

Intégrer son ombre



"Il n'y a pas de lumière sans ombre et pas de totalité psychique sans imperfection. La vie nécessite pour son épanouissement non pas de la perfection mais de la plénitude. Sans imperfection, il n'y a ni progression, ni ascension" *Carl G. Jung*

CONNAITRE SON OMBRE

« Sans la connaissance de son ombre, impossible en effet de bien se connaître ! Le travail personnel qu'on effectue sur son ombre constitue une condition essentielle pour qui souhaite devenir une personne équilibrée et entière. Sa reconnaissance et sa réintégration permettent de récupérer des parts de soi qu'on a refoulées par crainte du rejet social. Au cours de son développement il arrive que l'on ressente de la honte ou de la peur vis à vis de sentiments, ou d'émotions, de qualités, de talents ou d'aptitudes, d'intérêts, d'idées ou d'attitudes, de peur qu'ils soient mal appréciés dans son milieu. On a alors tendance à les refouler ou 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 ou 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 alors la première condition de tout développement humain : "connais-toi toi-même", célèbre précepte inscrit au portail du temple de Delphes » . - Jean Montbourquette

OMBRE & LUMIERE

"Vous êtes bons lorsque vous faites un avec vous-mêmes.

Cependant, lorsque vous ne faites pas un avec vous-mêmes, vous n'êtes pas mauvais pour autant.

Car une maison divisée n'est pas un repère de voleurs, mais seulement une maison divisée. Vous êtes bons quand vous vous efforcez à donner de vous-mêmes. » - Khalil Gibran

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

"Il y a des passages d'ombre qui creusent une profondeur d'âme, une mémoire, un horizon et surtout une richesse intérieure capable de nous faire rebondir en goût de vivre, d'aimer et de foncer dans l'avenir dans cette foulée de vie" J. Grandmaison

APPROFONDIR

Rituel pour intégrer son ombre

Inspiré de *Apprivoiser son ombre- le côté mal aimé de soi*, MONTBOURQUETTE Jean, Points, 2015

1. Décrire une personne qui vous est antipathique. Bien décrire la qualité ou le trait négatif qui vous fait peur, vous énerve ou vous répugne.
2. S'ingénier à découvrir ce que cette qualité ou ce trait négatif peut contenir de positif. Autrement dit, il s'agit de trouver la perle cachée dans les scories. -> ex : que puis-je apprendre de cette personne ?
3. Après avoir trouvé la qualité ou le trait positif masqué par le comportement détestable de la personne antipathique, il faut vous demander si vous n'avez pas besoin de cette qualité ou de ce trait pour contrebalancer un côté excessif de votre tempérament.
Ex : vous êtes généreux et ne supportez pas l'égoïsme de quelqu'un, grâce à cette personne vous pouvez découvrir qu'il est nécessaire de penser davantage à vous-même et dire non à certaines demandes.

La qualité ou le trait désirable se trouvant dans l'ombre	La qualité ou le trait de la persona correspondant
Qui pense à soi	Généreux
Colère	Douceur
introverti	Extraverti
Modeste	Expressif
Ouvert	Discret
Fier de montrer ses talents	Ouvert à l'apprentissage
critique	Encourageant
soumis	Affirmatif
Etc.	Etc.

S'assurer que les qualités ou traits e l'ombre et de la persona sont vraiment opposés !

4. Une fois repérée la qualité ou le trait désirable blotti dans l'ombre (par exemple le besoin de se reposer) ainsi que la qualité ou le trait opposé appartenant à la persona (par exemple le travail forcené), recourir à un petit rituel avec les deux mains simuler la réunion des qualités ou traits opposés et par la suite leur réintégration !

**vous pouvez reprendre l'exercice des mains proposé par Sophie !*

Les étapes à suivre dans ce rituel

- Séparer les deux mains d'environ 30 cm
- S'imaginer mettre dans la main dominante (droite si vous êtes droitier, gauche si vous êtes gauchère) une qualité, un trait que la persona est consciente de posséder, puis, dans l'autre main, la qualité ou le trait désiré qui est enfoui dans l'ombre.
- Dialoguer tour à tour avec chacune des mains. Reconnaître la qualité/ le trait désiré qui est enfoui dans l'ombre.
- Dialoguer tout à tour avec chacune des mains. Reconnaître la qualité ou le trait, l'accepter et au besoin, se réconcilier avec la qualité ou le trait, s'il est difficile d'en accepter l'existence.
- Bien se concentrer et demander à son Soi *intégrateur* d'harmoniser ces deux qualités ou traits d'apparence contradictoire, afin d'en faire apparaître la complémentarité.
- Laisser les deux mains se rapprocher
- Rester attentif à la jonction des mains. Elle symbolise la réintégration qui est en train de se faire entre les qualités ou traits opposés. Veiller à ne pas forcer le déroulement du processus, ni chercher à l'expliquer ; il doit se produire inconsciemment.
- Demander au Soi de poursuivre et d'achever l'intégration des deux qualités ou traits dans les jours, les semaines et les mois à venir.
- A la fin quitter peu à peu son état de concentration et prendre conscience des sons, des couleurs et des odeurs du milieu ambiant.