

*Mireille*  
ROSSELET-CAPT

**DÉCOUVRIR ET**

*Construire*  
**ACCUEILLIR**

*son*  
**SA PART**

*identité*  
**D'OMBRE**

JouVence

**De la même autrice aux Éditions Jouvence :**

*Rêves et Intuition*  
*Apprivoiser ses complexes*  
*Le Pouvoir du symbole*  
*Maïtian et Wim et les trois cercles du monde*

**Dans la même collection aux Éditions Jouvence :**

*La Communication NonViolente au quotidien,*  
Marshall B. Rosenberg  
*Lâcher prise,* Rosette Poletti  
*La Résilience,* Rosette Poletti  
*Mieux se comprendre grâce au Cercle de famille,* Jacques Lalanne,  
Christian Bokiau et Joëlle Roberfroid  
*Anxiété, stress ? Je gère !,* Xavier Cornette de Saint Cyr  
et Mona Poisson  
*Trouvez votre mission de vie,* Jean-Christophe Dulot

**ÉDITIONS JOUVENCE**

Route de Florissant, 97 – 1206, Genève – Suisse

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

Mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

**Catalogue gratuit sur simple demande**

© Éditions Jouvence, 2017

© Éditions Jouvence, 2024,

pour la présente édition revue et actualisée

ISBN : 978-2-88953-917-8

*Maquette de couverture :* François Lamidon

*Couverture :* Éditions Jouvence

*Mise en pages :* SIR

Avant-propos . . . . .	7
Introduction . . . . .	11
Découvrir et intégrer son ombre: pourquoi y a-t-il urgence? . . . . .	11
Découvrir et intégrer son ombre: en quoi est-ce bénéfique? . . . . .	14
<b>1. La constitution de l'ombre . . . . .</b>	<b>17</b>
Comment l'ombre prend sa place au sein de la personnalité. . . . .	18
« Sac à déchets » ou « sac à trésors »? . . . . .	30
Petit test-minute pour évaluer notre densité d'ombre . . . . .	32
Connaître son ombre, pourquoi est-ce si difficile? . . . . .	34
Complétude ou perfection? Le perfectionnisme est une arnaque! . . . . .	38
<b>2. La pêche à l'ombre . . . . .</b>	<b>43</b>
Comment repérer mon ombre personnelle? . . . . .	44
Comment repérer mon ombre à partir de mes rêves et de mes rêveries?	47
La projection, ou le principe de l'arroseur arrosé . . . . .	52
La méthode de Byron Katie . . . . .	56

Autres méthodes de récupération de la projection . . . . .	63
Techniques psycho-spirituelles . . . . .	66
<b>3. Le bal des ombres . . . . .</b>	<b>71</b>
L'ombre familiale et le mouton noir . . .	72
Comment repérer mon ombre familiale?	75
Frères d'ombre, sœurs d'ombre . . . . .	76
L'ombre institutionnelle . . . . .	78
L'ombre professionnelle . . . . .	79
L'ombre nationale . . . . .	82
L'ombre collective et le problème du Mal . . . . .	87
<b>4. L'art d'accommoder son ombre . . . . .</b>	<b>93</b>
Gérer son ombre par le travail avec les émotions . . . . .	94
Oser le <i>coming out</i> de l'ombre? . . . . .	98
Ni défoulement ni refoulement: une éthique de la responsabilité . . . . .	102
<b>Notes . . . . .</b>	<b>105</b>
<b>À propos de l'autrice. . . . .</b>	<b>117</b>

Ce petit livre paraît pour la seconde fois : il est plus pertinent que jamais, et, peut-être même, plus urgent. En période de crise, en effet, la tendance aux simplifications abusives, à l'endoctrinement, et à la constitution de boucs émissaires – bref : la peur, l'aveuglement et le rejet mutuel – augmente d'une manière dramatique, que la puissance des moyens de destruction à disposition rend plus inquiétante encore. C'est dans de telles périodes de tension que la compréhension et l'intégration de ce que Carl Gustav Jung a appelé *notre part d'ombre* – qu'elle soit personnelle, familiale, nationale ou sociétale – devient un enjeu crucial pour l'avenir.

Car nous ne nous mouvons pas seulement dans un monde à deux dimensions fait de clarté logique et d'objectivité rationnelle ; nous avons à tenir compte de la troisième dimension, celle qui nous échappe et qui donne à notre esprit sa profondeur : le domaine de l'inconscient.

À cause de l'inconscient, disait déjà Freud, «l'homme n'est pas maître en sa maison», et Jung dresse un constat similaire: «Dans la conscience, nous sommes nos propres maîtres» – nous croyons être les sujets – «mais si nous franchissons la porte de l'ombre, nous nous apercevrons avec effroi que nous sommes des objets de facteurs (psychiques)<sup>1</sup>». Et lorsque nous découvrons que nous sommes, en réalité, agis par des éléments ombreux en nous, nous faisons tout ce qui est en notre pouvoir pour oublier aussi vite que possible ce constat déplaisant.

