

VULGARISATION DES ARCHETYPES DE JUNG

©<https://www.reconnexionaunaturel.fr/les-12-archetypes-de-jung/>

Les ouvrages traitant de développement personnel n'ont jamais été aussi nombreux. Et pourtant, il serait faux de croire que la quête de l'épanouissement personnel est une préoccupation nouvelle.

Père de la psychologie analytique, le psychiatre Carl Gustav Jung encourageait déjà ses patients à entreprendre un voyage intérieur destiné à leur permettre de devenir pleinement eux-mêmes. Ce processus, appelé individuation, consiste en l'exploration des 3 composantes du psyché : le conscient, l'inconscient personnel, mais aussi (et c'est l'une des principales caractéristiques de l'analyse jungienne) l'inconscient collectif.

C'est sur la base de cette dernière composante, que Jung établira 12 archétypes de personnalité, aujourd'hui encore considérés comme de précieux outils pour favoriser l'émergence du Soi.

À quoi correspondent les 12 archétypes de Jung ?

Un archétype se définit comme un symbole primitif universel, appartenant à l'inconscient collectif. Au fil de ses recherches en psychologie analytique, Jung en a identifié 12, correspondant à 12 types de personnalités spécifiques avec des traits de caractère propres.

Le concept d'inconscient collectif et les archétypes de Jung

Jung fut autrefois l'un des plus éminents disciples de Freud, certains allant jusqu'à le qualifier de dauphin. À force de désaccords théoriques et personnels, il finit toutefois par s'éloigner peu à peu de l'analyse freudienne. L'un des principaux points de rupture fut la mise en évidence, par Jung, du concept d'inconscient collectif.

Au cours de ses nombreux voyages, le psychiatre suisse a en effet constaté que toutes les populations côtoyées, quelles que soient leur provenance, leur culture et leur religion, partageaient des éléments communs : pensées, émotions, sensations, spiritualité, rituels, mythes...

Ses recherches le mènent alors à considérer qu'il existe, aux côtés de l'inconscient individuel façonné par les expériences personnelles de l'individu, un "second système psychique de nature collective, universelle et impersonnelle qui est identique chez tous les individus". Cet inconscient collectif constitue une forme d'héritage composé de l'ensemble des modèles de pensées universels, partagés par toute l'Humanité, à travers l'espace et le temps.

Ces traces indélébiles du passé, transmises de génération en génération, indépendamment des expériences personnelles de chacun, ont conduit à développer des schémas de pensée primordiaux. Il s'agit de modèles élémentaires de comportements et de représentations, permettant de définir des catégories symboliques, que Jung qualifie d'archétypes.

Les 12 archétypes de Jung

Au cours de ses recherches, Jung a identifié 12 archétypes communs. Ils symbolisent les motivations humaines fondamentales, et reposent tous sur des valeurs et des motivations qui leur sont propres :

- **L'innocent** : sans cesse à la recherche du bonheur, c'est un optimiste qui a toujours à cœur de bien faire. Sa plus grande peur est d'être puni pour avoir mal fait.
- **L'orphelin** : ordinaire, réaliste et empathique, il a tendance à craindre d'être mis de côté par les autres.
- **Le héros** : compétiteur, il multiplie les actes courageux pensant ainsi prouver sa valeur aux autres.
- **L'ange gardien** : protecteur, altruiste et généreux, il s'épanouit en prenant soin des autres.
- **L'explorateur** : curieux et aventurier, il est avide de nouveautés et fuit l'ennui à tout prix.
- **Le rebelle** : transgresseur, il se fiche de la loi ou de la pression des autres, et mène sa vie comme il l'entend.
- **L'amoureux** : sensible, il a besoin d'aimer et de se sentir aimé. Il encourage l'amour sous toutes ses formes (pas seulement sous la forme romantique).
- **Le créateur** : désireux de laisser son empreinte, il fait preuve d'une imagination débordante dans toutes ses tentatives de créativité.
- **Le fou** : joyeux et frivole, il cherche avant tout à s'amuser et à divertir sans se soucier du regard des autres.
- **Le sage** : avide de connaissances, c'est un expert toujours de bons conseils pour les autres.
- **Le magicien** : visionnaire, mais aussi révolutionnaire, il aime comprendre les lois fondamentales de l'univers pour régénérer et renouveler.
- **Le dominant** : il est animé par le pouvoir, le contrôle et la puissance. Il est incapable de déléguer.

