

RECONNAITRE ET EMBRASSER SES PARTS SOMBRES

L'ombre : reconnaître et embrasser ses parts sombres pour une transformation profonde

L'ombre, est un concept développé par le psychologue Carl Jung. Il représente les aspects refoulés, souvent jugés inacceptables ou indésirables. Reconnaître et embrasser notre ombre est une étape essentielle vers une transformation profonde et une intégration harmonieuse de notre être.

Dans cet article, vous allez **comprendre le concept de l'ombre, son importance dans votre vie et des stratégies pratiques pour reconnaître et travailler avec votre ombre.**

1. QU'EST-CE QUE L'OMBRE ?

L'ombre, dans le contexte de la psychologie analytique développée par Carl Jung, fait référence à **une partie de la psyché humaine qui contient des aspects refoulés et inconscients de notre personnalité.** Selon Jung, l'ombre est formée par les aspects rejetés ou réprimés de nous-mêmes, tels que nos impulsions, nos désirs, nos peurs, nos instincts et nos traits de caractère que nous jugeons inacceptables ou inappropriés.

Les aspects refoulés concernent les aspects de nous-même qui ont été réprimés dans en raison de la pression sociale, de l'éducation ou de notre propre jugement moral. Cependant, bien que refoulée, l'ombre continue d'exercer une influence sur notre comportement, souvent de manière inconsciente.

Jung croyait que la confrontation et l'intégration de l'ombre étaient essentielles pour parvenir à l'individuation, un processus de développement psychologique permettant de devenir une personne complète et consciente de soi. Il a souligné l'importance de reconnaître, d'accepter et d'explorer consciemment notre ombre pour éviter qu'elle ne prenne le contrôle de notre vie de manière destructive.

Dans la pratique clinique, l'exploration de l'ombre peut se faire à travers l'analyse des rêves, des symboles, des projections et des comportements inconscients. En prenant conscience de nos aspects refoulés, nous pouvons travailler à les intégrer dans notre identité consciente, ce qui contribue à notre croissance personnelle et à notre intégrité psychologique. En effet, il est impossible de s'accepter réellement dans accepter son ombre.

Tout est fondamentalement bon en nous. Il est important de noter que l'ombre n'est pas uniquement constituée d'aspects négatifs. Elle peut également contenir des qualités positives et des potentiels inexprimés que nous n'avons pas encore développés ou reconnus. Par conséquent, l'exploration de l'ombre peut également conduire à la découverte de ressources intérieures et de talents cachés.

La connaissance du concept de l'ombre permet de consolider la confiance en soi, de pratiquer l'ouverture, la bienveillance et la créativité. C'est aussi un outil majeur pour comprendre la dynamique de beaucoup de conflits relationnels et ainsi nourrir des relations saines.

« 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. »

C.G. Jung

2. LES INTERDITS POUVANT CREER DES ZONES D'OMBRES

Plusieurs interdits peuvent créer des zones d'ombres en refoulant des aspects importants de notre identité et de notre expression personnelle. Les reconnaître et les explorer permet de libérer ces parts sombres et de trouver un équilibre plus authentique et épanouissant.

- **Interdits de devenir soi-même**

Interdits de penser à soi, d'exprimer ses opinions, de s'affirmer, de changer, de prendre sa place, de suivre ses passions et ses rêves, d'être malade, d'être original, d'être fier.e de soi, d'être aimé.e,...

- **Interdits portant sur les émotions**

Interdits d'exprimer certaines émotions telles que la peur, la tristesse, la colère, la jalousie, la tendresse,.... Interdit d'être sensuel, de se sentir vulnérable,....

- **Interdits portant sur les apprentissages**

Interdits d'expérimenter, d'apprendre, d'explorer de nouveaux domaines ou d'essayer de nouvelles choses, de se tromper ou de commettre des erreurs, d'être intelligent, de réussir, de remettre en question les croyances établies ou les dogmes,...

