

## L'ARCHETYPE DE L'OMBRE : LE COTE OBSCUR DE L'ETRE HUMAIN

© <https://nospensees.fr/larchetype-de-lombre-le-cote.../>

“Malheureusement, il ne fait aucun doute que l’homme est, en général, moins bon qu’il ne l’imagine ou ne souhaite l’être. Tout le monde possède une ombre, et plus elle est refoulée de la vie consciente de l’individu, plus elle est noire et dense. En tout état de cause, il s’agit de l’un de nos pires obstacles dans la mesure où elle contrecarre nos intentions les mieux intentionnées.”

Carl Jung

L’archétype de l’ombre représente, selon la psychologie analytique de Carl Jung, le “côté obscur” de notre personnalité. Il s’agit d’un sous-monde convulsif de notre psyché contenant le plus primitif, les égotismes les plus aiguisés, les instincts les plus réprimés, et ce moi “désavoué” que l’esprit conscient rejette et que nous reléguons au plus profond de notre être.

Nous avons tous entendu parler de ce concept, de cet archétype de l’ombre qui continue à être utilisé en psychologie pour parler de cette confrontation. De ce sentiment de dispute que nous possédons parfois en nous-mêmes lorsque nous travaillons nos frustrations, nos peurs, nos insécurités ou nos ressentiments.

“On ne s’éclaire pas en imaginant des figures de lumière, mais en rendant les ténèbres conscientes.”

Carl Jung

Cependant, nous ne pouvons pas oublier que l’idée amenée par Carl Jung à travers son travail sur les archétypes était déjà présente dans notre société historiquement et culturellement. Le concept d’ombre, ou de côté obscur, constitue cette dualité bien connue, qui a même servi d’inspiration à Robert Louis Stevenson pour créer son désormais classique Dr Jeckyll et M. Hyde, bien avant que Jung lui-même ne développe sa théorie sur l’archétype de l’ombre.

Tout ce que nous considérons à un moment donné comme “mauvais” en raison de notre éducation et des normes morales de notre société, devient notre ombre. Cependant, il n’est pas conseillé de considérer toutes ces dynamiques internes comme des expériences répréhensibles ou dangereuses, au point de penser que nous portons tous en nous un Hyde tendant à s’échapper.

Jung lui-même a expliqué qu’il existe différents types d’ombres et qu’une façon d’atteindre le bien-être, la guérison et la liberté personnelle est de les rendre conscientes, en les confrontant.

L’archétype de l’ombre est étroitement lié au concept de l’inconscient formulé par Freud. Cependant, il contient des nuances uniques qui le différencient de manière considérable et qui l’enrichissent. Nous ne pouvons pas oublier que ce qui a commencé comme une idylle intellectuelle entre Freud et Jung s’est progressivement refroidi, au point que ce dernier en vint à dire du père de la psychanalyse qu’il s’agissait “d’un personnage tragique, d’un grand homme, mais de quelqu’un dont il ne partageait pas la méthode thérapeutique”.

Jung a développé sa propre méthode, la psychologie analytique. Il laissa de côté le divan et cette relation asymétrique entre thérapeute et patient pour développer une thérapie basée sur la conversation, là où enquêter sur la structure de la psyché et cet inconscient où naviguent les archétypes. Parmi ceux-ci, celui qui pourrait avoir la plus grande valeur thérapeutique était incontestablement l'archétype de l'ombre. Voyons ses caractéristiques :

### **L'ombre, une présence connue mais refoulée**

"L'ombre" est un terme que Jung a emprunté à Friedrich Nietzsche.

Cette idée représentait la personnalité cachée de chaque personne. À première vue, la plupart d'entre nous prétendons être (et nous percevons comme) des êtres bons et nobles. Cependant, il existe dans notre intérieur certaines dimensions refoulées, instincts hérités où la violence, la colère, la haine se cachent parfois...

L'archétype de l'ombre n'habite pas seulement chaque personne. Il est parfois également présent dans des "groupes de personnes", dans des sectes, dans certains types de religions ou même dans des partis politiques. Il s'agit d'organisations qui peuvent à tout moment faire passer leur ombre dans la lumière afin de justifier des actes violents contre l'humanité elle-même.

L'ombre est plus destructrice, insidieuse et dangereuse lorsque nous la "réprimons". C'est alors qu'elle "se projette", laissant ainsi apparaître, selon Carl Jung, des troubles tels que la névrose ou la psychose.

De même, Jung différencia deux typologies dans son archétype de l'ombre. La première est l'ombre personnelle, que nous portons tous avec nos petites frustrations, nos peurs, notre égoïsme et nos dynamiques négatives les plus communes. Cependant, il existerait également l'ombre impersonnelle, celle qui contiendrait l'essence du mal le plus archétype, celle qui accompagne les génocidaires, les assassins impitoyables, etc.