



## ***Connaître et travailler son ombre***

*Oubliez votre profil ; ce n'est plus à la mode.  
Mais remarquez celui qui marche près de vous  
et dont vous ne croyez pas à l'existence.*

Antonio Machado

### ***Le rêve de Carl Jung sur son ombre***

*J'ai fait un rêve qui m'a à la fois effrayé et encouragé. Il faisait nuit, et je me trouvais dans un endroit inconnu. J'avançais péniblement contre un vent puissant. Une brume dense recouvrait tout. Dans mes mains en forme de coupe, je tenais une faible lumière qui menaçait de s'éteindre à tout moment. Ma vie dépendait de cette faible lumière que je protégeais précieusement. Soudain, j'ai eu l'impression que quelque chose s'avançait derrière moi. Je regardai en arrière et j'aperçus la forme gigantesque d'un être qui me suivait. Mais, au même moment, je pris conscience qu'en dépit de ma terreur, je devais protéger ma lumière à travers les ténèbres et contre le vent. À mon réveil, je m'aperçus que la forme monstrueuse était mon ombre formée par la petite flamme que je tenais allumée au milieu de la tourmente. Je savais aussi que cette fragile lumière était ma conscience, la seule lumière que je possédais. Affrontée à la puissance des ténèbres, c'était une lumière, ma seule lumière.*

## **Jung à la découverte de la théorie de l'ombre**

Jung, familier de la psychanalyse freudienne, connaissait l'existence du monde refoulé de l'inconscient. Mais l'idée qu'il fût formé par des refoulements d'entités psychologiques personnelles ne le satisfaisait pas. Il lui fallait aller plus loin. Or, ses recherches sur les mythes, les rêves, les désillusions psychotiques ainsi que l'étude de dessins de «primitifs» et d'enfants l'amènèrent à conclure à l'existence d'un autre inconscient plus profond, à savoir «l'inconscient collectif». Il conçut celui-ci comme une mémoire d'un ensemble d'images ou de motifs, innée et commune à toute l'humanité. Il nomma ces configurations universelles «archétypes» parce qu'on les retrouve dans toutes les civilisations. L'ombre apparut à ses yeux comme un de ces archétypes fondamentaux.

## **Formation d'une ombre virulente et dissociée**

Pour être plus précis sur la nature de l'ombre, il faudrait parler d'elle comme de diverses constellations constituant chacune un «complexe psychique». Chaque complexe est composé d'un ensemble organisé d'images, de paroles et d'émotions formant une structure autonome et dissociée du moi conscient. Celle-ci constitue une «sous-personnalité» que l'on pourrait comparer au «personnage» d'une pièce de théâtre, autonome, indépendant du metteur en scène, et revêtant sa propre personnalité. Ces complexes réapparaissent souvent dans les rêves du sujet. Ils exercent parfois sur lui une influence telle que celui-ci se sent alors littéralement possédé. Ainsi, le sujet fait ce qu'il ne veut pas faire et ne peut faire ce qu'il voudrait, comme le déplorait saint Paul en parlant du vieil homme en lui.

## **Reconnaître son ombre**

*Tu ne peux connaître une chose sans en connaître son contraire.  
Tu ne peux acquérir la sincérité sans avoir fait l'expérience de l'hypocrisie  
et t'être décidé à lutter contre elle.*

Abu Uthman Maghrebi

### ***Le loup de Gubbio***

*Dans le village de Gubbio, en Italie, résidaient des gens fiers, pour ne pas dire orgueilleux. Leur village était propre; les rues, balayées; les maisons, fraîchement blanchies à la chaux; les tuiles orange des toits, bien lavées; les vieillards, heureux; les enfants, disciplinés; les parents, travailleurs. Perchés sur le flanc de leur montagne, les gens de Gubbio jetaient un regard méprisant sur les villages de la plaine. Ils considéraient «les gens d'en bas» malpropres et peu fréquentables.*

*Or, voici qu'à la faveur de la nuit une ombre se glissa dans Gubbio et dévora deux villageois. La*

*consternation s'empara de la population. Deux jeunes braves s'offrirent pour aller tuer le monstre. Armés de leur épée, ils l'attendirent de pied ferme. Mais au matin, on retrouva leurs corps déchiquetés.*

