

**Un livre clair et précis
pour découvrir Jung !**

JUNG

POUR LES NULS

Agnès Mondolino, Aline Bello,
Sonia Garcia, Stéphanie Horveno, Philippe Molino, Dominique Ortega



À mettre entre toutes les mains !

Sommaire

I Introduction	4
II Biographie	4
III Les Archétypes	4
III.1 Les différentes définitions de l'Archétype de Jung	5
III.2 Archétypes et inconscient collectif	6
III.3 Les justifications des archétypes.....	6
III.4 Archétypes et représentation des archétypes	7
III.5 La notion d'Archétype, une notion universelle ?.....	7
III.6 Une multitude d'archétypes	7
III.7 Les archétypes : un point de divergence majeur avec Freud	8
III.8 Les étapes de l'émergence d'un archétype	8
III.9 Conclusion	9
IV L'inconscient collectif.....	9
V Les Complexes.....	9
VI Soi et Ombre.....	11
VI.1 Le soi	11
VI.2 L'ombre	12
VII Le Processus d'Individuation.....	13
VIII La mi-vie, ou midi de la vie.	14
VIII.1 Qu'est ce que la mie vie ?	15
VIII.2 La mi- vie correspond à l'activation de quel fonction ?	15
IX Les types de comportements	15
IX.1 Les fonctions psychologiques.....	16
IX.2 Orientation de l'énergie.....	17
IX.3 Huit types de psychés	17
IX.4 Le Myers Briggs Type Indicator (MBTI).....	18
X L'art et JUNG	18

I Introduction

« *Ma vie est celle d'un inconscient qui a accompli sa réalisation* », c'est par cette phrase que Jung commence sa biographie dans le livre écrit à plus de quatre-vingts-ans, « *Ma vie* ». *Souvenirs, rêves et pensées*. Il s'y révèle un peu à l'image des concepts et théories qu'il a élaboré, plus proche du vécu sensible, des émotions, de l'éprouvé, de la créativité et de l'imaginaire plus que comme un théoricien soucieux de rapporter les définitions figées de ses expériences.

Jung, psychiatre-psychanalyste féru de philosophie, n'a jamais fait lui-même d'analyse au sens formel du terme, il était question pour lui d'utiliser « son mythe individuel » comme point de départ pour formuler des vérités objectives en s'aidant de mythes et provenant de légendes anciennes et de cultures étrangères.

C'est de toute cette matière, induite plus que déduite, éprouvée et en constante évolution que Jung amène de nombreux concepts que nous utilisons aujourd'hui sans même savoir que Jung se profile derrière. Il est ainsi des concepts « d'inconscient collectif », d'« archétype », de personnalité «introvertie »/«extravertie», de « synchronicité » qui sont passées dans notre langage commun.

Pour appréhender un peu mieux Jung, comparons ses travaux à ceux de Freud, figure plus familière de la psychanalyse, longtemps maître-à-penser de Jung :

II Biographie

III Les Archétypes

Étymologie

Arkhetupon, « modèle primitif » en grec, par l'intermédiaire du latin *archetypum*

Et aussi terme grec dérivé de commencement (*Archonte*), et type ; mot à mot, premier type.

Définition

- Modèle original servant d'idéal.
- Modèle sur lequel se fait un ouvrage.
- Modèle général représentatif d'un sujet (en littérature et en philosophie).

Synonymes

Exemplaire, idéal, idée, modèle, moule, original, principe, prototype, symbole, type

Illustration

- La Trinité est l'archétype de l'univers, ou, si l'on veut, sa divine charpente (CHATEAUB. Génie, I, 3)
- Adj. Les idées archétypes de Platon, idées, formes, modèles qui, étant de toute éternité dans le sein de Dieu, ont déterminé toutes les conditions de l'univers.
- Ce monde, suivant Platon, était composé d'idées archétypes qui demeuraient toujours au fond du cerveau (VOLT. Phil. III, 197)

III.1 Les différentes définitions de l'Archétype de Jung

Les définitions que Jung donne de l'archétype, comme ses conceptions du phénomène religieux changent tout au long de son œuvre ce qui rend leur présentation difficile. En effet le concept d'archétype de Jung émerge d'une longue recherche mûrie dans l'érudition.

Pour Jung ce concept d'archétype est un concept limite, hypothétique, puisque ne pouvant être appréhendé qu'au travers de ses effets. « *Lorsque je parle de l'atome c'est du modèle que l'on en a construit que je parle ; et lorsque je parle de l'archétype, c'est de ses représentations qu'il s'agit, jamais de la chose en elle-même qui, dans les deux cas, reste un mystère relevant de la transcendance.* »

Pour Jung, les *archétypes* sont des préformes vides, non visibles, qui organisent la vie instinctive (aussi marquée que l'impulsion qui pousse l'oiseau à construire un nid, et les fourmis à s'organiser en colonies) et spirituelle (i.e. symbolique) de l'être humain et structurent les images mentales (pensées, fantasmes, rêves ...). La forme archétypale ressemble plus à un moule énergétique. Sans énergie et sans affect, l'archétype ne vit pas. Les archétypes sont tout autant potentiellement destructeurs que créatifs.

Les archétypes constituent en quelque sorte les « catégories *a priori* » de l'imagination, car Jung considère qu'il n'y a pas de création individuelle ou collective absolue ; celle-ci est toujours constituée en grande partie de matériel archétypique.

Dans *Dialectique du moi et de l'inconscient*, Jung parle des archétypes comme d'images virtuelles : "La forme et la nature du monde dans lequel l'être naît et grandit sont innées et préfigurées en lui sous forme d'images virtuelles". Ainsi les parents, la femme, les enfants, la naissance et la mort sont innés en lui sous forme de disponibilités psychiques préexistantes, sous forme d'images virtuelles, qui "*sont comme le sédiment de toutes les expériences vécues par la lignée ancestrale ; elles en sont le résidu structurel, non les expériences elles-mêmes*". Tant que ces images ne sont pas meublées de contenus déterminés par le vécu, il faut les penser comme des cadres vides ; à cause de cela elles demeurent invisibles et inconscientes. Elles n'acquiescent teneur et par conséquent influence sur le sujet qu'en tombant en concordance avec une donnée vécue.