- **Interdits portant sur l'intimité**

Interdits de se lier d'amitié, de développer des liens émotionnels intimes, de manifester son affection, de partager sa vulnérabilité et ses désirs, d'aimer et de s'ouvrir à l'intimité,....

- **Interdits portant sur l'affirmation de soi**

Interdits de demander ou de refuser, d'exprimer ses besoins et de poser ses limites, d'exprimer son opinion, de prendre des décisions autonomes et de suivre sa propre voie, de faire preuve de discernement,....

3. LES DIFFERENTES FORMES DE L'OMBRE

1. Ombre blanche et Ombre noire

Dans la psychologie analytique de Carl Jung, l'ombre n'est pas considérée comme une entité monolithique, mais plutôt comme un concept complexe comprenant différentes couches et nuances. Parmi ces différentes formes de l'ombre, on peut notamment mentionner l'ombre blanche et l'ombre noire.

- **L'ombre blanche**

L'ombre blanche fait référence aux **aspects positifs et désirables de notre personnalité que nous avons refusés ou négligés**. Ce sont des aspects de nous-même que nous avons jugés inappropriés ou indésirables, souvent en raison de pressions sociales ou de notre propre autocensure. Par exemple, une personne peut refuser d'explorer son talent artistique par crainte de ne pas être jugée à la hauteur ou de perdre du temps. L'ombre blanche représente donc un potentiel inexprimé, des compétences non développées ou des aspects de notre personnalité que nous n'avons pas développés.

- **L'ombre noire**

L'ombre noire est la forme la plus connue de l'ombre selon Jung. Elle désigne **les aspects sombres, refoulés et indésirables de notre psyché**, tels que nos pulsions destructrices, nos désirs inconscients, nos peurs profondes et nos comportements préjudiciables. Ces aspects de l'ombre noire sont souvent inconscients et peuvent se manifester de manière négative à travers des projections sur les autres. Par exemple, si nous refusons d'admettre notre propre colère, nous pouvons projeter cette colère refoulée sur les autres et les percevoir comme étant en colère à notre égard.

Il est important de comprendre que l'ombre noire ne représente pas uniquement des aspects négatifs. Elle peut également contenir **des qualités et des potentiels positifs qui sont réprimés ou niés**. Par conséquent, l'exploration de l'ombre noire peut être une occasion de découvrir et d'intégrer des aspects cachés de nous-mêmes qui peuvent contribuer à notre croissance personnelle.

Il convient de noter que la notion d'ombre dans la psychologie analytique est beaucoup plus nuancée et complexe que ces deux catégories simplifiées. L'ombre est une partie essentielle de la psyché humaine et peut prendre de nombreuses formes différentes en fonction des expériences individuelles, des conditionnements sociaux et des contextes culturels.

« 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

2. Les diverses catégories de l'ombre selon les milieux

Dans le contexte des catégories de l'ombre selon les milieux (familial, institutionnel et national), il convient de noter que ces catégorisations ne sont pas spécifiquement développées par Carl Jung, mais peuvent être utilisées pour examiner les aspects refoulés et inconscients présents dans ces différents contextes.

- **L'ombre familiale**

L'ombre familiale se réfère aux aspects refoulés et non reconnus présents au sein des **dynamiques familiales**. Il s'agit des schémas de comportement, des conflits non résolus, des secrets, des blessures émotionnelles et des attentes inconscientes qui **peuvent être transmis de génération en génération**.

Par exemple, un individu peut avoir une ombre familiale liée à des sentiments d'abandon ou de rejet, résultant de blessures non résolues dans la relation avec ses parents. L'exploration de l'ombre familiale vise à identifier ces schémas refoulés et à travailler à leur guérison et à leur intégration.

- **L'ombre institutionnelle**

L'ombre institutionnelle fait référence aux aspects refoulés et problématiques présents **dans les structures et les systèmes** institutionnels, tels que les écoles, les entreprises, les organisations religieuses ou politiques. Cela peut inclure des abus de pouvoir, des inégalités, des discriminations, des pratiques oppressives ou des normes sociales qui sont perpétuées par les institutions. L'exploration de l'ombre institutionnelle implique une prise de conscience des aspects problématiques et la recherche de moyens pour transformer et améliorer ces systèmes afin de favoriser une plus grande équité et un fonctionnement plus sain.

