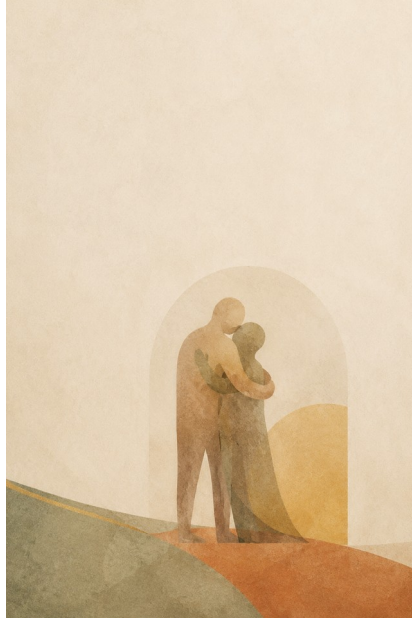


À la rencontre de l'ombre

Un guide prudent et pratique pour reconnaître, comprendre et intégrer les parts de soi rejetées, méconnues ou tenues à l'écart



UN CAHIER JUNGNIEN ÉCLAIRÉ PAR LES DONNÉES DISPONIBLES

Huit modules progressifs, à utiliser entre les séances de psychothérapie. Conçu pour soutenir la réflexion, non pour remplacer une évaluation, un diagnostic ou un traitement.

DR PHILIPPE JACQUET

Psychothérapeute intégratif et analyste jungien

Philippe Jacquet & Associates

Avant de commencer

À LIRE EN PREMIER

Le travail sur l'ombre peut raviver de la honte, de la colère, du chagrin, de la peur, des souvenirs traumatiques ou des phénomènes dissociatifs. Utilisez le feu tricolore de la page suivante. N'entreprenez pas les exercices les plus approfondis sans accompagnement si vous ne vous sentez pas en sécurité, si la détresse est intense, si vous éprouvez une déconnexion de la réalité, des idées suicidaires, un épisode maniaque, une intoxication, ou si vous ne parvenez pas à retrouver votre équilibre après une activation émotionnelle.

Ce que ce cahier est, et ce qu'il n'est pas

En psychologie analytique, l'ombre désigne les aspects de la personnalité qui restent hors du champ de l'image consciente de soi, ou qui semblent incompatibles avec elle. Elle peut comprendre des impulsions et des vulnérabilités qui nous déplaisent, mais aussi des capacités saines (affirmation de soi, plaisir, créativité ou ambition) que nous avons appris à ne pas exprimer parce que leur expression a été vécue comme risquée.

Le « travail sur l'ombre » est une expression générique, et non un traitement clinique standardisé. Les exercices de ce cahier s'appuient sur la réflexion jungienne, l'écriture, la mise en mots des affects, l'autocompassion, l'imagerie mentale, l'expérimentation comportementale et le langage des différentes parts de soi. Les données de recherche étayent certaines de ces pratiques prises séparément, mais elles ne permettent pas de considérer ce cahier comme un traitement validé d'un trouble psychique.

Un accord de travail confidentiel

- ☐ J'avancerai lentement et privilégierai la curiosité plutôt que l'autocritique.
- ☐ Je peux laisser de côté toute question, sans avoir à me justifier ni à forcer une réponse.
- ☐ Je n'utiliserai pas ce que je comprends pour excuser un comportement nuisible ni pour transgresser les limites d'autrui.
- ☐ J'aborderai en séance ce qui me paraît confus, traumatique ou trop intense.
- ☐ Je rangerai ce cahier en lieu sûr, car il peut contenir des éléments personnels sensibles.

Mon thérapeute / ma personne ressource

Le feu tricolore

VERT : CONTINUER

Je suis en contact avec le présent, je sais où je me trouve et je reste capable de choisir. La détresse est gérable (environ 0 à 4 sur 10). Je peux conserver une attitude de curiosité et m'arrêter quand je le souhaite.

ORANGE : RÉDUIRE L'INTENSITÉ

La détresse augmente (environ 5 à 7 sur 10). Raccourcissez l'exercice, gardez les yeux ouverts, repérez-vous dans la pièce, sentez l'appui de vos pieds, nommez cinq choses que vous voyez et contactez votre personne ressource ou une personne de confiance si nécessaire.