Il est important de ne pas confondre l'archétype du sujet et « le sujet moyen », l'archétype n'est pas défini d'après des moyennes mais d'après les caractéristiques intrinsèques, propres et identitaires communes à tous les sujets particuliers affiliés au sujet général. L'archétype partage donc toujours avec la totalité des sujets particuliers affiliés au sujet général, l'intégralité de ses caractéristiques.

Il ne faut pas confondre non plus archétype et stéréotype qui sont deux notions très différentes ; il faut toujours garder à l'esprit qu'un stéréotype est la vision d'un groupe social par un autre, tandis que l'archétype est reconnu comme *universel*.

III.2 Archétypes et inconscient collectif

C'est le concept d'archétype qui a conduit Jung à postuler l'existence d'un Inconscient collectif comme véritable inducteur de phénomènes parapsychologiques, dont le sujet n'est que le support ou "médium".

Pour Jung, les *archétypes* sont « des images originelles existant dans l'inconscient » et ces images sont inscrites dans l'inconscient de l'homme depuis que l'homme existe, plus précisément dans l'inconscient collectif, gardien de tous les archétypes.

Les archétypes ne sont pas représentables a priori, mais forment un réseau de représentations qui se contaminent entre elles, et constituent, par leur ubiquité, l'ensemble dit « *inconscient collectif* » s'opposant à l'inconscient personnel. L'inconscient collectif est collectif dans le sens où il contient les archétypes qui nous sont communs, mais leur constitution intime et leur coloration font qu'ils nous sont personnels. L'inconscient collectif se manifeste par des images archaïques et universelles dans les rêves, les croyances religieuses, les mythes et les contes.

D'ailleurs Jung, tout comme Freud, considère que le rêve est une voie d'accès sans pareille à l'inconscient individuel, et à un niveau plus profond à l'inconscient collectif, car il peut exprimer des figures archétypiques. Le rêve, expression de la sagesse de l'inconscient collectif, est une tentative pour résoudre les conflits psychiques, ce qui lui confère sa valeur prémonitoire.

Les troubles mentaux ayant pour origine la perte de contact du *moi* avec l'inconscient collectif et personnel, Jung considère que l'homme, en intégrant à son *moi* l'Anima (ou l'Animus) et l'Ombre, et en prenant conscience des exigences des archétypes en lui, peut accéder à la totalité de sa personnalité consciente et inconsciente, qu'il appelle le *soi* (*das Selbst*).

III.3 Les justifications des archétypes...

L'être en soi des archétypes nous reste inconnu, mais leur existence se déduit de l'expérience des images archétypiques.

De plus Jung s'est toujours voulu un empiriste, et justifiait toujours son travail théorique par de nombreux exemples.

Les mythes servent à démontrer les archétypes. Dès qu'une image, d'origine inconsciente, présente des affinités avec des motifs mythologiques, Jung y voit une indication de l'activité des archétypes. Pour Jung, si une représentation psychique est apparue dans les lieux les plus divers et à des âges différents de l'histoire de l'esprit humain, c'est qu'elle est la manifestation d'un archétype sous forme d'une image originelle.

En tant qu'expérience psychique spontanée, les archétypes apparaissent parfois sous leurs formes les plus primitives et les plus naïves (dans les rêves), parfois aussi sous une forme beaucoup plus complexe due à une élaboration consciente (dans les mythes).

Jung trouve cette preuve dans l'exemple des religions primitives dites dynamistes qui affirment " l'existence d'une force magique partout présente et qui est comme le centre de toutes choses "

Les justifications des archétypes et de l'inconscient collectif sont encore quelque peu précaires. Certains vont travailler ces concepts comme des outils pour leur pratique thérapeutique. Une justification expérimentale possible pourrait être le [Global Consciousness Project](#). Les justifications données par Jung sont difficiles à détailler.

III.4 Archétypes et représentation des archétypes

La confusion entre archétype et image archaïque est fréquente, l'image archaïque est la forme symbolique sous laquelle l'archétype affleure à la conscience. L'image archaïque est seule à pouvoir être " directement appréhendée par la conscience ".

L'archétype est une " possibilité de représentation ", " une disposition à produire toujours les mêmes représentations mythiques ". Ce ne sont pas des représentations héritées mais des dispositions innées.

Les archétypes sont les structures universelles de la psyché quel que soit le lieu, le temps, la culture dans lesquelles ils apparaissent. C'est leurs représentations qui diffèrent selon les individus et les situations.

On doit donc pour être exact, distinguer entre "archétype" et "représentation archétypique". L'archétype en soi est un modèle hypothétique, non manifeste.

III.5 La notion d'Archétype, une notion universelle ?

Si la valeur thérapeutique de la méthode de Jung peut être contestée par les freudiens, l'influence de ses idées dans des domaines variés n'a pas été négligeable, notamment en ethnologie, où le concept d'archétype est un instrument pour analyser les cosmogonies, le folklore et la distribution des rôles sociaux. On retrouve également la notion d'archétype chez beaucoup de physiciens.

Au point de vue philosophique, on peut rapprocher les archétypes des « Idées » de Platon, mais ils s'en distinguent par leur caractère dynamique ; ils contiennent une tension intrinsèque créée par des tendances opposées. Nous les retrouvons aussi chez Bergson qui les a appelés : « les éternelles incréées ».

III.6 Une multitude d'archétypes

Jung parle de l'archétype du père, de l'archétype de la mère, des archétypes de l'anima (empreinte et image du féminin chez l'homme) et de l'animus (empreinte et image du masculin chez la femme), ainsi que de l'archétype du Soi qui régit le processus d'individuation (notons qu'à l'origine des imagos parentales il n'y a pas le père ou la mère, mais des forces inconscientes symbolisées et totalisées par l'objet extérieur, la personne du père ou de la mère. Ces forces inconscientes proviennent de l'inconscient collectif qui se manifeste sous la forme d'archétypes.

Mais Jung parle aussi de l'archétype de l'enfant divin, de la naissance, du couple divin, du vieux sage, de l'unité, de l'arbre, de la croix etc... Il y aurait alors une multiplicité d'archétypes.

Il est impossible de dénombrer les archétypes mais plusieurs d'entre eux sont déterminants et prépondérants dans la pensée jungienne : l'**animus**, l'**anima**, la **persona**, l'**ombre** et le **Soi**. Jung donnera même aux grands archétypes que sont **Ombre**, **animus**, **anima** et **Soi** le nom d'archétypes du développement, car chacun correspond à un stade distinct de développement psychologique.