- **L'ombre nationale**

L'ombre nationale fait référence aux **aspects refoulés et inconscients présents dans l'identité nationale et la conscience collective d'une nation**. Cela peut inclure des histoires non résolues, des traumatismes collectifs, des préjugés, des conflits ethniques ou religieux, et des tendances agressives ou nationalistes. L'exploration de l'ombre nationale implique de prendre conscience de ces aspects problématiques et de travailler à une réconciliation, à une compréhension mutuelle et à la promotion de valeurs plus inclusives et pacifiques au niveau national.

Il est important de noter que ces catégories ne sont pas strictement définies et peuvent se chevaucher. Les dynamiques de l'ombre peuvent être complexes et varier considérablement d'un individu à l'autre et d'un contexte à l'autre. L'exploration de ces ombres collectives vise à favoriser la prise de conscience, la guérison et la transformation des schémas dysfonctionnels pour **promouvoir des relations familiales, institutionnelles et nationales plus saines et équilibrées**.

3. Les 2 formes d'inhibitions personnelles

Les inhibitions personnelles, telles que la répression et le refoulement, sont des mécanismes de défense psychologiques qui permettent de refouler ou de réprimer certains aspects de

notre expérience ou de notre personnalité qui sont jugés inacceptables ou qui suscitent une anxiété.

- **La répression**

La répression est un mécanisme de défense par lequel **des pensées, des émotions ou des souvenirs conscients sont refoulés dans l'inconscient**, de sorte qu'ils ne soient pas accessibles à la conscience. Cela peut se produire lorsque les contenus mentaux sont jugés trop menaçants, douloureux ou en contradiction avec les normes et les valeurs personnelles ou sociales.

Par exemple, une personne peut refouler des souvenirs traumatiques pour éviter d'avoir à les revivre consciemment.

- **Le refoulement**

Le refoulement est similaire à la répression, mais il **concerne davantage les pulsions, les désirs ou les instincts inconscients**. Cela se produit lorsque des impulsions sexuelles ou agressives sont refoulées dans l'inconscient, généralement en raison de leur caractère socialement inacceptable ou inapproprié. Le refoulement peut entraîner des conflits internes, car ces pulsions refoulées peuvent trouver des voies indirectes d'expression, comme les rêves, les lapsus ou les actes manqués.

Ces mécanismes de défense, tels que la répression et le refoulement, sont souvent considérés comme **des réponses adaptatives face à des situations ou des expériences psychologiquement difficiles**. Cependant, ils peuvent également avoir des conséquences négatives sur le bien-être mental à long terme, car les contenus refoulés peuvent ressurgir sous différentes formes, comme des symptômes somatiques, des troubles anxieux ou des troubles du comportement.

Dans le cadre de la psychanalyse, la théorie de Sigmund Freud, contemporain de Carl Jung, accorde une importance particulière à ces mécanismes de défense et à leur exploration lors du processus de psychothérapie. L'objectif est de permettre aux individus d'**explorer ces contenus refoulés, de les comprendre et de les intégrer de manière plus adaptative, favorisant ainsi le bien-être psychologique et la croissance personnelle**.

« 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

4. LES 3 IMPASSES A EVITER DANS LE TRAVAIL SUR L'OMBRE

La santé psychologique selon Jung consiste en partie à **maintenir un juste équilibre psychique entre l'ego idéal et l'ombre**. Lors du travail sur l'ombre, il est important d'éviter certaines impasses qui peuvent entraver le processus de développement personnel et de transformation.

- **S'identifier à son ego idéal en excluant son ombre**

L'ego idéal est **une représentation idéalisée de nous-même**, qui comprend les qualités et les traits de personnalité que nous considérons comme socialement acceptables et valorisés. L'impasse survient lorsque nous nous identifions exclusivement à notre ego idéal et rejetons ou refusons d'explorer notre ombre. Cela peut créer un déséquilibre et une dissociation de certaines parties de notre être, ce qui peut entraîner un **manque d'authenticité et une difficulté à faire face aux aspects refoulés** de nous-même.

