



VII. DÉCOUVRIR UN TRÉSOR CACHÉ : APPRIVOISER SON OMBRE

1. L'AIGLON QUI SE CROYAIT UNE POULE

« Lors d'une expédition en montagne, une alpiniste découvrit un nid d'aigle abandonné. Il contenait un œuf. L'alpiniste décida de l'apporter pour le faire éclore dans son poulailler. Elle le déposa au milieu des œufs d'une poule en train de couver. Peu de temps après, un aiglon naquit au milieu d'une couvée de poussins. La mère poule l'éleva comme s'il était un des siens et l'aiglon apprit à vivre et à se comporter comme les poussins. Mais les autres poussins se moquaient de lui, car il n'avait pas les mêmes plumes qu'eux, il avait un bec crochu qui les faisaient bien rire, des pattes aussi crochues, et il avait des ailes immenses. Et il en vint à se mépriser lui-même, pour ces anomalies.

Un jour, l'aiglon vit planer dans le ciel un grand oiseau. Il se dit : "Moi aussi, je volerai un jour comme cet oiseau !" Mais ses frères et sœurs poules se mirent à rire de lui : "Tu es une poule, comment veux-tu voler comme cet aigle ?" Tout honteux, l'aiglon regretta d'avoir prononcé de telles paroles et continua à picorer des grains à la manière des poules.

L'alpiniste revint voir l'aiglon qui s'était bien adapté au monde des poules. Le prenant dans les mains, il le lança dans les airs pour le faire voler, mais l'aiglon eut à peine le temps d'ouvrir ses ailes qu'il atterrit maladroitement sur le sol. Un éclat de rire général des poules souligna sa chute. Mais l'alpiniste, qui connaissait la vraie nature de l'aiglon, ne se découragea pas. Il monta sur le toit de la grange avec l'oiseau et lui dit : "Tu es un aigle, vole !" Et il le lança dans le vide. Saisi d'un réflexe spontané, l'aiglon ouvrit ses ailes, plana un moment au-dessus de la basse-cour, puis à grands coups d'ailes, s'envola vers les sommets des montagnes voisines. »

(Tiré de J. MONBOURQUETTE, *Je suis aimable*, p. 47, avec quelques adaptations)

- L'histoire de cet aiglon est un peu notre histoire. Pour nous adapter à notre entourage, il y a une part de notre identité qui a été refoulée. Ce refoulement **est un éloignement de nous-mêmes**, de ce que nous sommes profondément. Pour s'aimer vraiment lui-même, l'aiglon doit reconnaître d'abord son identité profonde d'aigle et ne pas chercher à être comme les autres poules.

2. LES QUALITÉS QUI DEVIENNENT DES DÉFAUTS

- J'ai une nièce qui, toute petite, était très enjouée, joyeuse, très relationnelle. Malheureusement, elle a été sans cesse rabrouée par son papa qui lui disait toujours : « *Isabelle arrête de parler tout le temps ! Isabelle tais-toi ! Ça suffit ! Isabelle, arrête de parler si fort.* » Et Isabelle est devenue une fille discrète, réservée, timide et plutôt triste. Parce qu'à son âge, elle n'était pas en mesure de recevoir d'une manière critique les reproches de son papa, elle a intégré le fait d'être joyeux, exubérant, relationnel, comme des contre-valeurs. Elle a intégré ses richesses comme des défauts. En psychologie, on dira qu'elle a mis une part de sa personnalité dans **l'ombre**, elle a mis ses richesses dans **l'ombre**. Et elle a revêtu un **masque**, une **persona** discrète, timide.

Comme Isabelle a été blessée dans ce domaine de sa personnalité, elle deviendra **excessivement sensible** dans ce domaine, lorsque des attitudes de tierces personnes lui feront miroir de ces qualités refoulées. De plus, Isabelle deviendra probablement **excessivement critique** envers les personnes qui lui rappellent ces traits de caractère qu'elle a refoulés, parce que c'est un terrain où elle a été blessée, parce qu'elle considère leurs attitudes comme mauvaises.

