

## **OUBLIER EST UN PROCESSUS PARFAITEMENT NORMAL**

**C G Jung**

... Oublier, par exemple, est un processus parfaitement normal, dans lequel certaines de nos idées conscientes perdent leur énergie spécifique parce que notre attention est tournée vers autre chose. Quand l'intérêt se déplace ainsi, il laisse dans l'ombre les choses dont nous nous étions jusque-là occupés, comme un projecteur éclaire une nouvelle partie du paysage en laissant l'autre retomber dans les ténèbres. C'est inévitable, car la conscience ne peut conserver qu'un petit nombre d'images en pleine clarté en même temps, et même dans ce cas, il y a des fluctuations dans la clarté. Mais les idées oubliées n'ont pas cessé d'exister. Bien qu'il ne soit pas en notre pouvoir de les reproduire volontairement, elles sont présentes dans un état subliminal, juste au-dessous du seuil de remémoration, d'où elles peuvent resurgir dans notre conscience à n'importe quel moment, souvent après des années d'un oubli apparemment total.

Je parle ici de choses que nous avons vues ou entendues consciemment, et oubliées par la suite. Mais il nous arrive à tous de voir, d'entendre, de sentir, de goûter des choses sans le remarquer, soit parce que notre attention est occupée ailleurs, soit parce que l'excitation transmise par nos sens est trop faible pour laisser en nous une impression consciente. L'inconscient, toutefois, les a notées, et ces perceptions sensorielles subliminales jouent un rôle important dans notre vie quotidienne. Sans que nous nous en rendions compte, elles ont une influence sur la façon dont nous réagissons devant les événements et les hommes...