Dans *Psychologie et religion* (1939), Jung étudie la fonction symbolique du nombre quatre (*archétype de la quaternité*) dans les philosophies de l'Extrême-Orient, les théosophies chrétiennes du Moyen Âge, l'alchimie et les rêves d'un patient névrosé. Il montre que ce symbole est associé à l'idée de Dieu créant l'Univers (Dieu ayant manifesté son existence en créant les quatre éléments).

III.7 Les archétypes : un point de divergence majeur avec Freud

Pour Jung, les archétypes, préexistant à toute expérience individuelle, conditionnent le développement de la vie psychique, alors que celui-ci, dans la pensée freudienne, ne dépend que du jeu des pulsions dans l'histoire individuelle.

III.8 Les étapes de l'émergence d'un archétype

L'archétype n'est pas une disposition qui sommeille, en attendant bien tranquillement son actuation. Bien au contraire, c'est une disposition dynamique qui tend vers sa réalisation. C'est là un point capital: l'inconscient mène une vie autonome et se manifeste dans la conscience sans l'avis ou l'accord de celle-ci. Ce n'est pas un acte de volonté consciente, on pourrait même parler d'intervention spontanée de l'archétype. Le langage religieux appelle ces événements "La volonté divine".

Quand l'archétype s'active – on dit qu'il « constelle »

R.Hostie décrit les étapes de l'émergence d'un archétype dans son ouvrage "du Mythe à la Religion". Voici les étapes qui décrivent clairement un processus complexe.

- 1- Un archétype se trouve dans l'inconscient collectif
- 2- Une constellation de données objectives correspondant à l'archétype est réalisée dans un individu ou un groupe. Ceci provoque un apport d'énergie qui déclenche l'activité de l'archétype.
- 3- La charge énergétique s'insinue dans la conscience, elle peut être vaguement perçue ou déclencher une tempête psychique.
- 4- La conscience perçoit cette activité qui n'est pas sienne.
- 5- De l'interaction entre la conscience et ce flux énergétique naît le symbole. Le matériel représentatif qu'apporte le sujet est ordonné, constellé par l'archétype qui lui donne sa signification. Le revêtement symbolique de l'archétype varie en fonction du lieu, du temps et de l'individualité dans lesquels il s'impose.

6- Le symbole se manifeste à la conscience comme une réalité ne venant pas du moi, il en est indépendant

7- La polyvalence du symbole invite la conscience à une confrontation, médiation, réflexion, explication spontanée ou méthodique si elle se fait dans le cadre de l'analyse.

III.9 Conclusion

Le travail sur la manifestation des archétypes représente un élément important dans le travail d'individuation donc le métier de coach. En effet, quand les archétypes se manifestent via les images, les associations ou les rêves, ils créent un véritable pont entre le conscient et l'inconscient, nous permettant ainsi de découvrir notre part d'ombre.

Jung dira : « Lorsque nous avons fait l'expérience des archétypes, nous prenons peu à peu notre autonomie en les comprenant et découvrant ces valeurs en dedans de nous. »

IV L'inconscient collectif

Carl Gustav Jung partage l'inconscient en deux parties: l'« inconscient personnel » et l'« inconscient collectif ». Nous exposerons ici la seconde partie.

L'inconscient collectif est un concept élaboré au contact des malades mentaux. Il s'attache à désigner les éléments de la pensée, communs aux être humains, sans être pour autant explicités ou exprimés consciemment.

« L'histoire personnelle ne suffit pas à expliquer et comprendre l'ensemble des fonctionnements et contenus psychiques en jeu dans la pathologie mentale. Il existerait donc des instances psychiques relevant de l'humanité plutôt que de l'individu. » ([Elysabeth Leblanc](#), La psychanalyse jungienne, Collection Essentialis, ED. Bernet-Danilot, Avril 2002).

Cet inconscient collectif est constitué par des **archétypes primitifs** (concept développé dans la partie II), grandes figures au profond sens symbolique (par exemple dans les religions, les contes et légendes, le folklore etc.), qui participent de toutes les civilisations, à toutes les époques et en tous lieux au-delà de la raison, de l'expression et de l'inconscient personnel. Il regroupe les pensées, les sentiments et la mémoire ancestrale de l'humanité. Cette sorte de « réservoir de connaissances » continue à alimenter les expériences et les savoirs collectifs de manière innée, héréditaire. Ce point reste un motif de controverse, car il n'est aucunement démontrable.

Enfin, il semble que la notion d'inconscient collectif fasse écho à l'intérêt de Jung pour les différentes facettes de la personnalité dans une perspective spirituelle, voire mystique. Elle reste sans doute pour cela, difficile à cerner.

V Les Complexes

Les complexes

« éclat de personnalité détachés » C.G.J.

Selon C.G.J les complexes seraient issus des expériences personnelles émotionnellement chargées : (choc émotionnel, traumatisme), ayant pour effet de séparer un compartiment de la psyché. Ils sont organisés par les archétypes et jouissent d'une certaine autonomie. Il s'agit donc de fragments de la psyché à fortes tonalité affective, soit d'un ensemble plus ou moins cohérent de représentations chargés d'affect.

Certains complexes se comportent comme une personnalité autonome et donc apparaître à la conscience du sujet. Mais d'une manière générale le sujet se trouve le plus souvent devant des forces inconnues « *force constellantes C.G.J* », se manifestant sous la forme de représentations étranges. Il a l'impression que ce n'est pas lui qui en est l'auteur, et la puissance avec laquelle elle peut le diriger lui fait peur, il s'agit de la manifestation inconsciente de l'un de ses complexes.

(« C'est l'image émotionnelle et vivace d'une situation psychique arrêtée, image incompatible, en outre, avec l'attitude et l'atmosphère consciente habituelles ; elle est douée d'une forte cohésion intérieure, d'une sorte de totalité propre, et, à un degré relativement élevé, d'autonomie : sa soumission aux dispositions de la conscience est fugace, et elle se comporte par suite dans l'espace conscient comme un corpus alienum, animé d'une vie propre. »C.G.J)

1- Quelle définition donne Carl Gustave JUNG au terme complexe :

A : un sentiment d'infériorité attribués aux névroses?