Ce qui en elle était des richesses est devenu pour elle source de mésestime de soi. On perçoit tout de suite **le lien avec l'estime de soi** : les qualités refoulées, parce que jugées mauvaises, sont source de mésestime de soi. **Pour s'aimer elle-même**, Isabelle devra d'abord apprivoiser, réintégrer ces richesses qu'elle a mises de côté. Elle devra les redécouvrir comme des richesses.

- **Là où sont nos richesses, là sont aussi nos fragilités.** J.-P. WAGNER : « *Les vulnérabilités sont le point faible de nos valeurs. Là où nous sommes le plus sensibles, c'est dans les domaines où nous sommes naturellement doués et que nous apprécions le plus. Là où se trouvent nos forces, se trouvent nos faiblesses.* » (Institut Français de l'Ennéagramme, *L'Ennéagramme et les vulnérabilités de l'enfant intérieur*)

3. LA PERSONA OU LE MASQUE

A. L'ENDROIT CONSCIENT DE LA PERSONNE

- Le **mot latin persona** signifiait, dans le monde romain, le masque que portaient les acteurs, ou le rôle que jouaient ces acteurs. **La persona, en psychologie (Jung)**, c'est l'ensemble des masques que je présente aux autres, pour me faire mieux accepter par eux, pour me conformer aux normes ou attentes sociales, morales et éducationnelles du milieu où j'ai vécu, principalement durant les toutes premières années de ma vie. La *persona* voile en partie l'identité profonde de la personne.
- **La persona chez l'aiglon, est celui de poule.** *Persona* et *ombre* : cf. **schéma**
- Pourtant, selon JUNG, tout masque n'est pas négatif. Certains masques sont **nécessaires pour l'adaptation à l'entourage** : ils permettent la socialisation. Pour pouvoir vivre ensemble, tous les êtres humains doivent s'adapter plus ou moins à leur entourage, sous peine de produire des anarchistes et des narcissiques associables. Il y a masque et masque...
- Ce qui est négatif, c'est la **persona pathologique**, parce qu'elle met dans l'ombre l'identité profonde, et parce qu'elle s'accompagne de graves blessures.

B. LES CARACTÉRISTIQUES DE LA *PERSONA* PATHOLOGIQUE

- Une attitude durcie, raidie, tatillonne, intolérante, excessivement critique, peu équilibrée.
- Une attitude blessée, des culpabilités, des peurs excessives.
- **Exemple** : *Olivier* est un homme qui aime l'ordre. Il a besoin que chaque chose soit à sa place, au bon endroit. Cela le met hors de lui-même que sa femme *Nathalie* ne soit pas aussi soucieuse de l'ordre que lui. *Olivier*, un peu tatillon, veut que la bouteille de vinaigre soit toujours sur le même rayon, à la même place. En revanche, *Nathalie* se contente d'avoir la bouteille à peu près dans cette partie. *Olivier* ne peut tolérer, quand il rentre du travail le soir, de trébucher sur les jouets de son fils. Dans ces domaines, le couple ne cesse de se disputer. *Nathalie* traite son mari de maniaque de l'ordre, et *Olivier* ne cesse de se mettre en colère et traite *Nathalie* de femme brouillon, parfois même de souillon.