- **S'identifier à l'ombre seulement**

L'exploration de l'ombre ne signifie pas se laisser submerger ou se laisser définir uniquement par les aspects sombres ou négatifs de notre psyché. L'impasse survient lorsque nous nous identifions uniquement à notre ombre, en pensant que c'est la seule vérité de qui nous sommes. Cela peut **nous enfermer dans une vision limitée de nous-même** et nous empêcher de développer et de cultiver nos aspects positifs et notre potentiel.

- **S'identifier tantôt avec l'ego, tantôt avec l'ombre**

Il est important d'éviter de se laisser entraîner dans une identification oscillante entre l'ego et l'ombre, sans parvenir à une intégration équilibrée. Cela peut se manifester par des **comportements contradictoires et des fluctuations d'humeur**, où nous nous identifions tour à tour à des aspects désirables de l'ego puis à des aspects refoulés de l'ombre. Cette impasse peut créer un sentiment d'**instabilité et d'incohérence dans notre identité**.

Pour éviter ces impasses, il est essentiel de reconnaître que **l'ombre et l'ego sont des parties complémentaires de notre psyché**. Le travail sur l'ombre consiste à explorer et à intégrer ces deux aspects, en reconnaissant leurs influences et en trouvant un équilibre entre eux. Cela implique d'**accepter notre ombre** sans nous y identifier exclusivement, de **reconnaître nos qualités positives** sans nier notre ombre, et de **travailler à une intégration harmonieuse de tous les aspects de notre être**. Une approche équilibrée favorisera un développement personnel plus complet et une meilleure compréhension de nous-même.

« Ce n'est pas en regardant la lumière qu'on devient lumineux, mais en plongeant dans son obscurité. Mais ce travail est souvent désagréable, donc impopulaire. »

C.G. Jung

5. COMMENT GERER LA MONTEE PROGRESSIVE DE SON OMBRE ?

Il importe d'**assumer la tension qui résulte du dilemme entre l'ego idéal et l'ombre**. Mais si nous persistons à demeurer dans cet état, nous verrons notre moi profond, le Soi, se charger d'harmoniser ces pôles opposés qui deviendront complémentaires.

Durant sa croissance psychologique et spirituelle, **toute personne se verra un jour où l'autre aux prises avec des émotions et des sentiments inacceptables ainsi qu'avec de fortes pulsions instinctuelles et irrationnelles**. Aussi, elle devra apprendre à ne pas leur donner libre cours et à ne pas les refouler. Elle devra reconnaître que ces mouvements font partie de son dynamisme interne et les accepter, dans chercher à s'en défaire.

Cette **attitude d'accueil**, qui évite tant le défolement que le refoulement, rejoint l'enseignement de la philosophie zen sur le traitement de la colère : on s'abstient d'agir sous le coup de la colère, mais on se garde de la refouler ; on l'accueille en soi en vue de l'appivoiser.

Par ailleurs, le maintien d'une mentalité dualiste nuira considérablement au développement spirituel. Celui qui ne parvient pas à résoudre les tiraillements de sa vie intérieure provoqués par les conflits d'ordre émotionnel, les pulsions contraires, les devoirs opposés, les valeurs d'apparence contradictoire,... se limite dans son intégration spirituelle.

En revanche, **celui qui réussit à concilier les dualités rencontrées dans son existence a de fortes chances de parvenir à une vie spirituelle harmonieuse. Le sens du paradoxe permet d'atteindre un état supérieur de conscience.**

Pour harmoniser l'ego idéal et l'ombre, l'unique recours est de s'abandonner à une instance psychique supérieure, le Soi. Sinon un sentiment d'impuissance gagne celui qui tente de sortir de cette situation par les seuls efforts rationnels et volontaires de l'ego.

