

L'OMBRE ET LA CONNAISSANCE DE SOI

Article paru sur <http://www.editions-arqa.com/editions-arqa/>

« Les côtés mal aimés de nous-mêmes que nous tentons en vain d'éliminer de nos vies se projettent sur les autres, et nous forcent à les reconnaître. »

Jean Monbourquette

L'ombre et la connaissance de soi.

Sans la connaissance de son ombre, impossible en effet de bien se connaître ! Le travail personnel qu'on effectue sur son ombre constitue une condition essentielle pour qui souhaite devenir une personne équilibrée et entière. Sa reconnaissance et sa réintégration permettent de récupérer des parties de soi qu'on a refoulées par crainte de rejet social.

Au cours de son développement, il arrive que l'on ressente de la honte ou de la peur vis-à-vis de sentiments ou d'émotions, de qualités, de talents ou d'aptitudes, d'intérêts, d'idées ou d'attitudes, de peur qu'ils soient mal appréciés dans son milieu.

On a alors tendance à les refouler et à les reléguer dans les dédales de l'inconscient. Or, ces éléments mal aimés de soi, même une fois refoulés, survivent et cherchent à s'affirmer. Si leur propriétaire n'en reconnaît pas l'existence, ils se retourneront contre lui, lui feront peur et lui créeront de sérieux ennuis d'ordre psychologique et social.

Faire émerger les ressources inexploitées de son être, aussi menaçant que cela puisse paraître, permettra de se les approprier et de les réintégrer. On remplira ainsi la première condition de tout développement humain : « Connais-toi toi-même », célèbre précepte inscrit au portail du temple de Delphes.