

# LE PROCESSUS D'INDIVIDUATION

## L'évolution psychique

Au début de ce livre, le Professeur Jung a présenté au lecteur le concert d' « inconscient », ses structures individuelles et collectives, et le langage symbolique dans lequel il s'exprime. Une fois que l'on a compris l'importance vitale des symboles produits par notre inconscient (c'est-à-dire leurs effets bienfaisants ou destructeurs), il reste à examiner le difficile problème de leur interprétation. Le Professeur Jung a montré que tout dépend de l'adaptation de l'interprétation particulière à l'individu en cause. Il faut qu'elle « colle », qu'elle ait un sens qui convienne au sujet. Et c'est dans cette perspective que le Professeur Jung a indiqué le sens et la fonction possible des rêves et leur symbolisme. Mais dans le développement de sa théorie, se pose une nouvelle question : quel est le but visé par la vie onirique individuelle dans son ensemble ? Quelle est la fonction des rêves non plus dans l'organisation psychique immédiate du rêveur, mais dans sa vie totale ?

En observant un grand nombre de gens, et en analysant leurs rêves (il estimait en avoir interprété au moins 80.000), Jung découvrit que les rêves non seulement se rapportent à des degrés divers à la vie du rêveur, mais qu'ils font tous partie d'un seul tissu de facteurs psychologiques. Il découvrit aussi que dans l'ensemble, ils paraissent obéir à une disposition, un schème très général, qu'il appela le « processus d'individuation ». Comme les scènes et les images des rêves varient chaque nuit, un observateur superficiel ne se rendra pas compte d'une continuité de l'un à l'autre. Mais si l'on étudie la succession de ses propres rêves pendant une période de plusieurs années, on constatera que certains contenus surgissent, disparaissent, puis reviennent de nouveau. Beaucoup de gens rêvent constamment des mêmes personnages, des mêmes paysages, des mêmes situations. Et si l'on examine une série totale de rêves, on s'apercevra que ces images se modifient d'une façon lente mais perceptible. Cette métamorphose s'accélère si l'on influe sur l'attitude consciente du rêveur par une interprétation appropriée. Notre vie onirique engendre donc un dessin sinueux, marqué par l'apparition et la disparition périodique de certains thèmes, de certaines tendances. Si l'on examine les sinuosités de cette courbe pendant une période de temps assez longue, on y découvrira l'action d'une sorte de tendance régulatrice ou directrice cachée, qui engendre un processus de croissance psychique lent, presque invisible, le processus d'individuation. Une personnalité plus riche, plus mûre, en émerge progressivement, qui, s'affirmant toujours davantage, devient apparente même pour autrui. Le fait que nous parlions souvent d'évolution interrompue, montre bien que nous croyons à l'existence en chaque individu de ce processus de croissance et de maturation. Comme cette croissance psychique n'est pas l'effet d'un effort conscient de la volonté, mais est un processus involontaire et naturel, elle est souvent symbolisée dans les rêves par un arbre, dont la croissance lente, vigoureuse et involontaire, s'accomplit suivant un plan bien déterminé. Le centre organisateur d'où émane cette action régulatrice semble être une sorte de noyau atomique, de notre système psychique. On peut le considérer comme l'inventeur, l'organisateur, et la source des images oniriques. Ce centre est constitué par la totalité de la psyché originelle, et le Professeur Jung l'a appelé le « Soi », par opposition au « Moi », qui n'est qu'une petite partie de la psyché.

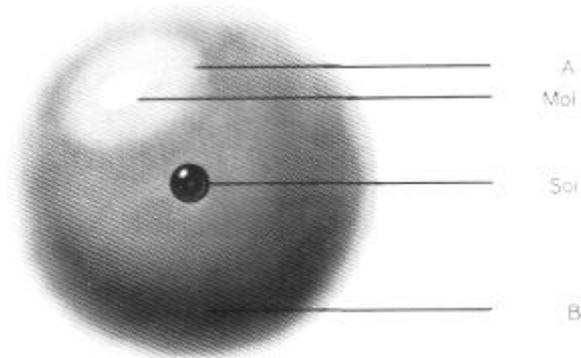
A travers les âges, les hommes ont toujours connu par intuition l'existence d'un tel centre. Les Grecs l'avaient baptisé *daimon* intérieur de l'homme<sup>1</sup>. Chez les Egyptiens, ils s'exprimait dans le concept du *Ba*<sup>2</sup>. Et les Romains l'honoraient comme le « génie » inné de l'individu. Dans les

---

<sup>1</sup> Socrate dans *Le Phédon* (N.T.)