À quoi servent les 12 archétypes

Les archétypes sont encore aujourd'hui très utilisés en psychologie analytique, mais ont également fait l'objet d'une importante vulgarisation. De nombreux tests fleurissent par exemple sur la toile, promettant à chacun de découvrir l'archétype qui lui correspond. Mais avant d'envisager d'identifier ses archétypes fondamentaux, il est important de comprendre en quoi consiste le concept d'individuation.

On appelle individuation le "processus de distinction d'un individu des autres de la même espèce ou du groupe dont il fait partie". Pour Jung, la liberté intérieure ne peut s'atteindre qu'à travers ce processus, qui doit conduire à l'émergence du Soi.

Le processus d'individuation se déroule en 4 étapes, destinées à atteindre la cinquième.

La phase de survie

Également appelée phase d'adaptation, elle correspond principalement à l'enfance et à l'adolescence. Durant cette période, nous avons tendance à adapter notre comportement à ce qui est attendu de nous, et à créer un personnage qui ne reflète pas la totalité de notre Être.

Le temps de la différenciation

Étouffé par le personnage que nous avons créé, nous nous sentons à la fois berné et enfermé dans la peau d'un imposteur. Nous sommes peu à peu rattrapés par notre "ombre", qui commence à manifester le souhait de s'exprimer.

La phase de construction

Poussé par l'émergence de l'ombre, le personnage que nous avons créé se voit contraint de s'effacer peu à peu, entraînant souvent tristesse et colère.

L'étape de l'harmonie

C'est le moment de la réconciliation et du dialogue entre les opposés. Prises de conscience et ajustements progressifs. conduisent tout doucement à l'apaisement.

L'individuation ou la réalisation de soi

C'est enfin le bout du chemin vers l'émergence de Soi et la complétude. Grâce à une meilleure connaissance de soi, nous acceptons nos imperfections et nos contradictions. C'est le temps de l'acceptation de soi en tant qu'individu, mais également en tant que membre de la communauté humaine.

Pourquoi utiliser les 12 archétypes ?

Jung disait : "Lorsque nous avons fait l'expérience des archétypes, nous prenons peu à peu notre autonomie en les comprenant et découvrant ces valeurs en dedans de nous". Identifier ses archétypes permet en effet de mieux se connaître, et de prendre objectivement conscience de ses forces et de ses faiblesses.

Mais, se familiariser avec ses propres archétypes, c'est également le moyen de comprendre comment s'appuyer sur chacun d'entre eux pour en tirer le meilleur parti. Il est ainsi intéressant d'être capable de déterminer lequel d'entre eux est le plus adapté à telle ou telle situation que chacun est susceptible de rencontrer au cours de sa vie.

Au-delà du domaine de la psychologie analytique, la notion d'archétype telle que décrite par Jung est également très utilisée dans le métier de coach. Elle permet de créer un pont entre le conscient et l'inconscient, et constitue ainsi un formidable outil de travail sur soi.

Enfin, dans un tout autre registre, les archétypes sont aujourd'hui massivement utilisés en marketing à travers le branding archétypal ou archétype de marques. Conscients du pouvoir de stimulation émotionnelle et psychologique des archétypes, les marketeurs ont sauté sur le concept pour s'assurer de construire des images de marque percutantes et engageantes pour les consommateurs. Pour certaines marques, ton, identité graphique et même stratégie de communication sont désormais directement définis par l'archétype retenu au moment du choix de la cible principale.