À la fin de sa vie, Jung a été saisi par le drame d'Hiroshima et par le danger nucléaire au point d'en être démoralisé. Que pourrait bien répondre, face à cela, un simple psychologue? «La physique, elle, est par contre en mesure de faire exploser des formules mathématiques créées par une pure activité psychique, et de tuer ainsi 78 000 personnes d'un coup. Cet argument véritablement frappant devrait sans doute réduire au mutisme la psychologie<sup>2</sup>». Cependant, malgré ce rapport de force défavorable, la psychologie est à sa place quand il s'agit

d'éclairer les traits et motifs qui font qu'un certain individu va oui ou non appuyer sur le déclencheur – et pour promouvoir des stratégies de remédiation.

En 1959, en pleine guerre froide, Jung est interviewé par John Freeman de la BBC. Il partage avec lui sa conviction qu'«un grand changement de notre attitude psychologique est imminent. Ceci est certain.

– Et pourquoi?

– Parce que nous avons besoin de plus [...] de psychologie. Nous avons besoin de mieux comprendre la nature humaine, car le seul vrai danger qui existe est l'homme lui-même. Il est le grand danger et nous en sommes lamentablement peu au courant. Nous ne savons rien de l'homme, beaucoup trop peu. Sa psyché devrait être étudiée, car nous sommes à l'origine de tout le mal à venir<sup>3</sup>».

Améliorer notre lucidité, notre capacité de tolérance, et la compréhension de nos mécanismes psychologiques représente un enjeu d'une très grande importance à l'échelle des micro- comme des macro-conflits qui mettent

en danger l'équilibre des individus, des groupes, et de la planète. Nous devons nous appliquer, sans attendre, à gagner une plus grande conscience de nos facettes ombreuses et à en prendre la responsabilité, car si nous n'apprenons pas à les diriger, ce sont elles qui vont le faire!



## Découvrir et intégrer son ombre : pourquoi y a-t-il urgence ?

*« Nous n'atteindrons jamais à notre totalité,  
si nous n'endossons pas les obscurités  
qui sont en nous. »*

Carl Gustav Jung

De grands professeurs se livrent une concurrence acharnée dans un service universitaire. Tous les coups semblent permis dans les cercles dirigeants de l'économie et de la politique. On découvre avec effarement le nombre d'intellectuels a priori rationnels à avoir été séduits par un mouvement sectaire. Quand les réunions tournent aux disputes de l'école maternelle, que critiques et coups bas pleuvent entre des personnes par ailleurs intelligentes, cultivées et même altruistes – on se demande : « Mais comment cela est-il possible ? » Confronté aux querelles entre professionnels de la psychanalyse, Carl Gustav Jung, le psychiatre

qui fonda la psychologie analytique, avait coutume de soupirer: «Quels enfantillages! Tous ces élèves que j'ai formés pendant de si longues années! Et ils en sont encore au jardin d'enfants!»<sup>4</sup> C'est qu'il connaissait bien la réponse: tout cela, c'est le résultat de l'activation de *l'ombre*.

Un guide sur l'ombre: pourquoi maintenant? Tout spécialement maintenant que notre mode de vie «à l'occidentale» est remis en question pour ses conséquences au niveau de la planète. Tout spécialement maintenant que des conflits idéologiques nous déchirent, appelant à des polarisations à l'emporte-pièce. Tout spécialement maintenant que la peur de l'autre et le sentiment de mise en danger nous envahissent, souvent de manière irrationnelle. C'est précisément dans de telles périodes de tension que la compréhension et l'intégration de ce que Jung a appelé *l'ombre* – qu'elle soit personnelle, familiale, communautaire ou nationale – deviennent un enjeu crucial pour l'avenir. Se voir comme «tout bon» et rejeter les autres comme «tout mauvais» ne nous mènera nulle part! Il nous faut découvrir des moyens

originaux d'intégrer notre part obscure à notre part lumineuse, de manière à constituer un nouvel équilibre. « Je me souviens de la réponse que Jung nous fit lorsque nous lui demandions si une Troisième Guerre mondiale semblait inévitable », partage avec nous l'analyste jungienne Marie-Louise von Franz : « Il répondit qu'elle pourrait être évitée à *condition qu'il y ait un nombre suffisant d'individus capables de contenir les contraires en leur for intérieur*<sup>5</sup>. »

