



## V. DÉCOUVRIR UN TRÉSOR CACHÉ : DÉCOUVRIR ET 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, ce qu'il faisait maladroitement, à cause de son bec crochu.*

*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 soi-même, l'aiglon doit reconnaître d'abord son identité profonde d'aigle, cesser de la mépriser, et ne pas chercher à être comme les autres poules.

## 2. LÀ OÙ SONT MES RICHESSES, LÀ AUSSI SONT MES 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*)
- 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 : « *Esther arrête de parler tout le temps ! Esther, tais-toi ! Esther, Ça suffit !* » Et Esther est devenue une fille discrète, 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 Esther 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, Esther deviendra probablement **excessivement critique** envers les personnes qui lui rappellent ces traits de caractère qu'elle a refoulé.
- 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**, Esther devra apprivoiser, réintégrer ces richesses qu'elle a mises de côté, les considérant comme des défauts. Elle devra les redécouvrir comme des richesses.

## 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 (= le *personnage*). **La *persona*, en psychologie**, 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.
- Ce qui est négatif, c'est la **persona pathologique**, parce qu'elle met dans l'ombre mon identité profonde.

## 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 Isabelle 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, Isabelle 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. Isabelle traite son mari de maniaque de l'ordre, et Olivier ne cesse de se mettre en colère et traite Isabelle 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.** Une 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 revêtue met dans l'ombre son identité profonde d'aigle. Et il va mépriser ces traits d'aigle qu'il voit apparaître en lui : 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 du masque** (positif – négatif). Elle sera composée des aspects refoulés, non vécus ou très peu vécus, exclus de l'existence.
- **Exemple** : - Si l'on m'a appris ou imposé d'être excessivement discret, effacé (un constant « tais-toi ! » comme pour Esther), 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.

- 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.

- **Tableau peut être inversé** : force – faiblesse : garçon élevé comme une fille ; rationnel...
- **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'ombres**

- **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 négative 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. Cette ombre « *tire (parfois) son origine de la pression qu'un milieu familial et (ou) social a exercé dès le plus jeune âge en imposant comme normes des conduites et attitudes déviantes.* » (MONBOURQUETTE, *Apprivoiser*, p. 29)
- **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) 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 un mal à éviter.

- **Dans le cas d'Olivier et son attitude vis-à-vis d'Isabelle**, 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, Isabelle 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. Isabelle 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 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.
- 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.* » (Apprivoiser, p. 98) : la personne me fascine, je n'arrive plus à détacher mon attention d'elle

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)

- A. GRÜN : « *Seul celui qui est réconcilié avec lui-même, peut également se réconcilier avec les personnes de son entourage. Qui est divisé en soi, divisera également les hommes qui sont autour de lui.* » (Se pardonner à soi-même, p. 44)

#### 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.

- 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 Moi profond).
- 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.

## 7. STRATEGIES POUR RECONNAITRE SES OMBRES

**Comment découvrir le côté occulté de sa personne, et comment découvrir la qualité positive que cache 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 (= la *persona*)** (Dans l'exemple d'Esther, elle aimerait être reconnue comme quelqu'un de sérieux, discret ; cela peut être dans mon cas : Michel est quelqu'un de serviable, généreux, qui pense aux autres)
  - Ensuite, **me demander quels sont les traits contraires que j'ai dû refouler** pour mettre en évidence ces aspects (= **l'ombre**) (Dans l'exemple d'Esther, elle tend à cacher son côté exubérant, enjoué, passionné, interprété comme un manque de discrétion et de sérieux ; cela peut être dans mon cas : Michel est quelqu'un qui pense à lui, interprété comme de l'égoïsme).
  - **Dans un 3<sup>ème</sup> 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 ? Esther est quelqu'un qui rit tout le temps,

exubérante ! Michel est quelqu'un qui pense à lui-même, égoïste ! Si je me sens alors confus, honteux, coupable, dévalorisé, il est probable que ce sont des aspects refoulés, mis dans l'ombre.

