



L'ombre, un trésor inexploré et inexploité

*Ce n'est pas en regardant la lumière qu'on devient lumineux,
mais en plongeant dans son obscurité.*

Carl G. Jung

L'amour de l'ennemi en moi

Un jour de sabbat, le fils d'un rabbin alla prier dans une synagogue autre que celle de son père. À son retour, le rabbin lui demanda: «Eh bien, as-tu appris quelque chose de nouveau?» Et le fils de répondre: «Oui, bien sûr!» Le père, un peu vexé dans sa fierté de rabbin, reprit «Alors, qu'est-ce donc qu'ils enseignent là-bas? — Aime ton ennemi!» Le père s'empressa de répliquer: «Ils prêchent la même chose que moi. Comment peux-tu prétendre avoir appris quelque chose de nouveau?» Le fils répondit: «Ils m'ont appris à aimer l'ennemi qui habite en moi, alors que je m'acharne à le combattre.»

Qu'est-ce que l'ombre?

L'ombre de la personnalité est une réalité mystérieuse qui intrigue et qui parfois fait peur. Est-elle amie ou ennemie? Cela dépend de notre manière de la considérer et d'interagir avec elle.

L'ombre, c'est tout ce que nous avons refoulé dans l'inconscient par crainte d'être rejetés par les personnes qui ont joué un rôle déterminant dans notre éducation. Nous avons eu peur de perdre leur affection en les décevant ou en créant un malaise par certains de nos comportements ou certains aspects de notre personnalité. Nous avons tôt fait de discerner ce qui était acceptable à leurs yeux et ce qui ne l'était pas. Alors, pour leur plaire, nous nous sommes empressés de

reléguer de larges portions de nous-mêmes aux oubliettes de l'inconscient. Nous avons tout mis en œuvre pour esquiver la moindre désapprobation verbale ou tacite de la part des personnes que nous aimions ou dont nous dépendions.

Sensibles à l'appréciation des autres, nous nous sommes montrés gentils, polis, corrects. Et pour ce faire, nous avons dû refouler tout ce qui pouvait paraître déviant, honteux ou répréhensible. Par besoin d'appréciation, nous nous sommes conformés aux exigences, aux règles et aux lois de notre milieu. Et nous nous sommes évertués à camoufler ce qui semblait lui déplaire ou le choquer.

Nous avons tenu compte du fait que, dans certains milieux, être serviable était bien vu tandis que penser à soi était considéré comme une attitude égoïste. Obéir était valorisé, mais s'affirmer ne l'était pas du tout. Être doux passait, mais se fâcher dérangeait; dissimuler tout penchant sexuel était bien reçu, mais en manifester un tant soit peu était réprouvé, etc. Peu à peu, il s'est construit au fond de nous-mêmes un vaste monde souterrain fait de répressions et de refoulements accumulés durant des années. Nous nous sommes finalement retrouvés assis sur une sorte de volcan psychique qui menaçait d'entrer en éruption à tout moment. Cette énergie psychique compressée, mais toujours vivante et active, nous l'appelons **l'ombre**.

Loin d'être stérile ou inactive, cette entité sauvage et inculte de notre être exige sans cesse d'être reconnue et exploitée. Malheur à ceux qui continuent d'en ignorer l'existence! À la façon d'un torrent tumultueux, elle forcera, un jour, la porte d'entrée du conscient et elle l'envahira. Par ailleurs, si nous lui faisons bon accueil, elle se laissera apprivoiser et elle nous révélera toute sa richesse à exploiter. Voici donc en quoi consiste le travail d'apprivoisement de son ombre: il s'agit de réintégrer dans la zone du conscient les éléments occultés de son être et de se les réapproprier afin d'atteindre l'épanouissement le plus complet de sa personne.

Insistons maintenant sur l'importance primordiale de travailler à la réintégration de son ombre, tant pour sa croissance psychologique et sociale que pour son développement moral et spirituel.

L'ombre et la connaissance de soi

Sans la connaissance de son ombre, impossible de bien se connaître! Le travail personnel qu'on effectue sur elle constitue une condition essentielle pour qui souhaite devenir une personne équilibrée et entière. La reconnaissance et la réintégration de son ombre permettent de récupérer des parties de soi qu'on a refoulées par crainte de rejet social. Au cours de sa croissance, il arrive d'avoir honte ou peur de sentiments ou d'émotions, de qualités, de talents ou d'aptitudes, d'intérêts, d'idées ou d'attitudes, de crainte qu'ils soient mal appréciés dans son milieu. D'où la tendance à les refouler et à les reléguer dans les dédales de l'inconscient. Or, ces éléments mal aimés de soi, même une fois refoulés, survivent et cherchent à s'affirmer. Si leur propriétaire n'en reconnaît pas l'existence, ils se retourneront contre lui, lui feront peur et lui créeront de sérieux ennuis d'ordre psychologique et social.