Nous avons à gagner une plus grande conscience de nos aspects ombreux, car si nous n'apprenons pas à les diriger, ce sont eux qui le feront ! Et puisque tout progrès débute par soi-même, nous allons tout d'abord nous pencher sur notre ombre individuelle – celle par qui tout commence. Mais nous parlerons aussi des ombres propres aux familles, aux groupes, aux communautés et aux nations. Chaque profession ou institution, chaque méthode ou courant de pensée possède en effet sa propre ombre, et il nous faut la connaître pour pouvoir se garder de ses débordements. Sur le plan personnel comme sur le plan collectif, le point de départ de la solution se situe, encore et

toujours, au niveau de la prise de responsabilité individuelle. Comme le dit Martin Bowles, auteur d'une étude sur l'ombre des grandes entreprises : « Fondamentalement, la responsabilité repose sur l'individu. Cela signifie à la fois prendre notre responsabilité vis-à-vis de notre ombre personnelle et aider à porter tous ensemble le problème de l'ombre collective. Cette étape peut être considérée comme la prochaine étape vitale de l'évolution de l'humanité<sup>6</sup>. »

## Découvrir et intégrer son ombre : en quoi est-ce bénéfique ?

*« 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 ? »*  
Jean Monbourquette

Le prêtre et psychologue canadien Jean Monbourquette, auteur d'une remarquable synthèse sur la notion d'ombre, discerne sept grands

bénéfices à la prise de conscience et au travail d'intégration de notre ombre<sup>7</sup>.

- 1) **Un gain en *connaissance de soi*.** Le «Connais-toi toi-même» n'est pas limité au côté lumineux et glorieux de notre personnalité.
- 2) **Un accroissement de *l'estime de soi*,** fondée sur des bases plus saines et plus réalistes, et une amélioration de la *confiance en soi*.
- 3) **Une amélioration de la *santé psychique*.**
- 4) **Une diminution des *conduites addictives* et des problèmes de *dépendance*.** En effet, comme nous le verrons, «l'attrait compulsif pour l'alcool et les drogues provient de la recherche incongrue du côté ombrageux de son être».
- 5) **Un surcroît de *vitalité, d'inspiration et de créativité*:** «Le travail patient et intelligent de l'appivoisement de l'ombre mettra au jour d'immenses potentialités restées enfouies à l'état sauvage dans l'inconscient.»

- 6) **Apprivoiser son ombre permet d'avoir de *saines relations sociales***, car à l'origine «de la plupart des conflits interpersonnels et des épuisements professionnels», on trouve des problématiques liées à l'ombre.
- 7) **Un effet bienfaisant sur *toute la société***. L'homme qui s'efforce de s'accorder à son ombre fait 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<sup>8</sup>».



# Chapitre 1

## La constitution de l'ombre

## Comment l'ombre prend sa place au sein de la personnalité

« *Que serait l'arc-en-ciel s'il ne se déployait pas  
devant un nuage sombre ?* »

Carl Gustav Jung

Nous voici donc en chemin à la recherche de cet équilibre instable nommé complétude. Et sur ce chemin, la première étape selon Jung est la découverte de notre *ombre*: « La rencontre avec soi-même signifie d'abord la rencontre avec sa propre ombre. L'ombre est, il est vrai, un défilé, une porte étroite dont le pénible étranglement n'est épargné à aucun de ceux qui descendent dans le puits profond. Mais il faut apprendre à se connaître soi-même pour savoir ce qu'on est [...]. L'ombre est une partie vivante de la personnalité, aussi veut-elle participer à sa vie sous une forme quelconque. On ne saurait l'écarter ou en faire, par des raisonnements subtils, quelque chose d'anodin<sup>9</sup>. »

L'image est si parlante qu'elle s'impose d'elle-même: l'ombre, c'est ce qui se tient



derrière nous et que nous ne voyons pas, ce reflet obscur attaché à notre personne et qui suit fidèlement chacun de nos pas. Chaque nouvel éclairage, moment de la journée ou saison de la vie, fait émerger une ombre nouvelle, et l'on n'en éclaire une que pour mieux en faire naître une autre! Si notre ombre nous échappe, telle celle de Peter Pan, elle ne fait que des bêtises, et cependant, si nous tentons de nous en défaire – comme Lucky Luke en tentant de « tirer plus vite » qu'elle – le remède est pire que le mal : nous devenons un « homme sans ombre », sans profondeur, sans relief, bref : sans véritable existence. Tout nouveau développement de notre personnalité « fabrique » aussitôt une ombre nouvelle. « Si l'ego est l'endroit conscient de la personne, l'ombre en est l'envers inconscient<sup>10</sup>. » Ainsi, le processus même du développement de la conscience, en créant beaucoup de lumière, engendre inévitablement, de ce fait, beaucoup d'ombre. C'est une problématique sans fin!

Découverte déstabilisante au possible que celle de l'ombre, et cependant, « nous n'atteindrons jamais à notre complétude si nous n'endossons pas les obscurités qui sont en nous<sup>11</sup> ».