4. L'OMBRE : LE MATÉRIAU REFOULÉ PAR SOUCI D'ADAPTATION

A. L'ENVERS INCONSCIENT DE LA PERSONNE

- Porter un masque, c'est cacher, mettre dans l'ombre tout un pan de la personnalité. **Le masque**, c'est ce que l'on voit, ce que l'on laisse paraître. **L'ombre**, c'est ce qui est caché derrière le masque, ce que l'on ne veut pas laisser paraître. "*L'ombre, c'est tout ce nous avons refoulé dans l'inconscient par peur d'être rejetés par les personnes qui ont joué un rôle déterminant dans notre éducation*", et dans notre vie (J. MONBOURQUETTE, *Apprivoiser son ombre*, p. 11).
- **L'ombre, c'est ce que je n'aime pas en moi**, que je ne peux (veux) pas voir. La principale source de mésestime de soi provient des ombres de la personnalité. Apprivoiser, réintégrer ces ombres permet d'améliorer l'estime de soi, en améliorant du même coup l'amour du prochain. "*Faire la paix avec son ombre et se lier d'amitié avec elle constitue la condition fondamentale d'une authentique estime de soi.*" (J. MONBOURQUETTE, *Apprivoiser*, p. 13) **Apprivoiser son ombre permet de s'aimer soi-même.**
- **L'ombre est un éloignement de nous-mêmes**, de ce que nous sommes profondément, pour nous adapter à notre entourage. Dans la parabole du début, l'identité de poule que l'aiglon a revêtu met dans l'ombre son identité profonde d'aigle. Et il va mépriser ces traits d'aigle qu'il voit apparaître en lui, et chez les autres : bec crochu, pattes crochues, longues ailes, la couleur des ses plumes.
- **La persona**, c'est l'endroit conscient de la personne ; **l'ombre**, c'est l'envers inconscient de la personne. **L'ombre se bâtit à l'inverse de la persona** (cf. photographie : positif – négatif). Elle sera composée des aspects refoulés, non vécus ou très peu vécus, exclus de l'existence.
- **Exemples** :
 - Si l'on m'a appris ou imposé d'être excessivement discret, effacé (un constant « tais-toi ! » comme pour Isabelle), si l'on m'a présenté l'affirmation de soi comme de l'orgueil ou de l'impolitesse, la partie affirmative de moi-même va être refoulée dans l'ombre. Je deviendrai un timide ou un être timoré.

- Si j'ai été trop rabroué chaque fois que j'exprimais ma joie, mon côté joyeux va être mis dans l'ombre, et je deviendrai quelqu'un de plutôt triste.

- Si l'on m'a fait comprendre qu'il ne faut pas laisser voir ses émotions, que les sentiments, pleurer, c'est des histoires de femmes, je vais développer l'aspect rationnel de moi-même, en refoulant la dimension affective.

- **Il est très difficile de reconnaître l'existence de cette ombre.** JUNG avait cette formule lapidaire : « *Le masque ne connaît pas son ombre.* » (J. MONBOURQUETTE, *Apprivoiser*, p. 42) « *Elle est en général si bien ignorée qu'elle devient une composante occultée de l'être* ». **L'ombre est déniée.** C'est une réalité que l'on ne veut, que l'on n'ose pas voir. JUNG disait encore: « *Personne ne peut devenir conscient de l'ombre sans déployer un effort moral considérable.* »

B. OMBRE POSITIVE ET NÉGATIVE

On peut distinguer deux types d'ombre

- **L'ombre positive** est constituée d'énergies, d'émotions, de sentiments, d'aspirations, talents, dons, traits de caractère refoulés, parce que perçus comme des défauts. Cet ombre positive est par conséquent un ensemble de richesses, que nous n'avons pas développées, ou qui ont été refoulées.
- **L'ombre négative** est constituée de défauts personnels, manques, limites que nous n'osons ou ne voulons pas voir. L'ombre peut tirer son origine d'un refus pur et simple de certaines valeurs ou qualités : refus de l'honnêteté, refus du respect d'autrui, refus de la moralité.
- Mais aussi bien dans l'ombre négative que positive, il y a quelque chose qui n'a pas été développé, et qui doit être récupéré, réintégré.
- C. RAINVILLE : « *Ce qu'on appelle un défaut est en réalité une force non maîtrisée.* » (*Je me crée une vie formidable*, p. 53) et j'ajouterai **une qualité non développée ou refoulée**. J'aime bien cette approche positive qui, au lieu de lutter contre une réalité négative, essaie de trouver la richesse sous-jacente. Il y a un proverbe qui dit qu'on n'attrape pas des mouches avec du vinaigre.