ROUGE : ARRÊTER

Je ressens une submersion, une impression d'irréalité, un engourdissement ou une panique ; j'éprouve une impulsion à me faire du mal ou à faire du mal à autrui ; ou je ne parviens pas à revenir au présent. Arrêtez l'exercice et cherchez immédiatement le soutien d'une personne de confiance ou d'un service d'urgence.

En cas d'urgence

Urgence immédiate, partout en Europe : 112. Ce numéro fonctionne en France, en Suisse, en Belgique, au Luxembourg et à Monaco.

- **France : 3114**, numéro national de prévention du suicide. Gratuit, 24h/24 et 7j/7. SAMU : **15**.
- **Suisse : 143, La Main Tendue. Gratuit, anonyme et confidentiel, 24h/24. Urgences sanitaires : 144.**
- **Belgique francophone : 0800 32 123**, Centre de Prévention du Suicide. Gratuit, 24h/24.
- **Luxembourg : 45 45 45**, SOS Détresse. Tous les jours de 11h à 23h, les vendredis et samedis jusqu'à 3h.

Si vous êtes au Royaume-Uni : appelez le **999** ou rendez-vous aux urgences. Samaritans : **116 123**.

Pour terminer chaque exercice

- Dites à voix haute la date du jour et l'endroit où vous vous trouvez.
- Regardez autour de vous et identifiez cinq objets neutres.
- Appuyez vos pieds dans le sol et laissez l'expiration s'allonger naturellement.
- Choisissez une action ordinaire : boire, manger, prendre une douche, marcher, écrire à quelqu'un, ou vous reposer.
- Évaluez à nouveau votre détresse. Si elle n'a pas diminué, contactez votre thérapeute ou votre personne ressource.

Mes signes personnels indiquant que je dois m'arrêter

Comment utiliser ce cahier

Le cahier est organisé en huit modules. Un module peut s'étaler sur une semaine ou plusieurs séances. La profondeur ne se mesure pas à l'intensité. Une petite observation juste est plus utile qu'une interprétation spectaculaire.

Module	Objet	Pratique principale
1	Remarquer	Carte des déclencheurs et des réactions
2	Interroger la projection	Faits, significations et appropriation
3	Tenir les polarités	Persona et opposés désavoués
4	Se réapproprier l'ombre dorée	Admiration, envie et forces non vécues
5	Écouter les parties	Intention protectrice et dialogue intérieur
6	Inclure le corps	Sensation, impulsion et régulation
7	Lire les symboles avec prudence	Rêves et imagination guidée
8	Intégrer	Choix, réparation, limites et action

Rythme d'une séance

- 1. Se poser, 2 minutes : feu tricolore et intention.**
- 2. Explorer, 10 à 20 minutes :** un seul exercice.
- 3. Réfléchir, 5 minutes :** qu'est-ce qui relève de l'observation, qu'est-ce qui relève de l'interprétation ?
- 4. Intégrer :** choisissez une petite action ou une question à apporter en thérapie.
- 5. Terminer : repérez-vous dans l'espace, retrouvez vos appuis et notez votre niveau de détresse.**

Quelques repères théoriques

Ombre, persona et moi

La persona est le visage social adapté que nous présentons au monde. Le moi organise l'identité consciente : « voilà qui je suis ». L'ombre rassemble les qualités qui ne trouvent pas leur place dans cette identité. Toute identité étant sélective, la formation de l'ombre est universelle ; elle ne signifie pas que quelque chose ne va pas chez vous.

Comment se construit le désaveu

- Le tempérament de l'enfant se confronte aux attentes familiales et aux besoins d'attachement.
- L'approbation, la punition, la moquerie, les rôles de genre, la culture et le pouvoir enseignent ce qui est « permis ».
- L'enfant préserve son appartenance en s'identifiant aux qualités jugées acceptables et en reléguant les autres hors du champ de la conscience.
- Ce qui est exclu reste disponible sous forme d'émotion, de fantasme, de symptôme, d'image de rêve, de réaction corporelle ou de schéma relationnel récurrent.

La projection : une hypothèse, non un verdict

Projeter, c'est attribuer à autrui une qualité, un motif ou un sentiment que l'on ne reconnaît pas en soi. Les réactions fortes peuvent être de précieux indices, mais elles ne prouvent pas la projection. L'autre personne peut réellement être nuisible, injuste ou dangereuse. Le travail sur l'ombre ne doit jamais se substituer à l'épreuve de réalité, aux limites que l'on pose, ou à la protection des personnes vulnérables.