B : un réseau de représentations inconscientes formant une structure cohérente considérant l'affect ?

C : un ensemble de représentations chargées d'affect plus ou moins cohérentes partiellement ou totalement inconscient ?

D : un ensemble de contenus inconscients susceptibles de venir perturber la personnalité du sujet.

Les complexes représentent également une organisation de la personnalité structurée à travers différentes instances. Le « moi » en est le complexe central.

Le complexe du moi occupe une place particulière pour Jung car il est le centre du champ de la conscience, il arrive que ce complexe cherche à occuper toute la conscience et s'épuise à épaissir la couche de sa *persona*. Il donne l'illusion au sujet d'être ce qu'il n'est pas. Le sujet soumis à son complexe se prend pour celui qu'il est aux yeux des autres et à n'arrive plus à savoir qui il est réellement. Précisons que Jung distingue deux types de complexes :

- les *complexes supra-personnels*, liés à des archétypes, symbolisant leurs influences sur le conscient,
- les *complexes personnels*, qui sont naissent des collisions avec la disposition instinctive générale
Un Mythe moderne,

Un moi sein est un moi souple, en relation avec les processus inconscients, en même temps qu'il est capable de soutenir l'investissement dans le monde extérieur.

2- Quel est le complexe qui occupe une place particulière dans les théories de C.G.Jung ?

A : le complexe Œdipe

B : le complexe moi

C : le complexe d'infériorité

D : le complexe d'intrusion

Il est possible, avec beaucoup d'efforts de réprimer un complexe, mais en aucun cas il sera possible de l'éliminer. Ils se manifestent lorsqu'on s'y attend le moins, et bien souvent nous mettent mal à l'aise, ex : le lapsus, un éternuement à l'entente d'un mot, la chute de quelqu'un qui souhaitait se retirer discrètement...

Sous l'emprise d'un complexe qui parvient à s'imposer, la personne peut se sentir comme possédée incapable de se contrôler ce qui peut s'avérer parfaitement inadapté au contexte social.

Cependant savoir les reconnaître lorsqu'ils se manifestent, permet de mieux les appréhender et de limiter leurs effets, de plus ils sont une source d'information précieuse pour un travail de coaching, ils sont des révélateurs, des indices, des pistes et peuvent servir de supports de réflexion et de questionnement.

VI Soi et Ombre

Chez JUNG, il faut savoir que toutes **les notions sont induites** plutôt que déduites, **vécues** plus que définies et enfin en **évolution** constante.

VI.1 Le soi

Pour JUNG, il y a les « **partenaires du moi** », car le Moi n'est pas maître chez lui, il doit vivre en conflit avec des puissantes synergies, des ensembles psychologiques doués d'une certaine autonomie. L'effet de ces intrications est que le Moi semble jouer un drame dont il n'est pour ainsi dire qu'un personnage parmi d'autres.

Par exemple, un des partenaires du Moi s'incarne dans la persona qui est le masque qui assure la fonction de relation avec le milieu social. A côté encore, réside l'anima, elle semble se définir comme l'âme ou l'image de l'âme. JUNG définit les deux concepts de manière interdépendante puisqu'il écrit : « *je désigne l'attitude externe, le caractère extérieur du nom de persona, l'attitude interne est l'anima, l'âme* ». Il faut en déduire que persona et anima sont situés de part et d'autre du Moi, l'une tournée vers le dehors, l'autre vers le dedans « *dans les arrière-plans de l'intimité* ».

Autre partenaire du Moi, le Soi. Le soi ramène à la question : « ***l'homme peut-il être surmonté et par quelle voie ?*** ». Autrement dit, **le Soi c'est la totalité**. Le Soi c'est aussi **l'expression de l'intégrité, il marque le point final du processus d'individuation**.

On comprend plus aisément le Soi quand on le définit par rapport au Moi. Le Moi est selon Jung « *le centre du champ conscientiel, il ne se confond pas avec la totalité de la psyché, ...() le moi n'est qu'un complexe parmi beaucoup d'autres alors que le Soi est le sujet de la totalité de la psyché, y compris l'inconscient* ».

Autrement dit, le Soi est un **ensemble complexe de la personnalité** qui englobe le conscient et l'inconscient individuel.

Il se construit comme une **compensation des conflits** qui mettent aux prises le monde extérieur (le plan de l'individu dans la société) et le monde intérieur et prévalent à l'homme (inconscient collectif qui est un ensemble de matériaux vivants et agissants impersonnels et collectifs comme des catégories héritées, des archétypes ou des mêmes).

Le Soi reste **inconnaisable** car l'inconscient est un ensemble indissociable de contenus individuels et collectifs. On ne peut pas affirmer avec assurance que chacun des éléments de l'inconscient appartient ou non au Soi.

L'essence du Soi est le **paradoxe**, car il nous permet de vivre ce qui est singulier et unique en nous et, en même temps, met notre ego en rapport avec la dimension transpersonnelle. Alors que l'éveil de l'ego fait ressortir le particulier de l'universel, le multiple de l'unité, le Soi, quand il s'impose, permet de réintégrer le particulier à l'universel, le multiple à l'Un.

En conséquence, le **centre pour Jung** contrairement à Freud, c'est le **Soi qui est situé au-delà du Moi**, il occupe la position de « *satellite du Moi* ». Quand il compare les symboles du Soi et ceux qui traduisent la divinité dans les religions et les mythes, Jung conclut que le **Soi est identique à l'image de Dieu dans l'âme**.

De manière plus prosaïque, le **Soi est un Moi transcendé** qui permet à la personne de devenir « *intégrale* », unique, de telle sorte qu'elle puisse accomplir son destin.

C'est la recherche d'une perfection individuelle qui apparaît à mesure que l'on résout les conflits intérieurs de la psyché (soit la personnalité entière en tant que constituée des pensées, des émotions, des comportements, du conscient individuel et collectif).

Conformément à la pensée de Jung, plus **le Soi est fortifié** et plus la personne est prête à **affronter son ombre**.

VI.2 L'ombre

C'est un autre **archétype** selon Jung, « *un des plus accessibles à l'investigation* », en tout cas plus que l'animus ou l'anima, qui conformément à l'ordre introduit par Jung ne se manifestent qu'une fois l'ombre élucidée.