C. LES CONSÉQUENCES NÉFASTES DE L'OMBRE

- Ce qui est néfaste, ce n'est pas l'ombre en elle-même, mais que son contenu soit refoulé. L'ombre représente un **ensemble d'énergies vitales refoulées**, des énergies qui chercheront à s'extérioriser autrement. Ce cumul de répressions et de refoulements est comme un **volcan psychique**, qui risque constamment d'entrer en éruption.
- Les psychologues formulent un principe qui est très important : **L'ombre a comme un besoin de venir au grand jour.** "*Quand elle ne peut pas le faire, elle a tendance à se projeter à l'extérieur sur les autres*" (J. MONBOURQUETTE, *Je suis aimable*, p. 299). "*Si elle n'est pas accueillie et recueillie, l'ombre non seulement créera des obsessions mais forcera son entrée dans la conscience sous la forme de projections sur autrui. (...)* Une personne aux prises avec une projection de son ombre verra sa perception du réel perturbée" (J. MONBOURQUETTE, *Apprivoiser*, p 15).
- Mais aussi, ce qui a été refoulé pendant des années tend à régresser (fermenter et pourrir) et à se montrer **durci, violent, sauvage**. Cette violence fait peur à la personne qui en est porteuse, et la confirme dans son sentiment que cette ombre est mauvaise, quelle est un mal à éviter.

- *Dans le cas d'Olivier et son attitude vis-à-vis de Nathalie, on peut se demander s'il n'est pas d'autant plus soucieux de l'ordre que son âme est dominée par le chaos. Ne combat-il pas le désordre de sa femme, en invoquant son amour de l'ordre, avec autant de fougue qu'elle touche à ce désordre intérieur auquel il a beaucoup de peine à imposer un contrôle ? Quand Olivier traite sa femme de brouillon, il s'énerve tellement parce qu'il y voit sa propre ombre, c'est-à-dire son propre désordre intérieur.*

Mais inversement, Nathalie lutte contre un contraire qu'elle porte en elle : Il pourrait s'agir d'une attitude intérieure rebelle et fixe qui vise l'attitude maniaque qu'elle a connue chez ses parents, contre laquelle elle continue encore à se défendre, en faisant exactement le contraire. Mais cette attitude minutieuse n'a pas disparu pour autant. Cet ombre s'est incarnée en Olivier et lui fait de nouveau face. Nathalie projette donc sur Olivier son propre fond hyper-ordonné et le combat en lui.

D. QUELQUES PRECISIONS SUR L'OMBRE

- L'ombre n'est pas d'abord à envisager comme un mal. Si c'était le cas, on devrait la combattre au lieu de s'appliquer à la reconnaître et à la réintégrer. Elle contient un ensemble de richesses enfouies, des énergies vitales de la personne. Ce qui n'est pas bon ni sain, c'est que ces richesses soient enfouies, refoulées. Il est vrai que la *persona*, le masque que je porte, peut causer du mal et de la souffrance pour mon prochain. L'ombre est certes constituée également de défauts, mais on peut considérer ceux-ci comme des richesses refoulées, et à faire venir au grand jour.
- Nous pouvons découvrir notre ombre en étant attentif à nos manières d'agir ou de réagir : Attitude raidie, tatillonne, intolérante, portée au jugement, à la critique. Ce qui suscite des réactions émotionnelles violentes, disproportionnées. Nos critiques véhémentes envers quelqu'un en disent plus sur nous-mêmes que sur la personne visée.
- **Ce qui est projection et ce qui ne l'est pas** : Je peux remarquer chez une personne des imperfections, des maladresses, des défauts, des tics, des oublis constants, sans me sentir hors de moi-même ou exaspéré par ces attitudes. Il s'agit alors d'un regard **objectif**.

