

APPRIVOISER SON OMBRE

« mieux vaut être complet que parfait »

par Jérôme de Dinechin, ICA

■ CGARM, SECTION CARRIÈRES, COACH

Le monde actuel est curieux. On y croise des personnes apparemment saines, bien dans leur tête, qui soudainement passent « sur la tranche », dans un déchainement de violence et de passion. « Jamais on aurait cru cela d'elles, dira-t-on. » Ce mal nouveau, et bien d'autres, ne sont peut-être que le reflet d'une personnalité pas bien assise. Prendre conscience de son ombre, selon la pédagogie de Jean Monbourquette et Carl Jung peut alors offrir un véritable épanouissement et changer le cours d'une vie.



En été, les ombres sont petites, en hiver, elles s'allongent

Il arrive que des personnes parfaitement calmes et maîtresses d'elles-mêmes fassent soudainement des crises de rage, comme si quelqu'un d'autre prenait possession de leur esprit. On ne les reconnaît plus. Parfois, cela ne dure qu'un instant. Ce peut être durable sous la forme d'un burn out ou d'une dépression. On le trouve encore sous une autre forme chez ceux qui ont un comportement opposé au travail et chez eux, par exemple pleins d'initiatives au boulot, et suivent chez eux.

Des racines dans notre histoire

Revenons à ce qui nous a façonné depuis notre enfance : notre hérédité, notre caractère, notre famille, les injonctions reçues et notre expérience,...

Ainsi, si dans mon chemin de vie, j'ai reçu une phrase comme « dans notre famille, on est généreux », cela peut m'obliger à me conformer à un modèle de générosité. Et par contre-coup à détester l'égoïsme... et les égoïstes

D'une manière plus large, notre caractère aujourd'hui porte des « qualités », positives, et des « défauts », négatifs. Sur la base de cette croyance, nous passons beaucoup de temps à développer nos qualités et à réprimer nos défauts.

Et c'est là le problème ! En effet, peut-on se conformer à un modèle à 100% ?

Imaginons que je m'efforce d'être généreux en toutes circonstances. Je vais alors donner de mon temps, de mon énergie, de mon argent pour toutes sortes de causes. Et si l'on me demande encore 10 000 Euros, saurai-je refuser ? Un excès de générosité conduit à la ruine, et pour paraphraser le bonhomme Richard, « le Fou fait des festins, le Sage les mange » !

Un modèle de personnalité

Dans son étude de l'esprit humain, Carl Jung identifie ces qualités que nous mettons en façade sous le nom de « persona », masque joyeux ou triste du théâtre grec. Il positionne notre « moi », partie consciente de notre psychisme, juste en dessous. A un niveau encore inférieur, dans le pré-conscient, se trouve notre « ombre », la partie refoulée de la per-

sonnalité. Au centre, dans notre inconscient, il place le « Soi », qui détient notre identité profonde.

La persona et l'ombre sont comme les deux faces de notre vraie personnalité. L'une contient les qualités, l'autre les défauts symétriques, que nous nous efforçons de masquer. Pour mon exemple, nous trouverons une ombre dans l'opposé de la générosité : par exemple l'égoïsme, le radinisme, l'avarice, l'étroitesse d'esprit, l'esprit petit-bourgeois,...

Vouloir se conformer à sa persona et masquer son ombre consomme de l'énergie. Cela fait vivre dans une tension permanente, comme imposée d'en haut. Comme une sous-personnalité qui nous tourmenterait d'angoisse et de culpabilité.

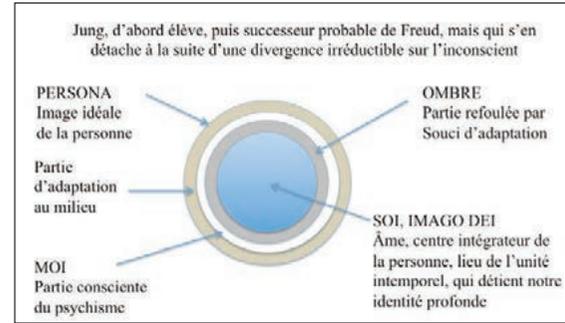
L'ombre se projette également sur notre entourage. Lorsque nous trouvons insupportable chez les autres des traits de caractères, c'est un indice qu'ils font partie de notre ombre. La paille et la poutre, en quelque sorte.

L'ombre crée enfin une sorte de fascination à la fois en répulsif, mais aussi en attractif.

Et quand la coupe est pleine... trois phénomènes peuvent se produire :

- dépression, perte de repères, fatigue intense
- raz le bol, explosion brutale, retour à la case départ, ce qu'on va appeler une « ombrite » !
- compensation par une attitude qui rétablira l'équilibre en séquençant dans le temps ou l'espace. D'où des comportements opposés au travail et chez soi. Ou encore, lorsqu'on dit qu'une personne joyeuse a le vin triste : lorsqu'elle est triste, elle boit !