<sup>2</sup> Partie spirituelle de l'individu, représentée par un oiseau à tête humaine (N.T.)

sociétés plus primitives, on l'imaginait sous forme d'un esprit protecteur, incarné dans un animal, ou matérialisé dans un fétiche. Ce centre intérieur se manifeste sous une forme exceptionnellement pure chez les Indiens Naskapis, qui vivent encore de nos jours dans les forêts du Labrador.



La psyché peut se comparer à une sphère, avec une zone brillante à sa surface (A), qui représente la conscience. Le Moi constitue le centre de la zone (un objet n'est conscient que si je le connais). Le Soi constitue toute la sphère (B) ; ses processus régulateurs internes produisent les rêves.

Ce sont des chasseurs qui vivent en groupes familiaux si éloignés les uns des autres, qu'ils n'ont ni coutume tribales, ni croyances, ni cérémonies religieuses collectives. Au long de sa vie solitaire, le chasseur Naskapi doit donc s'en remettre totalement à ses voix intérieures et aux révélations de son inconscient. Il n'a pas de prêtre pour lui enseigner ce qu'il doit croire, il n'a pas de rites, pas de fêtes, pas de coutumes, sur lesquels s'appuyer. Dans son univers élémentaire, il considère l'âme de l'homme comme un compagnon intérieur qu'il appelle « mon ami », ou *Mista'peo*, signifiant « Grand Homme ».

*Mista'peo* loge dans le cœur de l'homme et est immortel. Au moment de la mort, ou peu de temps avant, il quitte l'individu pour se réincarner. Les Naskapis qui font attention à leurs rêves et essaient d'en pénétrer le sens et d'en éprouver la vérité, peuvent resserrer leurs relations avec le Grand Homme; il se montre particulièrement bienveillant à leur égard et leur envoie des rêves plus nombreux et plus révélateurs. C'est pourquoi la principale obligation du Naskapi consiste à suivre les instructions que lui donnent ses rêves, et à donner à leur contenu une forme permanente dans l'art. Les mensonges, et d'une façon générale, le manque d'honnêteté, éloignent le Grand Homme du royaume intérieur, l'amour du prochain et des animaux l'attire et lui donne vie.

Ces rêves permettent aux Naskapis de trouver leur voie, non seulement dans leur monde intérieur, mais aussi dans le monde extérieur de la nature. Les rêves leur permettent de prédire le temps, et leur donnent des informations inestimables sur la chose dont dépend leur subsistance. J'ai parlé de ce peuple très primitif parce qu'il n'a pas été contaminé par nos idées civilisées, et qu'il a encore une intuition naturelle de l'essence du Soi.

On peut considérer le Soi comme un guide intérieur qui est distinct de la personnalité consciente, et qu'on ne peut saisir qu'à travers l'analyse de ses propres rêves. Et ces rêves nous le montrent comme le centre régulateur qui provoque une extension et une maturation croissante de la personnalité. Mais cet aspect plus riche, plus total de la psyché, n'est d'abord qu'une virtualité innée. Il peut n'émerger que très peu, ou au contraire se développer à peu près complètement au cours de l'existence. Et son degré de développement dépend de la bonne volonté que met le Moi à écouter les messages du Soi. Les Naskapis avaient remarqué qu'une personne sensible aux suggestions du Grand Homme fait des rêves de plus en plus utiles; de même ce Grand Homme inné -- pourrions-nous ajouter -- devient plus réel chez ceux qui l'écoutent que chez ceux qui le négligent. En l'écoutant, on devient un être humain plus complet.

Tout se passe même comme si le Moi n'avait pas été créé par la nature pour suivre indéfiniment ses impulsions propres, mais pour contribuer à la réalisation de la totalité de la psyché. C'est le Moi qui illumine le système entier, parce qu'il lui permet de devenir conscient, et donc de se réaliser. Si par exemple, j'ai un don artistique, et que le Moi n'en sache rien, il ne se développera pas et pourrait aussi bien ne pas exister. C'est seulement si mon Moi en prend conscience qu'il devient réalité. La totalité innée, mais cachée, de la psyché, n'est pas l'équivalent de la totalité pleinement consciente, et vécue. On pourrait exprimer ceci par l'image suivante : la graine du sapin contient en germe tout l'arbre à venir sous une forme latente. Mais chaque graine tombe à un moment donné dans un lieu donné, où un certain nombre de facteurs particuliers, tels que la qualité du sol, la pente, l'exposition, vont intervenir. Et la forme latente du sapin va réagir à toutes ces circonstances, en évitant les pierres, en s'inclinant vers le soleil, ce qui modèle finalement sa croissance. C'est ainsi qu'un sapin individuel vient lentement à exister, réalisant sa totalité, son entrée dans le domaine de la réalité. Sans cet arbre vivant, l'image du sapin n'est qu'une possibilité ou une abstraction. Et c'est la réalisation de cette unicité dans l'individu qui est le but du processus d'individuation.