Mais si ces attitudes me mettent hors de moi-même, provoquent des réactions violentes, disproportionnées, bouleversent mon existence au point que j'éprouve pour cette personne de la peur, du mépris, de la répugnance ou de la haine, (**une fascination**) il est probable je fasse alors de la **projection** sur cette personne. J'ai alors déformé et suramplifié les attitudes de cette personne.

« *La fascination, une caractéristique de la projection de l'ombre* » (MONBOURQUETTE, *Apprivoiser*, p. 98) : la personne me fascine, je n'arrive plus à détacher mon attention d'elle (fascination dans le sens négatif).

ÉLISABETH BÜRKLER : « *Les aspects chez mon partenaire, lesquels m'énervent tout particulièrement, me placent personnellement devant mes propres tâches de développement les plus importantes.* » (PHARMACIE CHEZ SOI, mai 2003, p. 61 ¹)

¹ **Monbourquette** : « *A ma connaissance, il n'existe aucun test psychologique plus précis et (plus) efficace que l'examen de nos projections pour connaître les qualités et les traits de caractère qui manquent à notre croissance. En effet, si nous sommes portés à mépriser ou à détester, chez autrui, certaines qualités ou traits de caractère, c'est que nous avons un besoin urgent de les développer en nous-mêmes* » (*Apprivoiser*, p. 93)

5. LE JUSTE EQUILIBRE PERSONA – OMBRE

- **Le développement de la personne, selon Carl Jung**, ne demande ni l'élimination de l'ombre, ni l'élimination de tous les éléments du masque, dont certains sont nécessaires. **La santé psychologique**, selon Jung, consiste à établir un juste équilibre entre les éléments opposés du psychisme, un juste équilibre psychique entre la *persona* et l'ombre. (// Aristote : la vertu comme juste milieu)
- Autrement dit, il faut **harmoniser les contraires, et non pas les opposer, ou les éliminer ; d'opposés** qu'ils sont, il faut les rendre **complémentaires**. Apprivoiser ou intégrer son ombre consiste à faire d'elle non plus un **ennemi**, dont on a peur et qui nous nuit, mais une **alliée** à notre service
- **Exemples tirés du schéma :**
 - l'équilibre entre l'aspect **poli** (persona) et **affirmatif** (ombre) de ma personne peut me rendre **diplomate**, ou **assertif**.
 - L'équilibre entre l'aspect **doux** et **colérique** peut me permettre d'œuvrer de façon à la fois énergique et pacifique pour le rétablissement de la justice.
 - L'équilibre entre l'aspect **fort** et **faible** de ma personne peut m'amener à une force empreinte de douceur, non écrasante pour les autres.
 - **Discipliné, ordonné – indiscipliné, désordonné** : un tempérament discipliné, ordonné, mais avec **une certaine souplesse** (sans raideur, obsessions, maniaqueries, ou intolérance)
 - Mt 10, 16 : « *Soyez **rusés** comme des serpents et **candides** comme des colombes.* »
 - Is 11, 6 : « *Le **loup** habitera avec l'**agneau**...* »

6. LE SOI INTEGRATEUR

- Selon JUNG, ce n'est pas par une attitude volontariste ou héroïque que l'on peut arriver à cet équilibre entre la *persona* et l'ombre. Certes, la volonté est nécessaire. Mais cela n'est possible qu'en s'abandonnant à **une instance supérieure**, le **Soi**.
- Le Soi, selon JUNG, est « *l'**imago Dei** ou le **principe divin** présent au cœur de tout individu. Il y voit encore le centre de créativité et d'intégration de la personne qui possède intuitivement le plan d'ensemble de la croissance d'un individu.* » (cf. J. MONBOURQUETTE, *Apprivoiser*, p. 68). Ce centre de la personne, résout les apparentes contradictions de la personne et les organise en un tout harmonieux. Il se situe au-delà du moi conscient et de l'ombre, et les transcende. **Autrement dit**, il y a au cœur de l'être humain un lieu qui possède les ressources pour reconstituer l'harmonie dans la personne.²