« Sans émotion, il est impossible de transformer les ténèbres en lumière et l'apathie en mouvement. »

C.G Jung

6. QU'EST-CE QUE LE SOI ?

Le concept de Soi est central dans la psychologie analytique de Carl Jung. Il représente l'essence la plus profonde et la plus complète de l'individu, une totalité unifiée de la psyché. Le Soi est souvent décrit comme un concept transcendant, qui dépasse l'individu et inclut à la fois la conscience et l'inconscient.

Voici quelques caractéristiques importantes associées au concept de Soi :

- **Totalité** : le Soi englobe tous les aspects de la psyché, y compris les aspects conscients et inconscients. Il intègre toutes les dimensions de l'individu, y compris les aspects personnels, sociaux, culturels et spirituels. Il représente une harmonie et un équilibre entre ces différentes parties.
- **Archétype central** : le Soi est souvent associé à l'archétype central de l'individuation. Il guide le processus d'individuation, qui est le développement et la réalisation de la personnalité unique de l'individu. L'individuation implique une croissance psychologique vers l'intégration du Soi, en explorant et en intégrant les aspects refoulés ou négligés de la psyché.
- **Image de la totalité** : le Soi peut être représenté symboliquement par des images archétypales de totalité, telles que le cercle, le mandala ou la figure de l'homme primordial. Ces symboles visuels représentent la plénitude et l'unité de la psyché.

- **Centre organisateur** : le Soi joue un rôle important dans l'organisation et l'orientation de la psyché. Il agit comme un centre directeur, influençant la prise de décision, les valeurs, les motivations et les aspirations de l'individu.
- **Quête de la réalisation du Soi** : selon Jung, l'individu est naturellement attiré par la réalisation du Soi. Cela implique de travailler sur l'intégration de toutes les parties de la psyché, de développer la conscience de soi et d'explorer les profondeurs de l'inconscient. La réalisation du Soi est un processus continu qui se déroule tout au long de la vie.

Le Soi ne doit pas être confondu avec l'ego. Alors que l'ego représente la conscience de soi et la personnalité consciente, le Soi est une entité plus vaste et profonde qui inclut l'ego mais dépasse son cadre limité.

Le concept de Soi est complexe et difficile à définir précisément, car il représente une réalité intérieure subjective. Il est souvent considéré comme un idéal auquel aspirer, une réalité en évolution constante et un guide pour la croissance psychologique et spirituelle.

« 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

7. COMMENT APPRIVOISER VOTRE OMBRE ?

Dans son livre *Apprivoiser son ombre. Le côté mal aimé de soi*, Monbourquette propose **cinq stratégies pour identifier votre ombre.**

1. Se poser les neuf questions suivantes

- Quels sont les aspects les plus flatteurs de votre ego social, ceux que vous aimeriez voir reconnus par les autres ? Demandez-vous ensuite quels sont les qualités ou traits contraires que vous avez dû refouler.
- Quels sujets de discussion, avez-vous tendance à éviter dans vos conversations ?
- Dans quelles situations vous sentez-vous devenir nerveux, sensible et sur la défensive ? Quel type de remarques vous fait réagir ?
- Dans quelles situations avez-vous le sentiment d'être inférieur ou de manquer de confiance en vous-même ?
- Dans quelles situations éprouvez-vous de la honte ?
- Quelles critiques vous touchent particulièrement ?
- Avez-vous de la difficulté à accepter un compliment ?
- A propos de quoi vous sentez-vous bouleversé. ou insatisfait.e de vous-même ?
- Par quelle qualité votre famille se distinguait-elle dans votre milieu ?

2. Analyser vos rêves

Le rêve, par la fonction compensatoire des comportements sociaux, serait le lieu de rencontre privilégié avec l'ombre. Tout ce qui est réprimé la journée, s'exprime librement la nuit. Que l'ombre s'exprime sous la forme d'un monstre ou d'un personnage à l'air sinistre et menaçant, elle indique qu'un aspect important de vous-même cherche à se manifester. L'idée est d'aller à sa rencontre, de l'écouter, l'appivoiser et s'en faire un allié.