**2. Nommer la personne qui me tape le plus sur les nerfs, qui m'exaspère.**

- Qu'est-ce qui en elle me tape le plus sur les nerfs, me répugne ?
- En quoi je ne voudrai pas lui ressembler ?
- Quel défaut apparent, quelle caractéristique est-ce que je lui trouve ? (trop bavard, trop vantard, trop méticuleux, trop lent, manque de sérieux ou de discrétion...) ?
- Quelle qualité exagérée cache ce défaut, et en quoi cette qualité pourrait compléter ma personnalité ? (trop bavard = je suis trop discret, timide, et je suis peut-être appelé à m'exprimer davantage)

**3. Quelles sont les situations (remarques, critiques) qui me rendent hypersensible, nerveux, m'irritent, m'exaspèrent, où j'ai des réactions disproportionnées par rapport à la situation ?** Il est probable que ce sont des situations qui viennent d'écorcher 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 excessive pourrait se cacher dans ce 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 une partie de moi-même dont j'ai honte ? Quelle est-elle ? N'ai-je pas là une richesse à récupérer ?

**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.

**8. 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 ?

**7. De ce qui ressort, quelle est l'ombre (les ombres) que je perçois comme dominante(s) dans ma vie ? Quelles richesses, quelles qualités à récupérer cachent-elles ?**

## 8. VULNERABILITES ET PARADIGMES DE LA PERSONNALITE

Comme, je compense mes vulnérabilités ? Quels traits est-ce que je développe pour compenser les faiblesses que je perçois en moi ? Quelles richesses ces vulnérabilités cachent-elles ?

(Tableau tiré de J.-P. WAGNER, Institut Français de l'Ennéagramme)

La perspective de l'Ennéagramme pointe neuf groupes de vulnérabilités primaires qui accompagnent naturellement neuf catégories des valeurs. Les valeurs, les vulnérabilités et les stratégies protectrices des neuf paradigmes de personnalité sont récapitulées ci-dessous.

**Paradigme 1** - Accordant de l'importance au fait d'être bon, et tirant fierté d'être quelqu'un de bien, les 1 sont particulièrement sensibles à la critique et au fait qu'on leur dise qu'ils commettent des erreurs. Leur style perfectionniste est une manière de s'assurer qu'ils ne seront pas critiqués. Vous ne pouvez pas les critiquer s'ils sont parfaits, ni les blâmer aussi longtemps qu'ils font vraiment beaucoup d'efforts.

**Paradigme 2** - Accordant de l'importance aux relations, et tirant fierté d'être aimants et généreux, les 2 sont facilement blessés par le rejet, et par un manque d'attention ou d'appréciation à leur égard. Ils sont sensibles au sentiment d'inutilité et au fait que l'on n'ait pas besoin d'eux. Leur attitude de sauveur est une tentative de gagner la reconnaissance, la gratitude, et l'acceptation, et de se rendre nécessaires et importants dans la vie de d'autres.

**Paradigme 3** - Accordant de l'importance au succès, et tirant fierté de ce qu'ils ont accompli, les 3 sont blessés par le rejet et l'échec. Leurs réalisations sont une tentative d'être une personne qui réussit et d'entretenir des relations par le biais de ce qu'ils réalisent et font pour les autres. Leur souci de l'image et de l'apparence est en lien avec le fait de se faire aimer des gens.

**Paradigme 4** - Accordant de l'importance aux relations et à l'appartenance, et tirant fierté du fait d'être différents, les 4 sont facilement blessés par le sentiment d'être abandonnés, laissés de côté, ou de passer inaperçus. Ils sont sensibles au sentiment d'être défectueux, indésirables, non-voulus. Leur façon d'être différents est une tentative pour être remarqués par les autres et les garder connectés avec eux.

**Paradigme 5** - Accordant de l'importance à l'intimité ainsi qu'à leur propre espace personnel, et tirant fierté de leur capacité de compréhension, les 5 sont facilement effrayés par le fait d'être envahis, par les demandes et les espérances qui pèsent sur eux, par le fait d'être privés, dépréciés ou ridiculisés. Leur style solitaire et leur recherche de savoir sont une tentative pour écarter les intrusions, être autosuffisants, et éviter d'avoir l'air insensé.

**Paradigme 6** - Accordant de l'importance à la fidélité, à la cohérence et à la sécurité, et tirant fierté du fait d'être loyaux, les 6 sont effrayés quand ils perçoivent des menaces et des défis. Ils sont vulnérables au fait d'être pris sans défense et à l'abus d'autorité. Leur modèle phobique (loyal et dépendant) ou contrephobique (rebelle et indépendant) sont deux faces de la même pièce qui cherche à acheter la sûreté et la sécurité.

