

Le processus d'individuation selon Jung

-Étape 1

Se rendre compte que l' "on" n'est pas "tout". Seul l'être qui n'est pas prisonnier de sa persona, ni esclave dogmatique "de la vérité et des traditions" réunit les conditions pour entamer le processus de dépossession et peut "s'ouvrir" par désidentification. Il faut être capable de dire: " Je ne suis pas celui que je croyais être jusqu'à maintenant, je ne suis pas celui que j'appelle être moi, je ne suis ni mes projets, ni l'image que les autres et moi-même ont de moi, je suis un inconnu et je me cherche". Cela revient à se détacher des structures conventionnelles de la persona, ce qui entraîne une certaine insécurité car il n'y a plus les repères "habituels" de la persona, d'où une certaine dépersonnalisation et une désorientation certaine.

La technique, le "véhicule" qui va révéler l'inconnu à l'individu qui a commencé le processus, est l'étude des rêves et de l'imagination libre. Il pourra réaliser le mouvement régressif indispensable et rebondir vers le mouvement progressif.

-Étape 2

Ayant cessé de placer le centre de ses motivations dans la "reconnaissance sociale" et les systèmes conventionnels, en acceptant ce qui est contraire à son système de valeurs, sans pour autant se retourner contre son système, l'individu commence à découvrir ses propres qualités négatives.

Elles apparaissent comme des insuffisances de caractère. Si l'individu ne prend à leur égard aucune attitude justificatrice et ne se laisse pas aveugler en s'excusant ou en accusant l'environnement extérieur (mauvaise éducation reçue, despotisme parental, habitudes,...), ses fautes s'éclaircissent.

Si l'individu ne prend aucune attitude de refus ou d'auto-justification, ces aspects négatifs se manifestent au cours de rêves et parlent de cette autre face (le côté obscur de la force...) jusqu'à ce qu'au fil des séances de psychothérapie, la personne découvre qu'elle possède ces mauvais côtés. Ce processus d'assimilation de l'ombre peut laisser apparaître des comportements "condamnables" -par la morale sociale -, lorsque le niveau de conscience baisse par fatigue ou sous l'effet de médicaments.

À la fin de cette étape, l'individu a beaucoup changé: il ne juge plus autrui, il devient plus compréhensif, plus fraternel avec le misérable, s'approfondit s'il était superficiel, et s'impartialise, s'il était partisan. Son moi s'est déplacé vers une position où le bien et le mal sont relativisés, et où le grave défaut de l'autre est vécu comme un défaut personnel. La personne a dépassé le dogmatisme moral ou anti-moral.

-Étape 3

C'est la confrontation à l'archétype sexuel (anima, animus). C'est après avoir assimilé l'ombre que les images de l'anima/ animus acquièrent leur plus grande intensité. Le moi, évitant la grande perte d'énergie liée à la répression des pulsions négatives ou

inhabituelles de l'ombre, acquiert plus de force et peut alors se confronter au collectif. C'est le début d'une INITIATION: le dépassement de la dualité que la personne traînait depuis son enfance, du fait de la relation à sa mère.

Dans le cas de l'homme: lorsqu'il réalise le symbolisme de l'initiation au travers de rêves, surgit devant lui la femme-animal, l'anima sous la forme du féminin excitant, dans toute sa force douce, mais atroce. Le sujet vit, peu à peu, des changements d'humeur brusques. Dans son imagination jaillissent des imagos très vivantes. Si l'individu est la proie d'une grande exaltation, assortie de présages bons ou mauvais, il doit parler à l'anima et lui demander ce qu'elle cherche. Il n'appartient pas au sujet de répondre. La réponse doit venir seule, que ce soit en images, en rêves ou en faits. S'il s'agit d'images spontanées, il doit intervenir, être actif. Pour entendre la réponse, il doit faire le vide mental, rester disponible. L'anima se vide peu à peu de ses contenus, ses symboles porteurs d'énergie se transfèrent au moi

Dans le cas de la femme: ce qui se passe est à peu près semblable. Quand elle parvient à découvrir l'influence de l'animus sur ses opinions bien arrêtées, elle parvient aussi à le vider de son contenu et son moi accumule l'énergie véhiculée par les symboles du masculin intérieur.

Alors le moi cesse de s'identifier au sexe. L'archétype perd son pouvoir de fascination et il se transforme en véhicule d'inspiration et de créativité. Connaissance et sentiment s'harmonisent, vient la tempérance: l'homme n'est plus jamais fasciné par aucune femme et la femme n'est plus jamais fascinée par une idéologie. La personne n'est plus capable de "tomber" amoureuse, car elle ne peut plus "se perdre" dans l'autre, mais elle est capable d'éprouver un amour très profond, car elle reconnaît sa/ son partenaire en tant qu'autre individu. (Cependant cet état porte en soi la solitude de l'être humain libéré - Yolande. Jacobi)

-Étape 4

C'est la rencontre de l'archétype "lumière". Le processus d'intégration de l'anima/animus s'achevant, des imagos de ceux-ci apparaissent, correspondant à des animaux représentant les profondeurs de la Terre Mère (reptiles, poissons); le serpent est la figure symbolique de l'archétype sexuel. Si l'animus et l'anima finissent par se transformer en messagers de la profondeur de la psyché, leur symbole (le serpent) est une représentation de la médiation entre la Terre et le Ciel. La rencontre avec l'archétype "lumière", qui est donc précédée de ces symboles telluriques (symboles de la transcendance, dicit Jung) donne naissance à des imagos opposées, aériennes (oiseaux).