*La panique fut totale. On reconnut qu'il s'agissait d'un loup qui, la nuit, venait rôder dans les rues. Pour s'en débarrasser, le conseil du village décida de faire appel à un saint reconnu pour son pouvoir de parler aux animaux. Ce saint n'était autre que François d'Assise. Une délégation partit donc rencontrer François pour l'implorer de venir chasser à tout jamais le loup de leur paisible village. Sur le chemin du retour, le saint quitta les délégués de Gubbio à un carrefour et s'engagea dans la forêt avec pour objectif de parler au loup malfaisant*

*Le lendemain matin, tous les villageois s'étaient rassemblés sur la place publique et s'impatientaient du retard de François. En le voyant sortir enfin de la forêt, ils se mirent à crier de joie. À pas lents, le saint se fraya un chemin jusqu'à la fontaine, puis, montant sur la margelle, il apostropha son auditoire: «Gens de Gubbio, vous devez nourrir votre loup!» Sans autre commentaire, il descendit de la fontaine et partit.*

*Au début, les gens de Gubbio prirent très mal la chose. Ils se fâchèrent contre saint François. Leur peur du loup fit place à la déception et à la colère contre ce saint inutile. Mais, se ravisant, ils chargèrent un villageois de déposer, ce soir-là, un gigot d'agneau à sa porte. Et ils firent de même tous les autres soirs. Depuis lors, personne à Gubbio ne mourut sous la dent du loup. La vie reprit son cours normal. Par ailleurs, cette épreuve assagit les gens du village. Ils cessèrent d'afficher une attitude arrogante et méprisante envers les habitants des autres villages de la plaine. La présence d'un loup dans leur beau village les avait rendus plus humbles.*

## **Trois impasses à éviter dans le travail sur l'ombre**

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

Qu'arrive-t-il à une personne qui s'identifie exclusivement à son ego-idéal, c'est-à-dire à sa *persona*? Une telle identification entraîne chez elle la négation non seulement des pulsions de son ombre, mais de son existence même. De plus, elle nécessite une obéissance stricte aux codes d'un milieu social. Motivée par la crainte d'en être exclue, elle sera à l'origine d'une anxiété incontrôlable à la moindre infraction de sa part à ces règles. La personne, très attentive à deviner les attentes réelles ou imaginaires de son milieu, à soigner constamment son image sociale, finira par renoncer à satisfaire ses aspirations légitimes.

Le type du perfectionniste est un exemple de ce travers. Incapable de rester en contact avec son «senti» et de l'exprimer, il essaie de dissimuler ses faiblesses, par peur de se voir pris en défaut. Toujours en alerte, il craint de commettre un impair dans son travail ou ses relations. Il se trouve dans un perpétuel état de stress. Nul ne s'étonnera alors de son intransigeance tant à l'égard de lui-même que des autres et de sa rigidité psychologique, morale et spirituelle.

## **2. S'identifier à l'ombre seulement**

Une autre façon intenable de résoudre la tension *persona*-ombre consisterait à privilégier le côté sombre de soi et à obéir à ses pulsions sans discernement. Celui qui opterait pour cette solution deviendrait vite la proie de son ombre. Il adopterait toutes sortes de conduites répréhensibles: comportements déviants, instinctuels, primitifs, infantiles et régressifs, etc. La vie en société s'avérerait impossible pour lui, car il laisserait alors libre cours à tous ses penchants sadiques, envieux, jaloux, sexuels et autres. Bref, celui qui consent à devenir son ombre se condamne à vivre sous la coupe de ses concupiscences.

Le roman de Robert Lewis Stevenson, *The Strange Case of Dr. Jekyll and Mr. Hyde*, illustre bien le danger de s'identifier exclusivement à son côté ombrageux. John Sanford, analyste jungien, fait une analyse pénétrante de cette histoire où le héros, le docteur Henry Jekyll, succombe à l'envoûtement progressif exercé par son ombre. En buvant une potion qu'il a lui-même concoctée, le généreux médecin se transforme peu à peu en un personnage sordide, Edward Hyde. Après ses premiers essais d'identification à son ombre, c'est-à-dire à son «alter ego» qu'est Hyde, Jekyll se rend compte du danger qu'il court. Il s'empresse donc de justifier cette aventure de dédoublement de lui-même qui peut, soupçonne-t-il, le conduire à la déchéance morale. Il essaie de se convaincre qu'il fait cette expérience au nom de la science. Pour se donner bonne conscience, il qualifie d'«anodine» cette transformation. Il va même jusqu'à n'y voir qu'une certaine «gaiety of disposition». En vérité, la dangereuse fréquentation de son «double», Hyde, lui apporte une certaine jouissance qui pourrait, tout au plus, l'amener à commettre des incartades sans conséquence.