En résumé, nous constituons tous notre ombre jusque vers 30 ans environ.



Elle contient des émotions, qualités, habiletés, traits de caractère :

- Soit refoulés par ignorance des éducateurs ou absence d'occasion ; elle est alors sous-développée, peu dangereuse, par exemple un talent musical dans une famille non mélomane.
- Soit refoulés par une injonction. Plus l'injonction est violente, plus l'ombre sera virulente et « toxique ».

Mais nous ne sommes pas condamnés au côté obscur de la force... Fort heureusement, l'ombre peut être apprivoisée, et en voici un rapide mode d'emploi.

1/ Identifier les ombres en nous

D'abord, l'ombre est accessible par nos qualités. Les plus importantes pour nous sont celles à qui nous consacrons beaucoup d'énergie. Les ombres seront leur opposé.

On reconnaît aussi l'ombre par ses projections. Les fascinations en positif ou en négatif, comme exposé plus haut. Nous admirons les personnes qui ont su développer ce qui est sous-développé chez nous, et qui l'assument.

A l'inverse, pour reprendre notre exemple, « moi, je ne supporte pas les radins » !

Nos angoisses nous donnent un autre indice, ainsi que les situations où elles se manifestent. Comme avec une cocote minute, apprenons à reconnaître le sifflement, témoin d'une pression trop forte. Qu'est-ce qui réagit en nous, qu'est-ce qui est touché ?

2/ Trouver une intention positive à ce trait de caractère

Jusqu'ici, nous avons appris à le considérer comme un défaut. Et pourtant, de même qu'être 100% généreux n'est pas qu'une qualité, il peut y avoir des intentions positives à cette ombre. Répondons honnêtement à la question : « et si c'était utile à quelque chose d'avoir de l'égoïsme, ce serait à quoi pour moi ? Pour les autres ? »

(remplacez égoïsme par le trait qui vous correspond le mieux).

Il est bien rare de ne pas trouver de réponse. Pour mon égoïsme, ce pourrait être :

- se faire du bien
 - goûter du temps non utilitaire
 - penser à soi
 - garder de la ressource pour pouvoir l'utiliser au mieux
 - et aussi
 - laisser de la place aux autres
 - ne pas avoir le monopole du cœur
- Bien sûr, si vous n'avez aucune réponse, vaut mieux en rester là. Il faudrait être masochiste pour tenter de développer un défaut !

3/ S'autoriser à le développer

Mais si au contraire, vous pouvez le qualifier autrement, et s'il a un intérêt, pourquoi ne pas vous autoriser à lui laisser de la place ? Pas tout le temps, bien sûr. Vous resterez quoi qu'il arrive un grand champion de votre qualité actuelle. Il s'agit juste de compléter cette qualité par son complémentaire et découvrir des possibilités nouvelles.

Vous pouvez par exemple prononcer la phrase : « Je me donne le droit et je m'autorise à manifester mon égoïsme. »

4/ S'entraîner

Comme pour toute habitude nouvelle, les nouveaux comportements ne vont pas se mettre en place par eux-mêmes. Cela mérite un peu d'entraînement, de préférence à froid car à chaud, on retombe souvent dans ses ornières.

Il faut choisir ses essais, à son rythme, en commençant par de petites choses, et savourer les progrès accomplis. Petit à petit, on peut aller de plus en plus loin.

On considère qu'apprivoiser une ombre prend une petite année.

Inutile de tout travailler en même temps, mieux vaut choisir une des ombres les plus fortes et s'y atteler. Cela peut devenir un chemin de vie.

Je peux témoigner que cette notion d'ombre a été une découverte passionnante pour moi-même et que je l'ai vu faire des merveilles chez nombre de personnes, quel que soit leur âge. Apprivoiser un trait de notre ombre, c'est comme ajouter une dimension à nos comportements : avant, on était prisonnier d'un point, ensuite, on peut jouer sur la règle graduée qui va de notre qualité à son complémentaire, selon les circonstances.

Cette découverte est aussi très apaisante, car les tensions internes disparaissent et on peu réfléchir l'énergie jusque là perdue vers nos véritables objectifs. Et les autres ne nous agacent plus, car leurs défauts se sont commués en qualités. 🧘

QUELQUES INTERDITS GÉNÉRATEURS D'OMBRES :

- De se distinguer des autres : « ne te fais pas remarquer »
- De faire confiance : « ne compte que sur toi, le monde est hostile »
- D'exprimer certaines émotions : peur, colère, joie, jalousie
- De dire ce qui ne va pas : « tu ne vas quand même pas te plaindre, pense à ceux qui sont plus malheureux que toi »
- De dire que ça va bien : « ne froisse pas ceux qui ont des problèmes »