

JOUR N°9 - L'AUTRE, CE FORMIDABLE MIROIR

Pour bien comprendre les autres, et mieux les aimer (même quand ils nous agacent très fort), il nous faut d'abord étudier la notion d'ombre.

L'ombre, c'est quoi ?

L'ombre est un archétype défini par Carl Gustav Jung (émule puis dissident de Freud) dans la première moitié du XXème siècle. L'ombre, c'est la partie de notre psyché dans laquelle nous avons refoulé tout ce qui n'était pas autorisé, d'après notre éducation et/ou dans la société dans laquelle nous vivons. Par exemple : se mettre en colère, se montrer égoïste, avoir des pensées déplacées, être prétentieux etc. Chacun de nous a une ombre unique, composée au fil du temps de tous ces interdits. Elle représente ce que nous refusons d'être ou de devenir, ce que nous n'assumons pas, ce que nous rejetons le plus.

De quoi se compose votre part d'ombre :

- qu'est-ce qui est était interdit, tabou, mal vu dans votre enfance ?
- qu'est-ce que vous n'aimez pas chez les autres ?
- qu'est-ce que vous n'arrivez pas à être, faire, devenir ?



Notre ombre se manifeste par un mécanisme subconscient, celui de la projection. Cela signifie que ce que nous n'acceptons pas de nous-même (qu'il s'agisse d'un trait de caractère réel ou fictif), nous le projetons sur des objets extérieurs, à savoir les autres, avec leurs différences.

Voici deux exemples pour vous montrer comment ça fonctionne :

- Sophie n'aime pas se mettre en avant, elle trouve que c'est indécent, égocentrique, vulgaire. C'est tout le bien qu'elle pense de Benjamin, un autre commercial de son équipe, qui lui au contraire, a tendance à chanter sa propre gloire : je suis doué, je fais ce que je veux de mes clients, ils m'adorent, regardez mon chiffre d'affaires comme il est beau, etc. Plus Sophie s'interdit de se mettre en avant, plus la frime de Benjamin l'insupporte. Benjamin est en quelque sorte le côté obscur de Sophie ; comme elle ne le reconnaît pas, elle concentre sur lui tous les défauts de la Terre. Il devient son Dark

Vador, sa sorcière. Le mécanisme ici est le suivant : je projette sur l'autre ce que je ne m'autorise pas.

- Martin n'est pas dépensier et surtout, pas pour les autres. Quand il doit inviter un collaborateur au restaurant, il fait toujours une note de frais ; et quand sa direction lui demande de le prendre à sa charge, Martin rumine sa dépense pendant des jours. Dans le privé, ses proches le qualifient de « radin » ; mais personne ne lui en parle. De son côté, Martin est très critique avec les personnalités avares, il se moque facilement d'un collaborateur qui rechigne à lui donner 50 centimes pour un café, ou à lui offrir une cigarette. Pas avare de sarcasmes, il ne voit pas qu'il parle là à son propre miroir. Le mécanisme ici : je projette sur l'autre ce que je ne n'assume pas d'être. « C'est celui qui dit qui y est », disent les enfants.

Sophie et Martin ont un point commun, ils dépensent beaucoup d'énergie à garder secrète leur part d'ombre, à la refouler dans un cachot.

C'est ainsi que j'ai coutume de dire que pour contacter notre blessure la plus profonde, il suffit de regarder là où nous mettons notre énergie : notre vie est plan d'action géant pour que surtout personne ne se rende compte que nous avons cette blessure.

Oui, mais comment aimer sa part d'ombre me direz vous ?

D'abord reconnaître que vous ne seriez pas qui vous êtes sans cette part d'ombre. Elle fait partie de vous car elle s'est construite exactement comme votre part de lumière, avec tout ce dans vous avez baigné depuis que vous êtes né.e. Ici ce sont les expériences désagréables, les paroles malheureuses, les injustices, les blessures d'amour qui lui donné vie puis l'ont alimentée.

N'importe qui d'autre, avec votre histoire, votre vécu, votre système de croyances, aurait développé la même ombre.

Vous n'avez pas à vous en vouloir d'avoir une part d'ombre. Tout le monde en a une.

Le paradoxe est que plus nous la refoulons, moins nous en avons conscience, plus elle grandit, plus elle rugit en nous et nous fait souffrir. Alors que si nous lui laissons la place dont elle a besoin pour être vue, reconnue, acceptée et aimée, plus elle se réduit et plus elle nous laisse en paix.

Figurez-vous également que vous avez développé des qualités pour faire face à votre ombre. Encore un exemple. Jeanne était l'aînée d'une grande fratrie et sa mère, pour faire face, avait pris l'habitude de compter sur elle pour tout un tas de choses, ne se rendant pas compte qu'elle rendait sa fille responsable de ses frères et soeurs et de la bonne marche de la maison alors que ce n'était pas son rôle. En résumé, Jeanne a été privé non seulement d'une partie de son enfance et du sentiment même d'insouciance et d'innocence. Pour elle, les jeux, les rires, la légèreté sont devenus presque douloureux. Mais en même temps, elle a développé des qualités de débrouillardise et de leadership

dont elle est très heureuse aujourd'hui. Ses amies l'apprécient pour ses conseils, la sollicitent dès qu'il y a quelque chose à organiser et au travail, elle sait mener une équipe.

Lorsque vous prenez conscience de votre ombre et que vous l'acceptez, vous vous rendez compte que vous êtes à même d'écouter pleinement quelqu'un qui fait face à cette part d'ombre, de le comprendre, de l'accueillir et l'aimer. Vous pouvez témoigner votre empathie à des personnes qui ont suivi le même chemin que vous et leur être d'une aide précieuse.

C'est un cadeau inestimable que d'accepter pleinement sa part d'ombre : cela changera vos relations aux autres.