D'un certain point de vue, ce processus a lieu dans l'homme, (comme dans tout être vivant) d'une façon spontanée et inconsciente. C'est un processus par lequel l'homme réalise une nature humaine innée. Mais à proprement parler, ce processus d'individuation n'est réel que si l'individu en a conscience et vit en union avec lui. Nous ne savons pas si le sapin a conscience de sa croissance, s'il prend plaisir ou s'il souffre des vicissitudes qui vont la marquer. Mais l'homme, lui, est indéniablement capable de participer consciemment à son propre développement. Il sent même que de temps à autre, il peut, par de libres décisions, y intervenir activement. C'est le processus d'individuation dans le sens étroit du mot. L'homme, toutefois, éprouve quelque chose dont notre métaphore du sapin ne rend pas compte. Le processus d'individuation est en effet plus qu'un simple ajustement du germe inné de la totalité aux circonstances extérieures qui constituent son destin. L'expérience subjective qu'on en a, suggère à l'homme l'intervention active et créatrice de quelque force suprapersonnelle. On a l'impression quelquefois que l'inconscient nous guide en accord avec un dessein secret. C'est comme si quelque chose nous regardait, quelque chose que nous ne voyons pas, mais qui nous voit, peut-être le Grand Homme qui loge dans notre cœur, et qui nous dit ce qu'il pense de nous par l'intermédiaire de nos rêves. Mais cet aspect créateur du noyau psychique ne peut entrer en action qu'autant que le Moi se débarrasse de tout projet déterminé, convoité, au bénéfice d'une forme plus profonde, plus fondamentale, d'existence. Le Moi doit être capable d'écouter attentivement et, renonçant à ses fins, à ses projets propres, de se consacrer à cette impulsion intérieure de croissance. Beaucoup de philosophes existentialistes ont tenté de décrire cette situation, mais ils se bornent à dépouiller les illusions de la conscience. Arrivés au seuil de l'inconscient, ils s'arrêtent. Ceux qui vivent dans des sociétés aux fondements plus stables que les nôtres, ont moins de peine à comprendre qu'il est nécessaire de renoncer aux projets utilitaires qu'engendré notre esprit conscient pour permettre à notre être intérieur de s'épanouir. J'ai un jour rencontré une femme d'un certain âge qui, à ne s'attacher qu'aux réalisations extérieures, n'avait pas accompli grand-chose dans sa vie. Elle avait néanmoins réussi à s'entendre avec un mari au caractère difficile, et à atteindre elle-même la maturité psychologique. Quand elle se plaignit devant moi de n'avoir rien « fait » dans sa vie, je lui racontai une histoire du sage chinois Chuang-Tzu. Elle comprit aussitôt et se sentit apaisée. Voici l'histoire :

Un charpentier ambulancier, du nom de Pierre, vit au cours de ses voyages, un vieux chêne, gigantesque, auprès d'un autel rustique. Le charpentier dit à son apprenti qui admirait le chêne : « Voilà un arbre inutile. Si l'on voulait en faire un bateau, il pourrirait bientôt. Si l'on en faisait des outils, ils se briseraient. On ne peut rien faire d'utile avec cet arbre, c'est pourquoi il a pu devenir si vieux. » Mais à l'aube, la même nuit, le charpentier vit le chêne en rêve, et l'arbre lui

dit : « Pourquoi me compares-tu avec vos arbres cultivés, comme l'aubépine, le poirier, l'oranger, le pommier, et tous les autres arbres fruitiers? Avant même que leurs fruits ne soient mûrs, les gens les abîment, cassent leurs branches et leurs ramures. Les dons qu'ils apportent leur nuisent, et on ne leur laisse pas le loisir de vivre jusqu'au bout leur existence naturelle. Il en est ainsi partout, et c'est pourquoi je me suis efforcé depuis longtemps de devenir complètement inutile. Pauvre mortel! Crois-tu que si j'avais été utile, on m'eût laissé atteindre cette taille? D'ailleurs toi et moi, sommes tous deux des créatures, et de quel droit une créature s'érige-t-elle en juge d'une autre? O mortel inutile, que sais-tu de l'inutilité des arbres? »