Faire émerger les ressources inexploitées de son être, aussi menaçant que cela puisse paraître, permettra de se les approprier et de les réintégrer. On remplira ainsi la première condition de toute croissance humaine: «Connais-toi toi-même», célèbre précepte inscrit au portail du temple de Delphes.

L'ombre et l'estime de soi

Faire la paix avec son ombre et se lier d'amitié avec elle constitue la condition fondamentale d'une authentique estime de soi. Car comment pourrait-on s'aimer et avoir confiance en soi si une partie de soi, son ombre, est ignorée et milite contre ses propres intérêts? Je suis étonné de constater que les ouvrages actuels sur l'estime de soi ne s'intéressent pas davantage aux effets désastreux d'une ombre laissée à l'état sauvage, car celle-ci devient une source importante de mésestime de soi et d'autrui.

On ne peut donc pas se permettre de faire l'économie de la réintégration de son ombre. Qui refuse ce travail sur lui-même s'exposera à des déséquilibres psychologiques. Il sera porté à se sentir stressé et déprimé, tourmenté par un sentiment diffus d'angoisse, d'insatisfaction de lui-même et de culpabilité; il sera sujet à toutes sortes d'obsessions et susceptible de se laisser emporter par ses impulsions: jalousie, colère mal gérée, ressentiment, inconduites sexuelles, gourmandise, etc.

Parmi les dépendances les plus communes, mentionnons l'alcoolisme et la toxicomanie qui font tant de ravages dans nos sociétés modernes. Sam Naifeh, dans un excellent article sur les causes de la dépendance, affirme: «La dépendance est un problème de l'ombre». On a beau accuser les substances toxiques d'être la cause de déchéances humaines, en vérité, elles n'en sont que la cause indirecte en permettant à leur utilisateur de franchir les limites du conscient.

Ainsi, pour un moment, il peut s'identifier au côté sombre de lui-même qui l'obsède constamment. La partie sobre de l'alcoolique se trouve dans une constante insatisfaction tant qu'elle n'a pas retrouvé la partie alcoolique cachée dans l'ombre.

Perturbations causées par la projection de l'ombre

Si elle n'est pas reconnue et accueillie, l'ombre non seulement créera des obsessions mais forcera son entrée dans le conscient sous forme de projections sur autrui.

Quels sont les effets de la projection de l'ombre sur l'entourage social? Une personne aux prises avec une projection de son ombre verra sa perception du réel perturbée. Les traits ou qualités qu'elle aura refusé de voir en elle seront attribués à d'autres, comme si elle leur mettait des masques. Elle aura alors tendance soit à idéaliser les porteurs de ses projections, soit à les mépriser ou à en avoir peur. Bref, le «projecteur» en arrivera à avoir lui-même peur des projections de son ombre. Il la verra se profiler sur des êtres qui, à ses yeux, deviendront fascinants ou menaçants comme autant de miroirs déformants.

Si quelqu'un projette ses propres défauts ou faiblesses sur un autre, comment imaginer

qu'il puisse prétendre tolérer, voire aimer cet autre, qu'il soit son patron, son voisin, son conjoint, son enfant? Ce prochain lui tapera sur les nerfs et le hantera. Nous touchons ici à l'origine de la plupart des conflits interpersonnels, des épuisements professionnels.

C'est pourquoi de plus en plus, dans les cours de relations humaines, on expose la théorie de l'ombre afin d'informer les participants de l'effet pervers des projections. Par exemple, on formera des patrons et des gestionnaires d'entreprise à prendre conscience de leur ombre et des effets de leurs projections sur leurs employés. Ainsi, les directeurs évitent d'être des fomenteurs de troubles au sein de leur propre organisation. De même, pour faciliter la bonne marche d'une entreprise, certains conseillers en relations humaines s'appliquent à faire découvrir l'ombre de l'organisation elle-même afin de mettre au jour les facteurs de désordre. Remarquons en passant que les conseillers conjugaux sont continuellement aux prises avec ce genre de conflit suscité par les projections mutuelles des conjoints.

