

L'OMBRE LE COTE OBSCUR DE NOTRE PSYCHE

L'archétype de l'ombre : le côté obscur de notre psyché

L'archétype de l'ombre représente, selon la psychologie analytique de Carl Jung, le "côté obscur" de notre personnalité. Il s'agit d'un sous-monde convulsif de notre psyché contenant le plus primitif, les égotismes les plus aiguisés, les instincts les plus réprimés, et ce moi "désavoué" que l'esprit conscient rejette et que nous reléguons au plus profond de notre être.

Nous avons tous entendu parler de ce concept, de cet archétype de l'ombre qui continue à être utilisé en psychologie pour parler de cette confrontation. De ce sentiment de dispute que nous possédons parfois en nous-mêmes lorsque nous travaillons nos frustrations, nos peurs, nos insécurités ou nos ressentiments.

"On ne s'éclaire pas en imaginant des figures de lumière, mais en rendant les ténèbres conscientes."

-Carl Jung

Cependant, nous ne pouvons pas oublier que l'idée amenée par Carl Jung à travers son travail sur les archétypes était déjà présente dans notre société historiquement et culturellement. Le concept d'ombre, ou de côté obscur, constitue cette dualité bien connue, qui a même servi d'inspiration à Robert Louis Stevenson pour créer son désormais classique *Dr Jeckyll et M. Hyde*, bien avant que Jung lui-même ne développe sa théorie sur l'archétype de l'ombre.

Tout ce que nous considérons à un moment donné comme "mauvais" en raison de notre éducation et des normes morales de notre société, devient notre ombre. Cependant, il n'est pas conseillé de considérer toutes ces dynamiques internes comme des expériences répréhensibles ou dangereuses, au point de penser que nous portons tous en nous un *Hyde* tendant à s'échapper.

Jung lui-même a expliqué qu'il existe différents types d'ombres et qu'une façon d'atteindre le bien-être, la guérison et la liberté personnelle est de les rendre conscientes, en les confrontant.

L'archétype de l'ombre : le côté obscur de l'être humain

L'archétype de l'ombre est étroitement lié au concept de l'inconscient formulé par Freud. Cependant, il contient des nuances uniques qui le différencient de manière considérable et qui l'enrichissent. Nous ne pouvons pas oublier que ce qui a commencé comme une idylle intellectuelle entre Freud et Jung s'est progressivement refroidi, au point que ce dernier en vint à dire du père de la psychanalyse qu'il s'agissait "d'un personnage tragique, d'un grand homme, mais de quelqu'un dont il ne partageait pas la méthode thérapeutique".

Jung a développé sa propre méthode, la psychologie analytique. Il laissa de côté le divan et cette relation asymétrique entre thérapeute et patient pour développer une thérapie basée sur la conversation, là où enquêter sur la structure de la psyché et cet inconscient où naviguent

les archétypes. Parmi ceux-ci, celui qui pourrait avoir la plus grande valeur thérapeutique était incontestablement l'archétype de l'ombre. *Voyons ses caractéristiques* :

L'ombre, une présence connue mais refoulée

- "L'ombre" est un terme que Jung a emprunté à Friedrich Nietzsche.
- Cette idée représentait la personnalité cachée de chaque personne. À première vue, la plupart d'entre nous prétendons être (et nous percevons comme) des êtres bons et nobles. Cependant, il existe dans notre intérieur certaines dimensions refoulées, instincts hérités où la violence, la colère, la haine se cachent parfois...
- L'archétype de l'ombre n'habite pas seulement chaque personne. Il est parfois également présent dans des "groupes de personnes", dans des sectes, dans certains types de religions ou même dans des partis politiques. Il s'agit d'organisations qui peuvent à tout moment faire passer leur ombre dans la lumière afin de justifier des actes violents contre l'humanité elle-même.
- L'ombre est plus destructrice, insidieuse et dangereuse lorsque nous la "réprimons". C'est alors qu'elle "se projette", laissant ainsi apparaître, selon Carl Jung, des troubles tels que la névrose ou la psychose.
- De même, Jung différencia deux typologies dans son archétype de l'ombre. La première est l'ombre personnelle, que nous portons tous avec nos petites frustrations, nos peurs, notre égoïsme et nos dynamiques négatives les plus communes. Cependant, il existerait également l'ombre impersonnelle, celle qui contiendrait l'essence du mal le plus archétype, celle qui accompagne les génocidaires, les assassins impitoyables, etc.

"Malheureusement, il ne fait aucun doute que l'homme est, en général, moins bon qu'il ne l'imagine ou ne souhaite l'être. Tout le monde possède une ombre, et plus elle est refoulée de la vie consciente de l'individu, plus elle est noire et dense. En tout état de cause, il s'agit de l'un de nos pires obstacles dans la mesure où elle contrecarre nos intentions les mieux intentionnées."

-Carl Jung

Comment faire face à notre propre ombre ?

Il est tout à fait possible que la théorie de l'archétype de l'ombre de Jung nous paraisse intéressante sur un plan théorique, qu'elle soit attirante, qu'elle revête un caractère métaphorique et mystique. Nous percevons tous dans ce concept la représentation la plus classique du tabou, du mal et de cette dimension ténébreuse de la personnalité humaine qui suscite toujours un grand intérêt. Cependant, pouvons-nous en tirer une application pratique dans notre vie quotidienne ?

La réponse est "oui". Comme le père de la psychologie analytique nous le rappelle dans des ouvrages tels que "Archétypes et l'Inconscient Collectif", notre rôle dans la vie est d'accepter et d'intégrer pleinement "notre ombre" à la personnalité afin d'en prendre conscience et de travailler avec elle, en y faisant face directement. La négliger, la laisser continuer dans son univers inconscient peut mettre à mal notre équilibre et la possibilité d'être heureux.

Nous ne pouvons pas oublier quel type de dynamiques constituent ce concept que nous appelons ombre : nous retrouvons ici nos craintes, nos traumatismes du passé, les déceptions qui nous empoisonnent, les rêves que nous n'avons pas réalisés par indécision et qui se transforment en requins frustrés naviguant au sein de notre personnalité. Si nous les cachons, ces démons intérieurs deviennent plus féroces et si nous les passons sous silence ils finiront par nous contrôler, projetant souvent sur les autres une image de nous-mêmes que nous n'aimons pas.

Par conséquent, nous ne pouvons pas oublier que notre croissance personnelle et notre bien-être psychologique dépendront toujours de notre capacité à mettre en lumière ces ombres. Cet acte de courage constituera le point de départ d'un délicat mais précieux travail tendant à nous guérir, à retrouver le calme et le bien-être.