² WIKIPEDIA : « *Le Soi est ainsi l'**archétype** de la conscience et du Moi. Le rapport du Moi au Soi est décrit par Jung soit comme celui de la Terre tournant autour du Soleil, soit comme celui d'un cercle inclus dans un autre cercle de plus grand diamètre, soit encore comme le fils par rapport au père. Dans ce dernier cas, l'image n'est complète que lorsque l'on considère que le Soi n'advient à la conscience que par un travail de confrontation du Moi avec ses autres archétypes (animus et anima, persona, etc.) , un travail de « décantation » du Moi : le Soi, ou du moins la conscience que l'on acquière du Soi, est donc aussi, à la fin du processus d'individuation, d'une certaine manière, le fils du Moi.* »

7. LES PROJECTIONS TRAHISSENT NOTRE OMBRE

- « A ma connaissance, il n'existe aucun test psychologique plus précis et (plus) efficace que l'examen de nos projections pour connaître les qualités et les traits de caractère qui manquent à notre croissance. En effet, si nous sommes portés à mépriser ou à détester, chez autrui, certaines qualités ou traits de caractère, c'est que nous avons un besoin urgent de les développer en nous-mêmes. » (J. MONBOURQUETTE, *Apprivoiser*, p. 93)

8. APPROPRIATIONS : L'EQUILIBRE *PERSONA* ET OMBRE

1. Prendre le tableau personnel **Persona et ombre** et le remplir. Choisir les *persona* et les ombres qui me caractérisent le mieux aujourd'hui, ou qui me posent le plus de problèmes.

- Par exemple, le tableau peut donner pour la *persona* « **fort** », et pour l'ombre « **faible** ». Essayer d'accueillir quelle est la qualité qui concilie ces deux aspects, par exemple « *une force emprunte de douceur.* » **Faire de même avec d'autres traits de ma personnalité.**

Par ex. :

| | |
|----------------|--------------|
| - Penser à soi | généreux |
| - Colère | douceur |
| - Introverti | extraverti |
| - Modeste | expressif |
| - Ouvert | discret |
| - Critique | encourageant |
| - Soumis | affirmatif |

2. Si par exemple j'ai **tendance à être perfectionniste**, et que je ne me donne pas vraiment le droit à l'erreur et à l'imperfection, lorsque je me surprend à me dire : « *Ce que tu es maladroit, tu est nul, ce travail ne vaut pas grand chose, c'est médiocre, quel idiot tu fais, tu aurais pu faire mieux... !* » essayer, du moins dans des exercices, de **remplacer ces dévalorisations par des formules valorisantes** : « *Tu as fait un très bon travail, qui n'est certes pas parfait, mais qui est le meilleur possible. Tu t'es beaucoup appliqué. Tu as bien travaillé. Ce travail a une grande valeur. Tu as le droit à l'erreur, tu as le droit à des imperfections, tu as le droit à des limites, tu as le droit de te tromper, tu n'es pas obligé d'être parfait...* »

3. Si par exemple ma *persona* est d'être **dévoué**, au point de sacrifier le **respect de moi-même**, si j'ai des sentiments de culpabilité lorsque je prends du temps pour moi, lorsque je refuse un service, lorsque je m'accorde un plaisir. Lorsque je me surprends à me dire : « *Tu es un égoïste, tu es égocentrique, tu es un paresseux, tu ne penses qu'à toi même, tu es individualiste et narcissique, tu ne regardes que tes besoins, tu n'es pas efficace, tu n'es pas rentable dans la société, tu vis sur le dos des autres....* », **essayer de remplacer ces autoaccusations par d'autres formules valorisantes** : « *Tu as le droit de prendre du temps pour toi, tu t'es beaucoup donné, tu es très fatigué, tu dois garder un équilibre. Tu fais un important travail. Tu as beaucoup d'attention envers les autres, même s'il t'arrive parfois ne pas repérer un besoin d'une personne, ou de ne pas y répondre. Même si tu n'apportes peut-être pas grand chose à la société du point de vue matériel, tu lui apportes néanmoins beaucoup sur d'autres terrains, pour des valeurs importantes....* »