En effet, il y a un ordre attribué par Jung à cette investigation des « profondeurs » que Jung désigne par le « **processus d'individuation** ». Ce processus conduit l'homme, à partir de sa « **persona** » qui n'est qu'un paraître, et de son **Moi**, qui n'est encore qu'une vue sur son être, vers son **être véritable**. L'ombre serait, en moyenne, « *la première étape vers les profondeurs de l'inconscient* », elle se trouve en son seuil.

C'est la **partie inconsciente de notre personnalité**, à la fois au niveau de l'inconscient personnel et de l'inconscient collectif, partie non exposée à la lumière. Ce sont toutes les potentialités que nous n'exploitons pas, mais pas forcément que nous réprimons.

Mais attention, les tendances refoulées de l'ombre ne sont pas que mauvaises, l'ombre telle que définie par Jung est « *quelque chose d'inférieur, d'inadapté et de malencontreux, mais non d'absolument mauvais, elle contient même certaines qualités enfantines ou primitives qui pourraient dans une certaine mesure raviver et embellir l'existence humaine* ». Mais de toute façon quand « *elles sont activées par régression et parviennent à la conscience, ces fonctions apparaissent sous une forme incompatible, comme défigurées et recouvertes par la fange du fond* ».

L'ombre peut également avoir un sens plus vaste et peut également désigner l'inconscient dans son ensemble, soit tout ce qui n'est pas entré dans la lumière de la conscience et qui apparaît comme rempli d'obscurité et de menace.

La plupart du temps **on projette son ombre sur autrui**, c'est lui qui a toujours tort. Cette projection de toutes nos négativités alimente nos aversions incompréhensibles et nos haines viscérales. C'est dans cette optique que Jung propose « le dialogue ou la confrontation avec l'ombre », qui demeure le moyen unique de voir clair en nous, à condition de prendre conscience de nos projections.

On a dit plus haut que seul le Soi peut transcender le problème de l'ombre. C'est important de connaître sa part d'ombre car c'est elle qui communique avec les grands archétypes, l'anima (âme féminine de l'homme) et l'animus (âme masculine de la femme), elle a une **fonction de relation** qui est à l'origine d'une féconde capacité de créativité. D'où, encore une fois, l'importance du processus psychologique qui consiste à prendre conscience de son ombre et à l'intégrer à sa conscience, pour aller au-delà des préjugés moraux et sociaux qui la forment.

Il est intéressant ici de faire un pont avec le coaching puisque l'ombre est un point central à travailler pour le coach. Le **coach** dans sa relation avec le coaché doit être **attentif à l'ombre qu'il projette** sur celui-ci. Le coach, et de manière générale toute personne engagée dans l'accompagnement, ne peut pas faire l'économie d'un travail sur son agressivité inconsciente, sur le négatif et la destructivité qui sont enchâssées dans toutes les relations humaines. Il est même admis que plus le coach se trouve être bien intentionné, plus cet aspect doit être mis en lumière par l'intéressé même s'il n'est pas agréable de se découvrir moins bienveillant que prévu initialement. L'objectif visé n'est pas de supprimer l'ombre puisque nous en sommes tous porteurs, mais de savoir **sur quoi elle porte** et ce qu'elle nous **dissimule** à nous-mêmes.

Jung évoque le danger d'éluder la tâche de la confrontation avec l'ombre en utilisant des chemins de traverse ou ce qu'il appelle « **le beau repentir** » à travers l'expérience d'un patient qui évoque le côté sombre de lui-même, mais au même moment, reconnaît qu'il est déjà admirable de manifester du repentir !!

VII Le Processus d'Individuation

Schopenhauer a utilisé le premier le terme « principe d'individuation ». Dès 1916, Jung reprend le terme « individuation » mais le définit comme un processus de transformation intérieure. Il s'agit de prendre en compte progressivement des éléments contradictoires et conflictuels du sujet, conscients et inconscients qui forment sa « totalité » psychique.

Ce concept doit être mis en relation avec les autres concepts (développés dans ce livre). Le décrire isolément ne donnera qu'une vision partielle et dans la psychanalyse jungienne, qualifiée de circulaire, toutes les instances psychiques sont en étroites relations les unes avec les autres.

En analysant ses patients, Carl Jung découvre que les rêves* (formes et contenus) font tous partie d'un seul tissu de facteurs psychologiques. Dans l'ensemble, ils paraissent obéir à une sorte de « schème » général, qu'il appelle « processus d'individuation ».

L'individuation est un processus de confrontation à l'inconscient aboutissant à en intégrer les contenus, pour, à terme réaliser le Soi.

Premièrement, il étudie la succession des rêves de tel patient pendant plusieurs années. Certains contenus apparaissent, disparaissent, reviennent à nouveaux.

Deuxièmement, en examinant une série totale de rêves, il s'aperçoit que ces images se modifient lentement et de façon perceptible.

Troisièmement, cette transformation, ou plutôt cette métamorphose s'accélère si l'analysant influe sur l'attitude consciente du rêveur par une interprétation appropriée et unique pour lui. Il est vain de chercher des « explications » qui seraient valables ou pourraient s'appliquer à un certain nombre de personnes.

Sur le long terme, il découvre une sorte de tendance régulatrice, de direction cachée non pas sous l'effet d'un effort conscient de la volonté, mais plutôt par un processus inconscient et naturel qui engendre une croissance psychique. Une personnalité plus riche plus mûre émerge, s'affirme progressivement, et devient apparente, y compris pour autrui.

« J'emploie l'expression d'individuation pour désigner le processus par lequel un être devient un individu psychologique, c'est-à-dire une unité autonome et indivisible une totalité ». (In: *Ma Vie* p. 457) synonyme de développement tant mental que physique.

On peut traduire le mot « individuation » par « réalisation de soi-même », « réalisation de son Soi ».

A son aboutissement, l'individuation est non plus un consensus des opposés mais bien l'assimilation de ceux-ci, des paradoxes et des contradictions.

VIII La mi-vie, ou midi de la vie.

