c'est humain. D'ailleurs **le traitement des émotions devrait être le même que pour celui des actes. Il faut écouter l'émotion, quelle soit positive ou négative, sans la juger. Ressentir, ce n'est pas agir.** On peut ressentir énormément de haine envers quelqu'un. Ce n'est pas pour autant qu'on va lui faire du mal. **On ne choisit pas ses pensées,**

on ne choisit pas ses émotions. Par contre, si on n'a pas appris à accepter cette émotion et à la neutraliser, alors oui. Par panique on peut la laisser diriger nos actes et faire du mal à quelqu'un. On dira alors que cette personne l'a bien cherché puisqu'**on ne reconnaîtra pas l'agresseur en soi, dans notre Ombre.**

LA CHASSE AUX TABOUS !

J'essaie, avec mon grand, d'**éviter absolument les tabous.** D'accueillir ses émotions sans les juger, afin que lui-même ne s'autoflagelle pas. S'il me dit des choses négatives, je réponds qu'il a le droit de ressentir ça. Que c'est normal, qu'il peut en parler. Lorsqu'il est très en colère, je lui raconte à quel point j'ai pu être très en colère moi aussi. Afin **qu'il se sente juste humain.** Avant la naissance de son frère, Arthur était impatient. Il montrait tous les jours la joie et l'enthousiasme que la société attendait de lui. « Alors, tu es content, tu vas être grand frère ? » Il n'en pouvait plus d'entendre cette phrase. Pourtant, il n'arrivait plus à s'endormir. L'invitant à se confier sur ses émotions, il m'a dit qu'il se sentait triste. Parce que des fois, il n'avait pas envie que le petit frère arrive. Je lui ai dit **que c'est normal.** J'ai essayé de trouver les mots qu'il ne possède pas encore pour exprimer cette émotion. Pour **désamorcer son potentiel dramatique.**

Je pense qu'une émotion honteuse et tue peut se charger d'une énergie trop grande et causer des dégâts. Je veux absolument éviter ça. Le conflit avec ce que la famille, la société attendent de nous. **Le conflit avec le Surmoi peut dégénérer en bras de fer sans issue.** L'Ombre dans les rêves parfois chuchote, souvent participe à leur élaboration.

Qu'en disent les rêves ?

En rêve, l'ombre est très souvent au rendez-vous ! L'Ombre s'invite très fréquemment dans les rêves que j'ai à interpréter. Quand l'Ombre s'exprime en rêve, c'est parce que le rêveur a une vision étriquée. Il ne veut voir que ce qui l'arrange en lui et se mutile donc d'une part de lui-même. L'ombre étant très chargée en énergie, elle trouvera toujours le moyen de se faire entendre. **Et une Ombre opprimée qui s'exprime ne le fera pas sans causer un grand inconfort.**

L'analyse permet de remonter à la source du conflit. De désigner la dualité qui coince entre deux élans opposés. De dépister les peurs, et sur quelles croyances elles prennent appui. Le rêveur découvre que ses difficultés prennent leurs racines dans des comptes qu'il a à régler d'abord avec lui-même.

Un rêve interprété est un bon point de départ pour s'attaquer au problème. Pour commencer à se réconcilier avec son Ombre.