9. APPROPRIATIONS : STRATEGIES POUR RECONNAITRE SES OMBRES

Comment découvrir le côté occulté de sa personne, et comment découvrir la qualité positive que pourrait cacher l'ombre, qualité que je suis appelé à me réapproprier :

1. Me demander d'abord quels sont les aspects de moi-même que j'aimerais le plus voir reconnus par mon entourage ?

- **Ensuite**, me demander quels sont les traits contraires que j'ai dû refouler pour mettre en évidence ces aspects. (Par exemple, j'aimerais être reconnu comme quelqu'un de méticuleux, ordonné, discipliné : je tends à cacher mes limites, mes erreurs, mes imprécisions...) J'ai donc refoulé la faculté d'être quelqu'un de moins ordonné, moins tatillon, moins scrupuleux, moins crispé, plus souple.

- Dans un **troisième temps**, essayer de m'identifier à ces traits contraires ; qu'est-ce que cela me ferait si les autres m'identifiaient à ces traits contraires ? Je suis désordonné, désorganisé ; je suis égocentrique, égoïste ; je suis faible ; je me mets trop en avant, je suis vantard ! Si je me sens alors confus, honteux, coupable, dévalorisé, il est probable que ces affirmations cachent des aspects refoulés, mis dans l'ombre, que je suis appelé à développer.

2. Quelles sont les situations qui me rendent hypersensible, nerveux, m'irritent, m'exaspèrent, me mettent sur la défensive, où j'ai des réactions disproportionnées par rapport à la situation (je fais une montagne d'une taupinière). Il est probable que ce sont des situations qui viennent d'écorcher une partie de mon ombre. Ces situations cachent une part de ma personnalité qui est à développer.

3. Quelles sont les remarques ou critiques qui m'irritent, me font sursauter, bondir, sortir de moi-même ? Ces paroles ont probablement atteint une partie de mon ombre.

4. « *En réalité, nos critiques virulentes sur les autres ne sont rien d'autre que des pièces non reconnues de notre propre autobiographie. Si vous voulez connaître à fond quelqu'un, écoutez ce qu'il dit sur le compte des autres* » (KEN WILBER). Nos critiques véhémentes à l'égard des autres en disent plus sur nous-mêmes que sur les personnes critiquées !

- Ai-je la tendance à relever souvent un défaut d'une personne, d'une autorité, d'un groupe ?

- En quoi ce défaut (apparent ou réel) pourrait refléter une part de mon ombre ?

- Quelle qualité à développer pourrait se cacher derrière cet apparent défaut ? En quoi cela m'amène-t-il à réajuster ma personnalité ?

5. Quels sont les sujets de discussion qui me mettent mal à l'aise, que je tends à esquiver, ou au contraire que je ridiculise : sexualité, tendresse, émotivité...

- Qu'est-ce qui me rend mal à l'aise dans ces sujets de conversation ?

- Ne révèlent-ils pas une peur de dévoiler ou de développer une partie de moi-même dont j'ai honte ?

6. Dans quelles situations ai-je le sentiment d'être inférieur, pas à la hauteur, pas assez intelligent, pas assez compétent, situations où j'éprouve de la honte ? Par exemple, je m'esquive, ou j'ai honte, si je suis appelé à m'exprimer dans le domaine

artistique (peinture, danse...) Il est alors probable que j'ai refoulé dans l'ombre la dimension artistique de moi-même.

7. Ai-je de la difficulté d'accueillir des compliments, surtout en public ? Si c'est le cas, ne suis-je pas en train de camoufler une partie de mon ombre, c'est-à-dire un fort désir inavoué d'être reconnu, admiré, félicité ?

8. De ce qui ressort, quelle est l'ombre, ou les ombres dominantes dans ma vie ? Ce sont des terrains sur lesquels j'ai à travailler.

Maret

Michel, Communauté du Cénacle au Pré-de-Sauges