3. Être attentif.ve à vos fantasmes et rêveries éveillées

Ces éléments de votre monde intérieur, tels que les instincts de compétition, les élans de pouvoir, les désirs de richesse, la poussée de sexualité, les sentiments d'envie et de jalousie, les frustrations,...sont des percées de l'ombre, affluant à la conscience.

Concrètement il s'agit d'établir un équilibre entre l'ombre et la lumière, entre les éléments antinomiques du psychisme. L'harmonisation de ces pôles suppose de reconnaître que ces mouvements font partie intégrante de votre dynamique de fonctionnement.

4. Examiner le contexte dans lequel s'exprime l'humour

Le rire se déclenche face à un propos ou une situation déplacée, osée, incongrue. Rire de quelqu'un qui tombe dévoile qu'on ne peut s'empêcher de se réjouir de l'humiliation subie par un autre, ce qui dévoile une part de sadisme.

5. Examiner vos projections sur autrui

Les projections que vous faites sur autrui sont le reflet de votre ombre.

Si vous méprisez ou idéalisiez quelqu'un pour un trait de caractère ou une qualité, c'est que vous devez précisément développer ce trait de caractère ou cette qualité.

Il s'agit de récupérer les projections faites sur autrui et de les réintégrer à votre propre personnalité.

En vous observant dans l'autre différent, vous pouvez avoir le sentiment de récupérer à votre propre compte des qualités que vous aviez occultées.

Une fois identifiée, l'ombre devra être réintégrée.

Monbourquette propose **8 stratégies en vue d'opérer une harmonisation entre l'ombre et son contraire.**

L'idée est d'identifier deux aspects contraires de sa personnalité : l'un ayant été refoulé, l'autre étant parfaitement conscient (exemples: douceur vs agressivité; passivité vs énergie; honte vs fierté; peurs vs courage; etc.) et de favoriser leur conciliation.

1. Dialoguer avec votre ombre

Après avoir identifié la personne sur laquelle vous faites une projection de mépris ou de fascination, vous allez dialoguer avec elle (en l'imaginant assise sur une chaise en face de vous). Vous allez successivement changer de rôles, endossant alternativement votre propre rôle et celui de la personne qui est l'objet de votre projection. L'exercice se termine en prenant une position méta, décrivant ce qui vient de se passer et actant l'éventuelle réconciliation entre ces deux personnes ou, autrement dit, entre les deux traits contraires de votre personnalité.

2. Personnaliser votre ombre et en faire une amie

La proposition est, après avoir identifié un aspect de votre ombre, de lui parler intérieurement, de lui demander comment lui faire plus de place dans votre vie, de s'enquérir de ses besoins.

Quelqu'un, se plaignant de sa passivité, peut, après avoir identifié « l'énergique-en-lui », dialoguer avec cette partie en lui demandant, par exemple, comment lui faire plus de place, ce dont il aurait besoin pour s'exprimer d'avantage,...

3. Retrouver en vous l'enfant blessé

Une blessure reçue durant l'enfance peut conduire à refouler une émotion, un trait de caractère, un talent ou une manière de penser. L'idée est d'identifier en vous la partie blessée de votre enfant intérieur et de lui apporter amour, compassion et bienveillance.

4. Vous identifier à vos projections

Dans vos projections, vous avez à prendre conscience que vous n'êtes pas l'objet d'attaques ou d'humiliations venant du dehors mais que c'est bien vous qui cherchez inconsciemment à attaquer et à humilier autrui. Le fait de vous reconnaître responsable des pulsions de votre ombre permet d'en prendre possession au lieu de vous laisser posséder par elles.

Cependant, pour réussir ce rééquilibrage psychique, deux règles sont recommandées :

- La première consiste à « jouer » votre ombre, donc à vous identifier le plus complètement à elle (exemple : si vous vous faites la réflexion suivante : « tout le monde me déteste », transformez-la en : « je déteste tout le monde »).
- La deuxième règle est de ne pas obéir à ses sentiments ou à ses paroles intérieures qui poussent à commettre des actes négatifs.

