

L'OMBRE

La figure la plus pertinente et imposante dans l'héritage de Jung est celle de l'Ombre. Nous en avons déjà parlé un peu plus tôt et avons pu distinguer une partie de son anatomie si particulière.

L'Ombre contient l'essence du passé, ce que nous nions, réprimons et ignorons.

Elle se compose aussi de nos désirs les plus profonds, de nos peurs et de nos pensées négatives.

Il est habituel de la voir surgir dans des rêves sous forme de figures terrifiantes, de serpents ou d'animaux sauvages qui nous poursuivent.

Au lieu de craindre cette figure, nous devons comprendre une chose très simple : elle fait partie de nous. L'ombre abrite ce côté de nous-mêmes que nous n'avons pas travaillé. Ce côté n'attend que d'être illuminé par la conscience et le courage.

Faire face à notre ombre et la porter jusqu'à la lumière est un acte de croissance nécessaire.