**Paradigme 7** - Accordant de l'importance au plaisir, à la liberté et à la variété, et tirant fierté d'être optimistes et inventifs, les 7 sont abattus quand ils ont à limiter leurs options. Ils sont blessés quand leurs ballons brûlent, quand il pleut sur leurs parades, et que leurs fêtes sont terminées. Leur style "tout va bien, le soleil brille" est une tentative de rester du côté positif de la vie et d'expérimenter autant que la vie le permet.

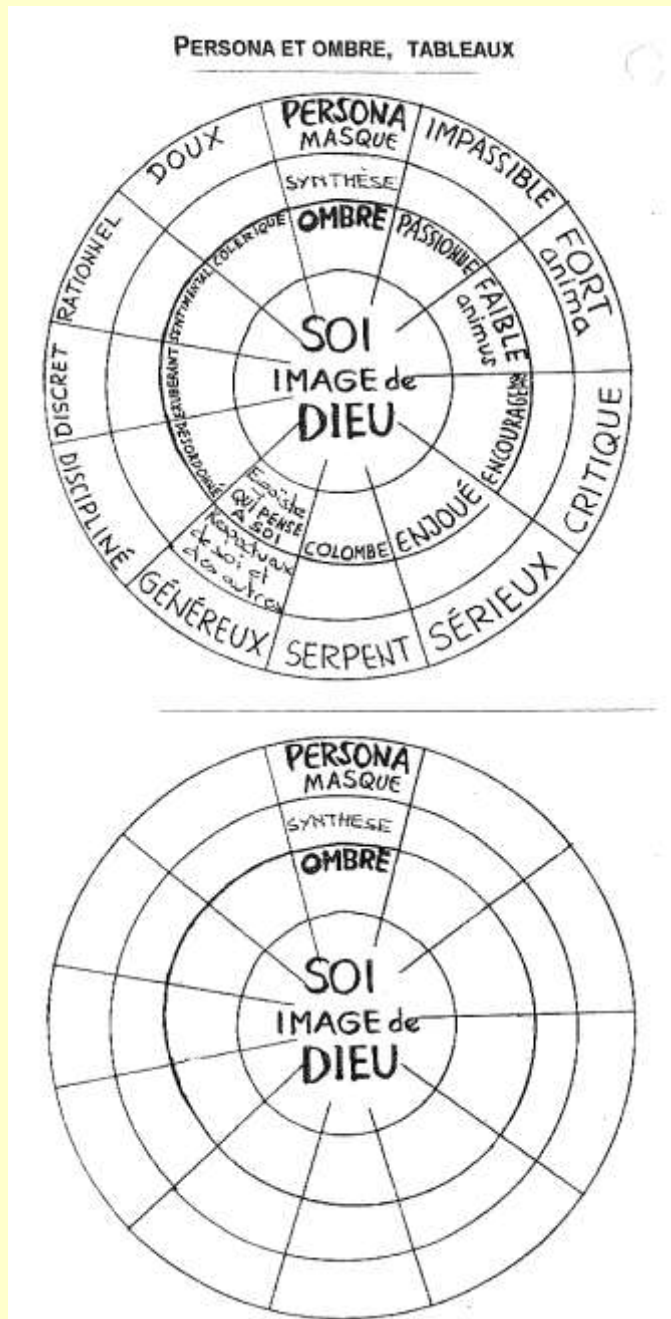
**Paradigme 8** - Accordant de l'importance à la justice et à l'autonomie, et tirant fierté d'être forts, les 8 sont particulièrement contrariés quand ils sont négligés ou traités injustement, et lorsqu'ils se sentent impuissants. Leur style puissant est leur manière d'être responsable, de garantir qu'ils seront entendus, ne se sentent pas faibles et qu'on ne profitera pas d'eux.

**Paradigme 9** - Accordant de l'importance à l'unité et à l'harmonie, et tirant fierté d'être calmes, les 9 sont particulièrement attentifs aux conflits et se sentent déchirés s'ils ont lieu. Ils sont facilement blessés par la négligence. Leur style défendu et résigné est une tentative de défense contre le sentiment qu'on ne prend pas soin d'eux et contre le fait d'avoir à s'imposer.

La bonne nouvelle est que nos stratégies de personnalité nous protègent pendant un temps des blessures : la mauvaise nouvelle est que pour y arriver elles distordent notre perception de la réalité ; et la nouvelle encore plus mauvaise est qu'elles finissent généralement par provoquer ce qu'elles essaient d'éviter.