Ce que C.G.J appelle la mi-vie ou le midi de la vie est **une étape clef** dans le processus d'individuation (processus de formation et de particularisation de la personnalité, en d'autre terme ce qui fait d'un individu un être psychologiquement distinct de la psychologie collective)

Elle marque la **transition de la première à la deuxième partie de vie**. Il s'agit d'**une crise** de croissance existentielle entraînant une profonde remise en question et qui nécessite de faire des deuils. De la confusion, la perte de repère, d'assurance, de sécurité que cela engendre... né en même temps un questionnement venant reconsidérer les valeurs et le sens donné à l'existence et ce **traduit par une renaissance**.

De la même manière que pour l'annonce d'une maladie grave ou d'un décès, la mi-vie passe par 5 phases dont la durée est aléatoire: (déni, colère, dépression, acceptation, apaisement). Elle survient généralement entre 30/35 ans et/ou 60/65 ans.

Traverser l'épreuve de la mi-vie nécessite de la patience et de l'endurance, la personne s'en trouve enrichis, plus proche de sa nature unique.

VIII.1 Qu'est ce que la mie vie ?

- A : la moitié d'une vie : bilan à mi-chemin
- B : la crise de la quarantaine : démon de midi
- C : la crise d'adolescence : étape du processus identitaire
- D : une crise de croissance existentielle : Midi de la vie

Lorsque qu'une personne fait appelle à un coach au moment de la mi-vie elle se trouve généralement dans une grande confusion, la fonction tertiaire s'active et vient occuper tout le terrain ce qui lui donne le sentiment de ne plus rien maîtriser. C'est également le passage obligé vers le développement de la fonction inférieure qui correspond au besoin d'équilibrer les opposés. Cette période est idéale pour repenser le rapport au travail et aux valeurs du collectif. Un coaching vocationnel pourrait s'avérer intéressant pour accompagner le client dans la compréhension des intérêts et des motivations nouvelles en terme de choix de métier.

VIII.2 La mi- vie correspond à l'activation de quel fonction ?

- A : fonction auxiliaire
- B : fonction tertiaire
- C : fonction dominante
- D : fonction inférieure

A partir de sa découverte des types psychologiques ont eu lieu des approches théoriques et des développements dont la [socio-nique](#) en union soviétique et le [MBTI Myers Briggs Type Indicator](#) aux états-unis.

OPP, qui en détient les droits en Europe, précise qu'il "vous aide à améliorer vos relations personnelles et professionnelles, augmente votre productivité et vous permet d'identifier vos préférences en matière de leadership et de communication. Beaucoup d'écoles l'utilisent pour leurs conseils d'orientation. C'est donc l'indicateur le plus utilisé au monde.

IX Les types de comportements

Dans l'ouvrage « l'homme et ses symboles », Carl G. Jung met en garde sur la typologie des personnalités en ses généralités; en effet, ce ne sont que des exemples des particularités du comportement humain et, pour citer Heidegger: « L'homme n'est jamais réductible aux définitions que l'on peut en donner ».

La psychologie repose sur l'équilibre des contraires. Il prend comme exemple un analyste « extraverti » et un patient « introverti »

Ce qui est valorisé par l'un est dévalorisé par l'autre. Cela ne constitue que des « outils » et il s'agit de prendre en compte la personnalité totale de l'analyste et la personnalité totale du patient.

Sont-ils en harmonie, en conflit ou complémentaires ?!

Il est d'une importance capitale également, de tenir compte de telles différences de personnalité dans l'interprétation des rêves.

Freud par exemple, considère l'introverti comme maladivement occupé de lui-même.

Mais l'introspection et la connaissance de soi peuvent tout aussi bien être les valeurs les plus hautes. L'exemple de Gandhi, qui était à la fois un ascète (intraverti) et un homme politique (extraverti) montre bien les limites de l'exercice.

IX.1 Les fonctions psychologiques

La Pensée (intellectuel / en anglais, noté « **T** » pour Thinking)

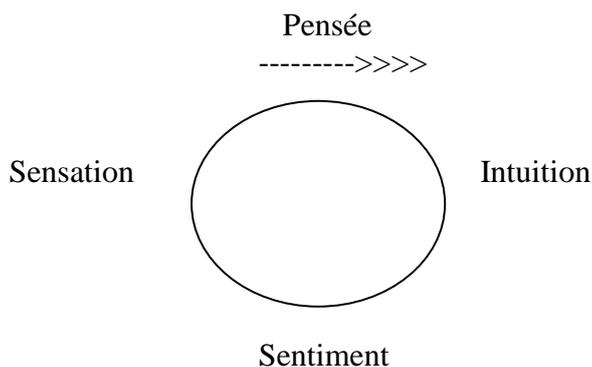
Le Sentiment (affectif / en anglais, noté « **F** » pour Feeling)

La Sensation (sensitif, nous placer dans le présent et le percevoir / en anglais, noté « **S** »)

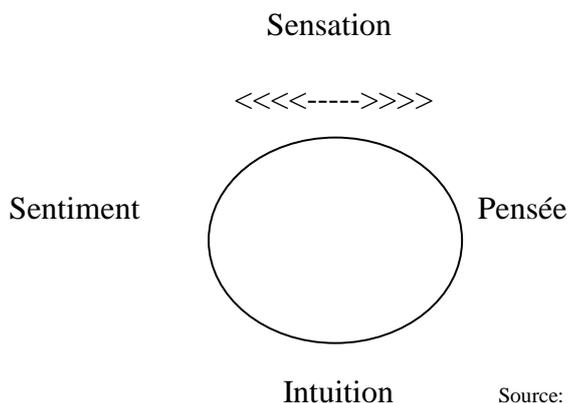
l'Intuition (intuitif, envisager l'avenir / en anglais, noté i « **N** » intuition)

La boussole de la psyché, selon Carl Gustav Jung.

Chaque point de la boussole a un point opposé. Premier exemple: chez l'homme qui « pense » la notion de « sentiment » (dans le sens: j'ai le sentiment qu'il serait bon d'agir ...) sera moins développé.



Bien entendu, il y a des chevauchements en chaque individu: Second exemple: chez une personne qui agit d'après ses « sensations », les côtés affectifs (sentiment) et intellectuel (pensée) peuvent être presque aussi développés. L'intuition, positionnée à l'opposé, représentera le pôle faible.



IX.2 Orientation de l'énergie

Nous avons deux possibilités de nous charger en énergie: L'introversion ou l'extraversion. Et nous possédons une inclinaison plus ou moins prononcée vers l'une ou l'autre de ces orientations.