L'archétype sexuel était "infernale" (de "inférieur", du "monde d'en bas") et lié à la vie; maintenant apparaît le ciel que notre culture considère comme l'endroit où montent les morts (les esprits). Des imagos exprimant "le voyage solitaire" avertissent d'une mort symbolique, non physique. L'individu doit affronter le pouvoir en soi.. La première tentation est que le moi, ayant survécu à l'antithèse de l'autre sexe, tombe dans le piège de s'identifier au pouvoir transcendant. Les images apportent des signes de l'incommensurable (aigles géants, cétacés, volcans, soleils irradiants, apocalypses), toute image suggérant une omnipotence et une omniprésence. Ici il y a une alternative: le recul ou l'affrontement.

Le recul :

Le sujet, devant les présages menaçant de ces symboles, abandonne le processus d'individuation, et libère l'individualité de la psyché collective par un rétablissement de la persona, en se "cramponnant" au monde du dehors. Une nécessité externe va remplacer la nécessité interne. Mais cette possibilité est réservée à ceux qui ressentent un attachement profond à la terre, dans le silence du transcendant qui sous de multiples formes exerce son pouvoir. Les autres ne pourront pas reculer, car la sortie vers la vie simple leur sera fermée à jamais, ils seront obligés d'affronter...

L'affrontement :

La personne qui se trouve à cette étape est en grave danger d'être "dévorée" par l'archétype "lumière": si elle cède à la tentation de s'identifier, elle se sentira détentrice du pouvoir suprême et tombera alors dans la psychose (en se prenant pour Dieu ou un prophète ou un disciple d'un prophète imaginaire). Jung a donné à ces états le nom d'"inflation psychique", car ils indiquent une extension de la personnalité au-delà des limites individuelles. Cette situation psychique pathologique dans laquelle se trouve l'ego identifié à et possédé par l'archétype "lumière" est appelée personnalité - mana (mana: pouvoir magique transférable). Seule solution: faire acte d'humilité, avoir un travail utile qui l'accrochera à la terre (humilité provient du latin humus = terre). Si cette humilité est acquise, le moi ne se gonfle pas de pouvoir et il survient, du fait du renoncement, une transformation totale: un mystérieux archétype latent s'active; l'archétype "Selbst", le Soi.

Et ENFIN le Selbst, le Soi

C'est le but du processus d'individuation. après les 4 étapes qui viennent d'être décrites, une nouvelle situation apparaît: la partie obscure (l'ombre) est devenue consciente. Le sexuel contraire (anima/ animus) s'est différencié en nous. Notre relation avec l'esprit (l'archétype "lumière") s'est faite claire, l'orgueil de la personnalité - mana a été dépassé. C'est la prise de conscience à leur égard, et le fait de se libérer de leurs contenus symboliques autonomes - en les restituant dans la conscience et en renonçant à s'approprier le pouvoir (énergie) ainsi dégagé - qui font que le danger disparaît de lui-même.

Une fois la personnalité- mana dissoute, toutes les structures de l'individu - sur le point de se dissocier, puisque le moi n'a plus de centre fixe et ne s'identifie plus à elles - commencent à se réorganiser. Cela nécessite une énergie semblable à l'énergie immanente de la nature et qui attire comme un aimant les éléments matériels pour les enfermer peu à peu dans des "cellules de cristal" (Psychologie et Alchimie, CG. Jung). C'est l'archétype cosmique qui ordonne les corpuscules géométriquement et harmonieusement.

C'est une manière totalement nouvelle et différente de rencontrer notre propre être. Si l'on veut caractériser cette "sensation" de la relation entre le moi et le Soi, il faut recourir à des analogies: "le moi individué se sent comme l'objet d'un sujet inconnu et super ordonné, comme le langage par rapport à l'intelligence, ou comme la relation entre le soleil et la terre (on ne peut pas les confondre, ni les séparer, sinon il n'y aurait ni l'expérience de la terre, ni celle du soleil). Ici arrive l'idée du divin. Jung sait qu'une telle notion sort des limites de l'intellectuel et de l'empirique, mais il l'accepte pour

représenter la manière singulière de la vivre, et malgré toutes les critiques des empiristes et des rationalistes, il ose appeler le Soi "Dieu en nous".
Le Selbst marque l'ultime étape du difficile chemin de l'individuation. Après les nombreuses régressions indispensables aux progressions, le Selbst est la progression parvenue à terme, la formation de soi.

Cette rénovation est un état subjectif, la conscience étroite et partielle du moi - persona se transforme en une conscience amplifiée dont la fonction est liée à l'objet, au monde extérieur, et qui place l'individu dans une relation indissoluble à eux.

Ce nouvel état est invisible aux autres, seuls ceux qui y sont parvenus aussi peuvent le déceler. L'homme individué ne s'émeut pas devant les événements. Il n'est affecté que sur des plans inférieurs de son être, il demeure impassible devant des incidents très agréables ou désagréables. Il est parfois poussé vers des tâches très spéciales; il les réalise, car des forces lui permettent de nager à contre courant des valeurs collectives, elles surgissent du Soi. Il lui sera même souvent impossible de faire "ce qu'il aimerait faire" pour satisfaire les gens qu'il aime, car il lui est aussi impossible de réaliser ce que ces personnes aimeraient qu'il fasse.

Sa position dans le cosmos a changé radicalement, son nouveau centre de gravité le fait vivre en fraternité mystérieuse avec les animaux, les dieux, les cristaux, les astres, sans admiration, ni réprobation, ni orgueil.

<http://www.anatomisk.info/Selbst.html>