Le charpentier se réveilla, médita ce rêve, et plus tard, quand son apprenti lui demanda pourquoi il n'y avait que cet arbre-là pour protéger l'autel rustique, il répondit : «Tais-toi, qu'il ne soit plus question de cela. Cet arbre a poussé là à dessein, parce que, partout ailleurs, les hommes l'auraient maltraité. S'il n'avait été l'arbre de l'autel rustique, on l'aurait peut-être abattu. »

Le charpentier avait manifestement compris son rêve. Il s'était rendu compte qu'accomplir simplement sa destinée est le plus grand exploit de l'homme, et que l'utilitarisme doit céder le pas aux exigences de la psyché inconsciente. Si nous exprimons cette métaphore en termes psychologiques, l'arbre symbolise le processus d'individuation et donne une leçon à notre Moi à courte vue.

Sous cet arbre qui avait réussi à accomplir sa destinée se trouvait, dans l'histoire de Chuang Tzu, un autel rustique, c'est-à-dire une pierre grossière sur laquelle les gens offraient des sacrifices au dieu local propriétaire de cette terre. Ce symbole souligne qu'afin que le processus d'individuation se réalise, nous devons nous soumettre consciemment au pouvoir de l'inconscient, au lieu de penser à ce que nous « devrions » faire, à ce que les gens feraient en général, ou à ce qui se passe habituellement. Il faut simplement écouter, afin de comprendre ce que la totalité intérieure, le Soi, veut que l'on fasse ici, maintenant, dans cette situation donnée. Notre attitude doit être celle du sapin dont nous avons parlé; il ne s'irrite pas parce que sa croissance se heurte à une pierre, il ne spéculé pas sur les moyens de surmonter l'obstacle, mais tâtonne pour voir s'il vaut mieux pousser vers la gauche ou vers la droite, dans le sens de la pente, ou dans le sens contraire. Comme l'arbre, nous devrions obéir à cette impulsion presque imperceptible, et pourtant impérieuse, qui émane de l'élan vers la réalisation, incomparable et créatrice, de soi-même. Et dans ce processus, il nous faut constamment chercher et trouver quelque chose qui n'est connu de personne. Les suggestions, les impulsions, viennent non pas du Moi, mais de la totalité, c'est-à-dire du Soi.

Il est tout à fait inutile de regarder furtivement comment se développent les autres, car chacun de nous doit se réaliser de manière unique. Bien que bien des problèmes qui se posent aux hommes aient des similitudes, ils ne sont jamais identiques. Les sapins se ressemblent tous (sinon nous ne les reconnâtrions pas comme des sapins) mais aucun n'est identique à un autre. En raison de cette similitude et de cette différence, il est difficile de donner une vue d'ensemble des variations infinies du processus d'individuation. Mais il est de fait que chaque personne doit accomplir quelque chose de différent, qui n'appartient qu'à elle.

Beaucoup de gens ont critiqué les travaux de Jung parce qu'ils ne comportent pas d'exposé systématique de sa psychologie. Mais ces critiques oublient que le matériel psychique résulte d'une expérience vécue, chargée d'affectivité par nature irrationnelle et changeante, qui ne se prête pas à la systématisation, sinon de la façon la plus superficielle. La psychologie des profondeurs a ici atteint la même limite que la microphysique. On peut, quand il s'agit de statistiques et de moyennes, donner une description rationnelle et systématique des faits. Mais dès qu'on essaie

de décrire un événement psychique particulier, on ne peut qu'essayer d'en donner un compte-rendu honnête, en l'envisageant sous tous les angles possibles. De même, les savants ont été obligés d'admettre qu'ils ne savent pas quelle est la nature de la lumière. Ils sont réduits à déclarer que dans certaines conditions d'expérience, elle semble être constituée de particules, et dans d'autres conditions d'expérience, d'ondes. Mais ce qu'est la lumière « en soi », on l'ignore. Et c'est aux mêmes difficultés de définition que se heurtent la psychologie de l'inconscient, et toute description du processus d'individuation. Je vais néanmoins tenter de faire l'esquisse de quelques-unes de ses caractéristiques fondamentales.