5. Prendre conscience de l'existence en vous de deux qualités opposées

L'exercice requiert la participation de 2 guides A et B et de vous. Le guide A vous invite à vous concentrer sur vous-même. Il vous demande « Qui es-tu ? ». Vous répondez en mentionnant une de vos qualités, par exemple « Je suis généreuse ». Alors le guide 1 redit avec beaucoup d'empathie ce qu'il vient d'entendre « je constate que tu es généreuse ». Le guide B attire ensuite votre attention sur le fait que vous possédez aussi la qualité opposée « je constate aussi que tu sais prendre soin de toi. » Vous intériorisez cette qualité qu'il vient de vous suggérer. Puis les 2 guides A et B affirment en même temps : « comme c'est intéressant que tu puisses exprimer en toi et en même temps l'existence de ces deux qualités. Les deux guides gardent ensuite le silence et laissent à l'inconscient de la personne le temps d'intégrer.

6. Harmoniser les éléments d'allure contraire du « moi adapté » et de l'ombre

Identifiez une personne qui vous est antipathique, décrivez la qualité ou le trait négatif qui vous fait peur, vous énerve ou vous répugne.

Interrogez-vous sur les aspects positifs que peuvent renfermer cette qualité ou ce trait négatif.

Si vous jugez quelqu'un d'imprudent, sans doute est-il aussi courageux ? De trop sensible, sans doute est-il capable d'exprimer ses émotions ? D'hypocrite, peut-être est-il discret ou diplomate ? D'égoïste, sans doute est-il capable de prendre soin de lui et de ses besoins.

Ensuite, il s'agit de vous demander « que puis-je apprendre d'une telle personne » et si vous n'auriez pas vous-même besoin de cette qualité ou de ce trait pour contrebalancer un côté excessif de votre tempérament.

7. Harmoniser à partir de la recherche de symboles

Imaginez que vous êtes dans un autre monde et que vous pouvez choisir une autre identité (une chose, une plante, un animal, un personnage fictif) que vous décrivez (taille, couleur, odeur, mouvement, expression, contexte,...).

Ensuite, choisissez une identité que vous détesteriez devenir (chose, plante, animal, personnage fictif) et décrivez-la.

Imaginez ces deux entités dans chacune de vos mains. Rapprochez vos mains, le moment où vous allez les joindre correspond à la conciliation harmonieuse de ces deux traits de caractère, tout en suggérant l'apparition d'un troisième symbole, né à partir des deux précédents.

8. Dessiner des mandalas

Le mandala est une figure symbolique composée d'un cercle et de son centre, il exprime à la fois l'unité et la diversité. La complexité du psychisme s'y trouve adéquatement représentée : le centre, signifiant « le sage intérieur », polarise les différentes parties du psychisme. De même, la partie consciente (l'ego) et la partie inconsciente (l'ombre) se situent à l'intérieur de son périmètre.

Méditer sur des mandalas et les dessiner entraînent une organisation implicite des éléments disparates de son psychisme. C'est pourquoi ces pratiques contribuent à unifier la personne et à apaiser ainsi les tensions dues à la fragmentation de la personnalité. La personne tout entière sent alors qu'elle est en train de guérir et de retrouver son unité interne.

Reconnaître et embrasser notre ombre est un voyage courageux et libérateur vers une transformation profonde. Cela demande du temps, de la patience et de l'engagement, mais les récompenses en valent la peine. En travaillant avec notre ombre, nous pouvons guérir les blessures du passé, développer une meilleure compréhension de nous-mêmes et évoluer vers une version plus authentique et épanouie de qui nous sommes vraiment.

Alors, prenez le temps d'explorer votre ombre, avec compassion et curiosité, et laissez-la vous guider vers une transformation profonde et durable.

Le travail de l'ombre peut-être complexe et difficile. Si vous souhaitez explorer votre ombre, vous pouvez me consulter pour vous accompagner dans cette démarche.