L'individu introverti prend son énergie principalement de lui-même. Il sera plutôt renfermé et distant, précautionneux. (noté « **I** »).

L'individu extraverti prend son énergie principalement du monde. Il sera plutôt expansif, liant et parfois superficiel. (noté « **E** »).

Introversion: nom féminin (une introversion).

Terme inventé par Carl Jung en 1913 du latin *introversio*, de *introversus* « vers l'intérieur ».

Psychologie: Fait d'être tourné vers soi plutôt que vers les autres et le monde extérieur.

Introverti, i.e.: adjectif et nom – 1922.

Porté à l'introversion.

Adjectif: « un enfant solitaire et introverti ».

Nom: « c'est un introverti ».

Extraversion: nom féminin (une extraversion).

Terme inventé par Carl Jung en 1921 des termes latins *extra & vertere*, d'après *introversion*.

Psychologie: Attitude, comportement d'un individu qui montre une grande facilité à établir des contacts avec ceux qui l'entourent et qui exprime aisément ses sentiments.

Extraverti, i.e.: adjectif et nom – 1950.

Porté à l'extraversion.

Adjectif: « un enfant extraverti ».

Nom: « c'est un extraverti ».

IX.3 Huit types de psychés

Avec les 2 types et les 4 fonctions, nous arrivons à un ensemble de 8 combinaisons sortes de dominantes des individus.

Introverti-iNtuitif-inTellectuel	I-N-T
Extraverti-iNtuitif-inTellectuel	E-N-T

Introverti-iNtuitif-affectiF	I-N-F
Extraverti-iNtuitif-affectiF	E-N-F

Introverti-Sensitif-inTellectuel	I-S-T
Extraverti-Sensitif-inTellectuel	E-S-T

Introverti-Sensitif-affectiF	I-S-F
Extraverti-Sensitif-affectiF	E-S-F

IX.4 Le Myers Briggs Type Indicator (MBTI)

A partir des « types psychologiques » de Carl G. Jung, [Isabel Briggs Myers](#) (1897-1979) et sa mère, [Katherine Cook Briggs](#) (1875-1968), toutes deux analystes jungiennes ont élaboré un test de personnalité fameusement connu le MBTI.

Elles ajoutent une dimension d'organisation de la personne et son aptitude à respecter les lois. Ainsi, une personne ordonnée sera dénommée "Judge" (J) et une non ordonnée plus intuitive matériellement sera dénommée "Perceiving" (P).

La méthode développée par Myers et Briggs est communément appelée "MBTI" pour "Myers Briggs Type Indicator". Elle sert comme outil dans les identifications des dominantes psychologiques des personnes dans des cadres liés au management ou aux problèmes dans le cadre des [relations interpersonnelles](#). Le test est payant et il est nécessaire d'être certifié pour le faire passer. Cette certification inclut le respect d'un code de déontologie (par exemple, l'interdiction de faire passer le MBTI dans le cadre d'un entretien d'embauche).

Nous avons pu l'appréhender, le tester et le décoder lors des séminaires animés par Carolina Serrano.

X L'art et JUNG

« L'art ne reproduit pas le visible. Il le rend visible. » Paul Klee.



Inscription sur de la porte d'entrée de la maison de Jung "Qu'on l'appelle ou non, Dieu sera là".

"Comme une plante produit des fleurs, la psyché crée ses **symboles**. Tout rêve témoigne de ce processus." (" L'homme et ses symboles ")

Les productions artistiques traduisent non seulement une "problématique personnelle", mais expriment également « l'âme inconsciente et active de l'humanité. ». Les regards des hommes sur le monde, leurs appréhensions, leurs rêves, leurs fantasmes sont importants car ils sont ce qui rattachent leur réalité intérieure à la réalité au monde. Les artistes sont les médiums de toutes les représentations possibles.

La première œuvre d'art qui a marqué Jung est une peinture italienne (David et Goliath) qui se trouvait dans la maison de ses parents et qui constitue, avec d'autres œuvres, ce que Christian Gaillard appelle le Musée imaginaire de Yung, qui s'enrichira également d'art oriental, européen, espagnol : Pour CGY l'art non objectif de Picasso tire son contenu essentiellement de l'intérieur, c'est à dire de l'inconscient. Le contenu symbolique de ses œuvres est parfaitement perceptible

La création et... l'image :

La psyché est dans un état permanent de création d'images qui révèlent le potentiel de l'âme. Yung dira de lui-même qu'il pensait en images et qu'elles sont la véritable Materia Prima . D'où l'importance que revêtent pour lui l'art pictural et l'architecture

En se laissant guider par les images, par l' imagination, l'artiste suit les représentations inconscientes: il continue de **rêver** à l'aide du pinceau ou de ses mains sur l'argile.

En **architecture** la disposition si particulière en forme de mandalas qui anime les plans d'une ville, d'un jardin à la française, d'une église, d'un château, etc. répondent à des critères empreints de magie et de mystère, s'imposant comme des nécessités de l'inconscient à s'exprimer.

Appréhender une oeuvre d'art : Herméneutique ... des images...

" Le grand œuvre est comme un rêve qui, en dépit de toute son évidence et de toute notoriété, ne s'interprète pas lui-même et par suite n'est jamais univoque. Il n'est pas de rêve qui dise : « tu dois » ou « voilà la vérité ». Il pose une image comme la nature fait pousser une plante et nous laisse le soin d'en tirer des conclusions.

La production artistique a donc deux sens :

- un sens interne qui s'attache au créateur
- un sens externe dans lequel il est mode de représentation artistique (impressionnisme, futurisme, dadaïsme, surréalisme...)

- La première réaction de Jung devant une œuvre d'art est d'accueillir et de laisser venir toutes les émotions qu'elle provoque.

- La deuxième réaction est d'observer attentivement, presque religieusement, cette oeuvre.

- La troisième étape, de s'expliquer cette oeuvre, de s'y confronter.

L'art dans sa conception est inconscient mais, l'esthétique, par le recul qu'il requiert pour faire acte de jugement, est conscient. Qui dit esthétique, introduit l'idée d'un jugement porté sur les images, qui n'appartient pas à celui qui les crée . Cette responsabilité morale incombe à l'interprète. Il juge à partir de sa subjectivité, l'œuvre d'un artiste qui en s'exposant, offre au public ses désarrois, ses joies, ses bonheurs intenses ou son terrible mal de vivre.