John Sanford, dans son commentaire de l'ouvrage, montre que la bévue fondamentale du docteur Jekyll fut sa témérité de consentir à devenir son ombre. Loin d'essayer d'établir une tension féconde avec son double, le docteur Jekyll refuse l'inconfort de sa situation et choisit de se perdre en Edward Hyde. Le libertin n'en fait-il pas autant quand il affirme que la meilleure manière de se débarrasser d'une tentation est d'y succomber?

À mesure que Jekyll se complaît à devenir Hyde, il cède de plus en plus aux exigences de ce ténébreux personnage. Ses résolutions répétées de vouloir arrêter l'affaire – il retournera même à sa pratique religieuse pour y parvenir – ne réussissent pas à le libérer de l'emprise de Hyde. Il atteint alors un point de non-retour où tout sens moral et toute maîtrise de lui-même lui échappent. Il est dès lors à la merci de forces diaboliques contre lesquelles il ne peut plus rien. Impuissant à résister à ses pulsions de sadisme, il va jusqu'à tuer son collègue, le bon docteur Carow.

L'aventure du docteur Jekyll illustre bien l'échec auquel conduit l'abandon aux pulsions de l'ombre. Cette attitude, loin de résoudre la tension morale, ne favorise aucunement la réintégration de l'ombre.

### ***3. S'identifier tantôt avec l'ego, tantôt avec l'ombre***

Dans ce cas, les individus mènent habituellement une vie morale exemplaire. Leur réputation de conjoint, de parent et de citoyen modèle fait l'envie de tous. Puis surviennent des moments de fatigue ou de déprime. Ils prennent alors des libertés à l'égard de leurs principes moraux. Ces écarts temporaires de conduite prennent des formes variées à des degrés de gravité très divers: fredaines amoureuses, aventures sexuelles, accès de colère, excès de boisson, petites crapuleries, calomnies, médisances, etc. Ces personnes séduites un instant par la tentation se ressaisissent, regrettent leur faute, puis prennent de bonnes résolutions... jusqu'à ce qu'elles succombent à nouveau. Elles sont en effet prisonnières d'un cercle infernal. Il me vient ici à l'esprit le cas d'un prêtre, réputé pour son dévouement inlassable. Après des périodes de travail intense, il se laissait envahir par une de ses sous-personnalités ombrageuses qui l'amenait à des inconduites d'ordre sexuel. Les personnes ainsi ballottées entre les aspirations de leur ego et les impulsions de leur ombre sont susceptibles de sombrer cycliquement dans un marasme psychologique et spirituel et à rester prisonnières d'un cercle vicieux.

#### **Dénoncer les projections malsaines**

Christ, par exemple, parmi d'autres, a dénoncé ce que nous pouvons comprendre aujourd'hui comme le caractère nocif des projections de l'ombre. Il abhorrait les préjugés malveillants contre le prochain. À ce sujet, il a tenu des propos qui gardent toujours leur actualité: «Qu'as-tu à regarder la paille qui est dans l'œil de ton frère? Et la poutre qui est dans ton œil à toi, tu ne la remarques pas? Comment peux-tu dire à ton frère: "Mon frère, attends. Que j'ôte la paille qui est dans ton œil", toi qui ne vois pas la poutre qui est dans le tien? Ôte d'abord la poutre de ton œil et alors tu verras clair pour ôter la paille qui est dans l'œil de ton frère.»

Il exprime ainsi à sa manière ce que nous cherchions à démontrer: avant de juger les autres en croyant ainsi les aider, il faudrait songer à travailler sur soi et apprendre à récupérer les projections de son ombre. Il dénonce les projections méchantes, car il en connaît les effets sur celui qui en est l'objet.

Christ le fait notamment lors de l'épisode de la femme adultère pourchassée par un groupe d'hommes. Elle venait d'être prise en flagrant délit d'adultère. Les hommes qui l'amenaient faisaient d'elle un bouc émissaire qu'ils chargeaient de leurs propres fautes sexuelles. D'une phrase lapidaire, il renverse la situation; il les interpelle, leur fait prendre conscience de leur projection et les invite à assumer la responsabilité de leurs propres fautes: «Que celui d'entre vous qui n'a jamais péché lui jette la première pierre.»