Pour Carl Jung, la prise de conscience de ses projections sur autrui ainsi que leur retrait en soi-même non seulement produit une amélioration des relations interpersonnelles, mais a un effet bienfaisant sur toute la société. Pour lui, l'homme qui s'efforce de s'accorder à son ombre au point de réintégrer ses projections, fait une œuvre utile pour le monde: «Si infime que cela puisse paraître, il réussit à aider à solutionner les problèmes énormes et insurmontables de notre temps.»

D'une morale centrée sur la loi à une morale de la conscience

Le travail psychologique de réintégration de son ombre a une influence directe sur la formation de la conscience morale et y joue un rôle indispensable. Carl Jung ira jusqu'à déclarer: «L'ombre est un problème moral qui met au défi l'ensemble de l'ego de la personnalité. Car personne ne peut devenir conscient de l'ombre sans déployer un effort moral considérable. En devenir conscient implique de reconnaître présents et actuels les côtés sombres de sa personne.»

Erich Neumann, un des grands disciples de Jung, s'est appliqué à montrer l'importance du travail psychologique dans la formation de la conscience morale. Au départ, celle-ci est surtout une simple obéissance à des règles et à des codes moraux transmis par la famille et par la communauté. Tout louable qu'elle soit, on doit chercher à dépasser cette première phase. Car les impératifs moraux d'une famille ou d'une société favorisent certains comportements au détriment de d'autres. Comparons, par exemple, les valeurs privilégiées dans une société amérindienne avec celles qui le sont dans une société capitaliste. Chez les Amérindiens, les valeurs communautaires ont une grande importance au détriment des valeurs individuelles; dans nos sociétés capitalistes, l'esprit individualiste est prôné alors que l'esprit communautaire ne l'est presque pas.

Les codes moraux d'une culture déterminent ce qui est permis et ce qui est interdit. Pour s'y conformer, on est amené à refouler certaines qualités morales que le milieu considère peu

importantes et parfois inacceptables. Si une personne n'apprend pas à se libérer de certains conditionnements imposés par une culture donnée, elle risque fort de laisser inexploité tout un ensemble de valeurs négligées par son milieu. C'est pourquoi une éthique basée sur une conception aussi arbitraire et partielle du bien et du mal ne peut qu'entraver la formation d'une véritable conscience morale. Pensons par exemple à la loi du talion dont le mahatma Gandhi soulignait les effets néfastes: «Si vous suivez le vieux code de justice – œil pour œil et dent pour dent –, affirmait-il, vous établirez un monde sans yeux et sans dents.»

Un comportement formé à partir de visions morales étriquées créera une ombre correspondante. Celle-ci cherchera à se manifester par des obsessions et des scrupules et, à d'autres moments, elle sera projetée sur les autres sous forme de préjugés moraux rigides, comme nous le verrons dans ce qui suit.

La création de «boucs émissaires»

Erich Neumann considère une éthique uniquement préoccupée de déterminer ce qui est bien et ce qui est mal comme déficiente, car elle n'aide pas la personne à découvrir en elle-même les racines du mal et à se donner les moyens de l'éradiquer. En opposition à cette éthique qu'il nomme *The Old Ethic*, Neumann en propose une nouvelle – *The New Ethic* – pour laquelle l'essentiel de la formation de la conscience morale consisterait avant tout à opérer la réintégration de son ombre. Il voit dans ce travail psychospirituel un élément déterminant d'une véritable conscience morale. Loin de projeter sur les autres les tendances désordonnées de son ombre, le nouvel être moral les reconnaît en lui-même, en assume la responsabilité, puis les réintègre dans une vie morale cohérente.

The Old Ethic conduit éventuellement à créer une mentalité de bouc émissaire, mentalité qui se manifesterait d'abord sur le plan de la vie personnelle comme une source d'antipathies et de conflits de nature relationnelle. Par ailleurs, elle risque de prendre des proportions gigantesques transposée à l'échelle nationale. L'ombre, à ce niveau, aura tendance à diaboliser les nations voisines et, par la suite, à se donner la mission de les détruire. N'est-ce pas là l'origine de nombreux conflits armés dans l'histoire? Dans la même logique, les étrangers, les minorités et les gens «différents» seront davantage sujets à être la cible de projections et à devenir éventuellement des boucs émissaires.

Pour Neumann, seule une nouvelle éthique permettra aux nations de reconnaître leurs propres tendances perverses au lieu de les projeter. Faut-il rappeler ici que les projections de l'ombre collective ne sont pas inoffensives, mais qu'elles peuvent engendrer des persécutions et des hécatombes, comme l'extermination des juifs par les nazis le prouve bien ?