

L'OMBRE DU MOI

La plupart du temps, lorsqu'on parle d'ombre, lorsqu'on dit « mon ombre » ou « son ombre », on désigne l'ombre du conscient, l'ombre du complexe moi, qui polarise ce que je ne considère pas comme moi, qui ne correspond pas à ce que je définis comme mes valeurs et/ou mes idéaux, et, d'une certaine manière, à ce que je définis comme « bien ». C'est l'enfant débile de l'homme intelligent qui, lorsque son ombre se constelle, se met à devenir débile ou a l'impression de le devenir ; c'est la faiblesse ou ce qui est défini comme tel par celui qui se définit comme fort, ou à l'inverse la force et la capacité de celui qui ne se considère pas comme fort. C'est le Mr. Hyde du Dr. Jekyll.

L'ombre et ses contenus, lorsqu'ils sont perçus par le conscient, ce qui n'est pas toujours le cas, sont vécus comme une menace, comme quelque chose de mauvais, de « mal », à supprimer. En effet, ces contenus mettent en cause – c'est la fonction psychique de l'ombre – et menacent le statu quo du moi, ses valeurs, ses idéaux, son équilibre, sa définition de lui-même ; ils provoquent, ce faisant, de forts affects de peur et de rejet, en particulier lorsqu'un des contenus de l'ombre, constellé à tel moment du développement, apparaît pour la première fois au conscient. Cette réaction affective violente est un indicateur permettant de repérer qu'il s'agit sans doute d'un contenu d'ombre.

Si, du point de vue du moi, l'ombre est mauvaise, est « mal », et devrait être supprimée, du point de vue de l'ensemble de la dynamique psychique et de l'évolution de l'individu, du point de vue du soi, du point de vue de la totalité et du devenir, les contenus de l'ombre véhiculent des valeurs et des forces nécessaires à la personnalité et à la vie de la personne, pour qu'elle puisse rester vivante, désirante, devenir un peu plus elle-même, intégrer plus de soi, devenir plus soi. De ce point de vue, la rencontre avec l'ombre est une nécessité et un « bien ».

Mr. Hyde viole, tue des prostituées. Difficile de voir ces agissements comme un bien. Mais, d'un autre côté, le Dr. Jekyll manque d'agressivité et sa morale bride sa sexualité, le coupe de son instinctivité, de son « âme animale ». Il a besoin de quelque chose qui a trait aux valeurs actuellement manifestées par ou dans Mr. Hyde. La prise en compte des contenus de l'ombre et la confrontation avec eux ne se fait pas facilement. Elle signifie le vécu d'un conflit qui peut aller jusqu'à une crise, incluant une perte plus ou moins temporaire de repères et d'orientation quant à qui je suis ou ce qui est bien ou mal. C'est par cette confrontation que peut s'opérer, si le moi peut supporter et tenir le conflit, une transformation des formes dans lesquelles les contenus jusque-là dans l'ombre se manifestent, rendant possible leur intégration – et, avec elle, l'avènement d'une nouvelle appréhension de « moi », de la relation à l'autre, de la sexualité, de l'autonomie et du lien...

L'ombre peut être projetée. Si, par exemple, elle est projetée sur une personne, nous éprouverons pour elle une antipathie violente, du même type que celle du moi pour son ombre, qu'il rejette. L'ombre peut être par ailleurs clivée, dissociée, ou déniée, ou bien, à l'inverse, la conscience peut se rendre compte de sa réaction à l'égard d'un contenu qui la menace. Le Dr. Jekyll est totalement inconscient du Mr. Hyde en lui, dont les contenus sont passés à l'acte hors de son entendement et d'une manière tout à fait inintégrable pour lui, sans reprise par le conscient sur le mode du conflit, de la rencontre et de la confrontation avec l'ombre.

Au tout début du développement, le moi peu solide de l'enfant se confronte avec certains contenus de son ombre, autant qu'il peut le supporter sans risquer un débordement, une noyade. Il apprend ainsi à tenir le conflit, la désillusion, et à intégrer de nouveaux contenus. La confrontation avec les contenus de l'ombre participe au dégagement et à la constitution du moi. Plus le moi se constitue en tant que personnalité autonome, plus l'ombre, de son côté, s'organise en complexe, en une personnalité parcellaire autonome. Le conflit entre les deux entités – le moi et son ombre – se polarise alors de plus en plus, ce qui peut amener à une crise allant jusqu'à une remise en cause des soubassements narcissiques du moi, de l'image de moi. C'est ce que Jung a vécu entre 1912 et 1919, et qu'il décrit dans le chapitre « Confrontation avec l'inconscient » de *Ma vie* [13] : la mise en cause, pour ne pas dire la mise à mort par son ombre, des idéaux et des identifications constitutifs de son complexe moi et de son narcissisme, est représentée dans le rêve très connu de Siegfried. Le « héros de la mère », Siegfried, avec lequel il est identifié secrètement, est mis à mort par une « ombre primitive » liée à des processus archaïques qu'il ne repérera comme étant ceux du soi et de l'individuation qu'a posteriori. Pour l'heure, la superbe du moi, sa prétention à la suprématie, sont mises à mal et invalidées, et Jung se sent humilié, impuissant et désorienté. Il vit une crise, crise d'identité et crise morale, qui aboutira à la transformation du moi et de l'ensemble de la structure psychique, à une re-centration de la relation du moi et du soi ; le moi n'est alors plus au centre et apprend qu'il n'est pas le centre, car, nous dit Jung en parlant de la mise à mort de Siegfried par son ombre, « il est des valeurs plus hautes que la volonté du moi auxquelles il faut apprendre à se soumettre [14] ». Ces « valeurs plus hautes » sont celles du soi, de l'âme et de l'individuation, c'est-à-dire celles du mouvement de l'évolution psychique et de l'évolution à tous les niveaux. La constitution du moi et sa protection ne sont plus l'enjeu central de la rencontre avec l'ombre ; l'enjeu central devient la remise en cause, le remplacement du moi forcé de reconnaître qu'il n'est ni le centre de la psyché ni le centre du monde, et qu'il doit s'insérer dans le mouvement général de l'évolution. Dur apprentissage pour le moi qui, tout en se préservant du risque d'être noyé dans le collectif, apprend qu'il doit tenir compte de ce mouvement général et s'y relier. Le moi passe alors d'une autocentration à une forme de générosité qui ré-ouvre l'espace de l'Éros.

Au-delà du bien et du mal : la réalité de l'ombre et de la destructivité

Par Martine Sandor-Buthaud

Pages 61 à 78