### 9. PERSONA ET OMBRE, TABLEAUX



## 10. RESTAURER DES LIEUX DE MESESTIME DE SOI

1. Je peux constituer par écrit, sur une page, un « **portrait** » **négatif de moi-même**, tel qu'il apparaît à travers mes pensées, mes injonctions, mes formules autoaccusatrices et dévalorisantes... Ce portrait exprime une partie de mon ombre.

Reconstituer sur une autre page le « **portrait** » **positif de moi-même**, dans la lumière de Dieu. Me regarder comme Dieu me voit et me regarde. Constituer le portrait que Dieu ferait de moi.

Il est utile de revenir régulièrement, encore dans les mois à venir, à ce portrait positif, en le complétant éventuellement, pour corriger et réajuster mon image de moi-même.

2. Prendre le tableau personnel **Persona et ombre**, choisir la *persona* et l'ombre qui me caractérisent le mieux aujourd'hui, ou qui me posent le plus de problèmes.

- 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... !* » essayer, du moins dans des exercices de méditation, 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...* »

- **Si par exemple ma persona est d'être dévoué**, au point de blesser le respect de soi, 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 pas grand chose à la société du point de vue matériel, tu lui apportes néanmoins beaucoup sur d'autres terrains, pour des valeurs importantes....* »

## 11. APPRIVOISER SON OMBRE

J. MONBOURQUETTE : « *Toutes les stratégies pour réaliser cette conciliation comportent chacune deux étapes : présenter le matériau psychique au Soi, puis laisser celui-ci l'organiser. Dans la première étape, le moi conscient se charge d'étaler devant le Soi les éléments opposés de sa personnalité, c'est-à-dire une facette de l'ombre couplée avec une facette de l'ego-idéal (persona). Par exemple, si quelqu'un découvre de l'agressivité refoulée dans son ombre, il s'efforcera d'en repérer la contre-partie consciente, à savoir la douceur excessive de sa persona. Dans la seconde, il présentera au Soi, de la façon la plus précise possible, les opposés, à savoir l'agressivité refoulée et la douceur consciente, et lui demandera d'exercer sa force d'intégration (...)*

*En d'autres termes, le moi conscient fait confiance au pouvoir d'intégration du Soi et le charge de réaliser la "complexification" ou l'harmonisation des qualités ou traits opposés de la personne par la médiation d'un symbole unificateur. S'il s'agit comme dans l'exemple précédent de concilier l'agressivité de l'ombre et la douceur de la persona, il se peut que l'agressivité prenne la figure d'un serpent et la douceur, celle d'un oiseau. Le Soi réalisera alors leur intégration à l'aide d'une image archétypale, celle, par exemple, d'un serpent ailé ou d'un dragon volant. » (Apprivoiser, p. 111) Le symbole unificateur peut être un animal, une plante, un autre élément de la nature, une image, un personnage ou une image biblique,...*

1. Dans le tableau *Persona et ombre*, choisir la *persona* et l'ombre qui me caractérisent le mieux aujourd'hui, 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, qui n'écrase pas ».
2. Dans un deuxième temps, je demande au Soi d'intégrer à ma personnalité cette qualité unificatrice, par l'intermédiaire d'un symbole unificateur (ne pas forcer l'exercice si l'on ne se sent pas à le faire) :
  - J'écarte mes deux mains à l'horizontale, d'environ trente centimètres. Avec la main droite (la main gauche si je suis gaucher), je me vois avec la *persona*, et avec la main gauche (la main droite si je suis gaucher), je me vois avec la qualité qui est enfouie dans l'ombre.
  - Je demande au Soi de rapprocher mes deux mains peu à peu, de rapprocher ces pôles opposés, à mon rythme, afin que les qualités de l'ombre et de la *persona* se rencontrent et s'harmonisent.
  - Je prends tout le temps qu'il me faut pour laisser mes deux mains se rapprocher, sans forcer, en laissant venir ce mouvement de l'intérieur.
  - Je continue à visualiser les images des qualités dans les deux mains.
  - Si mes mains ont de la difficulté à se rapprocher, je regarde ce qu'il y a entre les deux mains qui fait obstacle. J'essaie de trouver une manière d'éliminer cet obstacle, pour que les deux mains se rapprochent.
  - Quand mes deux mains se rejoignent, je regarde le nouveau symbole qui est issu de l'harmonisation des deux précédents. Je peux éventuellement dessiner cette nouvelle image.

Michel Maret, Communauté du

Cénacle au Pré-de-Sauges