L'ombre dorée

Des qualités positives peuvent aussi être désavouées. Une admiration ou une envie intenses peuvent désigner des capacités que nous ne nous sommes pas autorisés à incarner : l'autorité, la beauté, l'intelligence, le jeu, la visibilité, la tendresse ou l'ambition.

L'intégration

Intégrer ne signifie ni approuver ni passer à l'acte. Il s'agit de reconnaître une capacité, d'en comprendre l'histoire et la fonction, d'assumer la responsabilité de ses choix et de trouver une forme éthique pour son énergie. La colère peut devenir une capacité à poser des limites ; l'envie peut révéler un désir ou un manque ; le besoin de contrôle peut se transformer en capacité d'anticipation et de préparation ; la dépendance peut évoluer vers la capacité de recevoir.

NOTE SUR LES DONNÉES

Les données cliniques portant directement sur le « travail sur l'ombre » en tant qu'intervention unifiée sont limitées. Les différents processus qui le composent bénéficient chacun d'un étayage scientifique propre : mettre les émotions en mots peut modifier la réponse émotionnelle ; les interventions d'autocompassion peuvent réduire l'autocritique ; les résultats de l'écriture expressive sont mitigés et varient selon les personnes. Considérez toute prise de conscience comme une hypothèse de travail, et non comme un diagnostic.

D'autres regards sur l'ombre

Aucune théorie n'épuise à elle seule le sens de l'ombre. Ces différents regards peuvent accompagner la lecture jungienne classique, sans être pour autant interchangeables ni également étayés.

Le regard développemental et l'attachement

Les qualités désavouées peuvent se comprendre comme des adaptations au besoin d'appartenance. Un enfant peut cacher sa colère pour préserver la proximité, cacher son besoin pour éviter la déception, ou cacher sa compétence pour réduire la rivalité. La question clinique n'est alors plus seulement « qu'ai-je refoulé ? », mais « quelle relation cette adaptation protégeait-elle ? ».

Le regard relationnel et le transfert

Les contenus liés à l'ombre apparaissent souvent dans la relation. Une personne peut attribuer au thérapeute un rôle d'autorité, de rejet, de sauvetage ou de jugement ; le thérapeute peut également se sentir entraîné dans un rôle particulier. Il ne s'agit pas de décider rapidement à qui appartient la projection, mais de réfléchir au schéma coconstruit dans la relation, tout en maintenant la responsabilité et le cadre professionnels.

Le regard des parties et des systèmes protecteurs

Le langage des parties reformule une réaction pénible comme une tentative organisée de protéger la personne. Cela ne supprime pas la responsabilité. Cela aide à distinguer l'intention protectrice d'une méthode devenue dépassée ou nuisible, ce qui rend la négociation et le changement de comportement plus accessibles.

Le regard incarné et la régulation affective

Avant de devenir un récit, une réaction peut se manifester par un resserrement, une chaleur, un effondrement, une vigilance ou un engourdissement. Observer les sensations peut élargir la conscience, mais l'expérience corporelle ne doit pas servir à induire de faux souvenirs ni à affirmer avec certitude l'existence de causes inconscientes.

Le regard existentiel et moral

Le travail sur l'ombre concerne la responsabilité autant que l'acceptation de soi. L'être humain affronte l'agressivité, l'envie, la dépendance, la finitude, la liberté, la culpabilité et la capacité de nuire. L'intégration demande comment une personne va vivre éthiquement avec ces réalités, plutôt que d'imaginer que la prise de conscience supprime le conflit.

Le regard culturel et la question du pouvoir

Ce qu'une famille ou une société appelle « inacceptable » est façonné par les attentes de genre, la classe, la race, la sexualité, le handicap, la religion, la migration, la profession et le pouvoir. La réflexion ne doit pas individualiser l'oppression ni réinterpréter comme simple projection une réaction réaliste à la discrimination. L'humilité culturelle invite à se demander qui avait le pouvoir de définir ce trait comme source de honte, et à qui profite sa suppression.

UN ÉQUILIBRE NÉCESSAIRE

L'interprétation psychologique et la réalité sociale doivent rester en dialogue. Parfois une réaction est amplifiée par l'histoire ; parfois l'environnement est réellement dangereux ;

souvent les deux sont vrais.