Ce jugement moral qui va conditionner l'orientation prise dans la valeur esthétique. La beauté ou la laideur répondent à des critères à la fois répétitifs, normatifs, et surtout émotionnels.

Par ailleurs, l'interprétation de l'objet, sa vision et son utilisation pratique vont relever d'une conception subjective de la perception individuelle . Une œuvre d'art doit exprimer quelque chose qui n'apparaît pas dans sa forme visible". La responsabilité morale dans la restitution esthétique est une attitude consciente d'un traducteur, ou de toute autre personne ayant surmonté les représentations qu'elle a elle-même engendrées, ou bien encore de tout artiste cherchant sous le couvert de l'esthétique un effet de dissimulation de sa pensée.

En revanche, la responsabilité morale ne peut concerner un artiste créateur opérant au cœur de son œuvre, inconscient de la valeur de sa création artistique, et seulement guidé par la nécessité de créer et de s'exprimer..

Dans le monde de la subjectivité et de l'émotion, le spectacle est ce qui permet de faire accéder le refoulé à la conscience et de se positionner sur une variable qui lui affectera une valeur esthétique, intellectuelle et morale

L'art et la thérapie...et les images

Jung a intégré la production artistique et symbolique dans le processus thérapeutique et à partir de 1914, il s'affranchit de la psychanalyse freudienne et dégage sa propre démarche. Il s'attache au sentiment artistique dans son ensemble. Pour lui, les préoccupations des artistes ne sont que le reflet des angoisses et des inquiétudes et sont inséparables dans l'analyse du vécu des patients.

Les peintres peignent et écrivent le sentiment que leur inspire la peinture ; à l'inverse et dans le même souci de l'esthétisme, Jung trouve dans l'image tout ce que les mots sont incapables de restituer chez ses malades atteints de psychoses. Le peintre Chirico, fondateur de la *pittura metafisica* expliquait que chaque objet a deux aspects. L'aspect commun qui est celui que nous voyons en général, et l'aspect fantomatique, métaphysique, que seuls de rares individus aperçoivent dans des moments de clairvoyance et de méditation métaphysique.

Si Jung préconise de suivre sans arrière pensée les images avec ses patients pour mieux comprendre le fonctionnement de leur inconscient, il affirme aussi que c'est à partir d'un point de vue conscient qu'il faut juger ces images en fonction de normes qui incluent nécessairement l'aspect esthétique.

Ceci explique pourquoi il convient, avant de donner une signification rapide et restrictive, de garder en mémoire qu'une image est avant tout une image. L'image, parce qu'elle est muette et en même temps criante d'authenticité, est si sensible aux débordements de traduction qu'elle peut engendrer des désordres au sein de la conscience et entraîner parfois ces confusions mentales graves que ne cesse de dénoncer Jung.

Art et Archétype... et images !! :

Le matériel artistique est l'expression des archétypes. « qui s'exprime par des images primitives parle avec mille voix et libère ainsi en nous les forces bienveillantes qui depuis les temps immémoriaux ont permis à l'humanité d'échapper aux dangers et de supporter la nuit la plus longue.. C'est le secret effet de l'art »

Un exemple d'archétype et son expression artistique : La lune

Le soleil revêt l'image du père, de la force qui, tel Apollon, est un dieu vindicatif, prompt à punir ceux qui le défient.

L'archétype de la lune, lui, est lié à l'image maternelle, à l'instar de la terre. La lune nous connecte à ce qui nous soutient : la stabilité, l'appartenance, la survie. Chaque mois, elle nous montre ses différents visages, se ferme, et s'ouvre dans un cycle de 29 jours dont l'influence est féconde sur la nature. On a coutume de dire en astrologie que la lune préfigure la présence de la mère, du lien.

Quelle est cette présence constante, belle, énigmatique, innocente et terrible à la fois ? Quelle est cette danse cyclique et intemporelle ? Pourquoi, sous son influence, les sentiments les plus contradictoires se manifestent ? Le calme absolu, les démons les plus sauvages, les souvenirs les plus tendres, l'inquiétude qui prive de sommeil, et la joie de savoir que demain sera un autre jour. La lune porte en elle les plus belles et les plus terribles images.

Chez Garcia Lorca, poète qui a le plus marqué la littérature espagnole du xx^{ème} siècle, la lune est le symbole le plus fréquent puisqu'il apparaît plus de 215 fois dans son oeuvre. Elle peut représenter tout à la fois la mort, la fécondité, la beauté, l'erotisme, le cycle des naissances.

Romance de la luna, luna (quatre premières strophes)

La luna vino a la fragua
con su polisón de nardos.
El niño la mira, mira.
El niño la está mirando.

En el aire conmovido
mueve la luna sus brazos
y enseña, lúbrica y pura,
sus senos de duro estaño.

Huye luna, luna, luna.
Si vinieran los gitanos,
harían con tu corazón
collares y anillos blancos.

Niño, déjame que baile.
Cuando vengan los gitanos,
te encontrarán sobre el yunque
con los ojillos cerrados...

*La lune vint à la forge
avec ses volants de nards
L'enfant la regarde, regarde
L'enfant est en train de la regarder*

*Dans l'air qui s'émeut
La lune bouge les bras
Et montre, lubrique et pure
Ses seins de dur étain*

*-Fuis lune, lune, lune
Si viennent les gitans
Ils feraient avec ton coeur
Des colliers et des anneaux blancs*

*-Enfant, laisse-moi danser
Quand viendront les gitans
Ils te trouveront sur l'enclume
Avec les yeux fermés ...*

BIBLIOGRAPHIE:

BAUDOIN Charles, « L'œuvre de Jung », Ed. Petite bibliothèque Payot, 2002

BLANCHARD Frédéric et WINCKLER Laura, « L'ego, l'âme et le soi d'après Jung », article paru dans la revue 178 de Nouvelle Acropole

HALBOUT Reine-Marie, « Savoir être coach », Eyrolles, Editions d'organisation, 2009

JUNG Carl Gustav, « Essai d'exploration de l'inconscient », Ed. Folio, 1993