L'ombre collective



Les groupes aussi construisent leur identité en sélectionnant les qualités admirées et en excluant les autres. Une famille peut se considérer comme raisonnable et faire porter toute la colère à l'un de ses membres. Une profession peut idéaliser la compétence et désavouer la vulnérabilité. Une nation, une organisation ou un mouvement peut projeter l'avidité, le danger, l'impureté ou l'irrationalité sur un groupe extérieur. L'ombre collective est donc à la fois psychologique et systémique : les récits, les normes, les incitations et le pouvoir se renforcent mutuellement.

Processus collectifs courants

- **Bouc émissaire** : une personne ou un sous-groupe porte ce que l'ensemble ne peut pas reconnaître.
- **Clivage moral** : « nous » sommes entièrement bons, rationnels ou innocents ; « eux » contiennent l'opposé indésirable.
- **Déshumanisation** : la complexité est remplacée par une étiquette, un stéréotype ou une image contaminante.
- **Réduction au silence et attribution de rôles** : les voix dissidentes, les personnes qui alertent, les membres désignés comme problématiques ou les personnes extérieures sont chargés de porter le conflit du système.
- **Idéalisation et inflation** : les dons du groupe deviennent la preuve de sa supériorité, ce qui fait ressentir toute autocorrection comme une trahison.
- **Répétition institutionnelle** : les politiques, les incitations et les rituels reproduisent les contenus rejetés ou niés, même lorsque les personnes concernées ont des intentions bienveillantes.

Ce que le travail sur l'ombre collective n'est pas

Ce n'est pas l'affirmation que tous les camps sont également puissants ou également responsables. Cela n'efface ni les preuves historiques, ni les inégalités matérielles, ni la protection des personnes, ni l'obligation de rendre des comptes. Demander à une personne marginalisée d'« assumer » les abus qu'on lui projette dessus peut répéter le

préjudice. L'analyse doit inclure qui peut définir la réalité, imposer des conséquences et contrôler les ressources.

Enquête sur l'ombre collective

Choisissez un groupe auquel vous appartenez : famille, profession, organisation, communauté, groupe politique, tradition spirituelle ou nation. Commencez par votre propre groupe plutôt que de diagnostiquer un groupe extérieur.

Le groupe et l'identité à laquelle il tient

Les qualités que « les gens comme nous » sont censés posséder

Les qualités que nous plaçons chez les personnes extérieures, les voix dissidentes ou un membre désigné

Les récits, plaisanteries, règles ou silences qui maintiennent le clivage

Qui a le pouvoir de définir ce qui est normal, loyal, professionnel ou acceptable ?

Qui porte le coût de l'image que le groupe a de lui-même ?

Les faits qui compliquent le récit que nous préférons

Ce à quoi ressemblerait la responsabilité, sans haine collective de soi

Une action : écouter, vérifier, redistribuer la parole, changer une règle, réparer ou poser une limite

AVEC PRUDENCE

L'enquête collective peut susciter des réactions défensives, de la culpabilité ou une certitude idéologique. Ralentissez dès que la complexité disparaît et que chaque personne est réduite au rôle de victime, de coupable ou de figure héroïque.

Remarquer la charge émotionnelle

Objectif : repérer les réactions disproportionnées sans supposer que toute réaction est une projection.

- 1. Choisir un moment.** Sélectionnez une situation récente dont la charge émotionnelle reste gérable, et non l'événement le plus traumatique de votre vie.
- 2. Séparer l'observation.** Écrivez ce qu'une caméra ou un témoin neutre aurait pu enregistrer.
- 3. Nommer la réponse.** Identifiez les émotions, les sensations corporelles, les impulsions, et l'intensité de 0 à 10.
- 4. Nommer la qualité chargée.** Choisissez le mot précis : méprisant, en demande, arrogant, faible, admiré, libre, puissant.
- 5. Tenir les deux possibilités.** Demandez à la fois « qu'y a-t-il de vrai dans cette situation ? » et « qu'est-ce que cela vient toucher en moi ? ».

Situation : faits observables uniquement

Émotion(s), sensations corporelles et impulsion à agir

La qualité que j'ai attribuée à l'autre personne

Ce dont j'avais besoin, ou ce que je craignais, à ce moment-là

Une question à emporter avec moi

Journal des déclencheurs sur deux semaines

Date	Situation	Émotion / 10	Indice corporel	Jugement ou qualité admirée	Besoin / prochaine étape

Bilan au bout de deux semaines : entourez les qualités, les relations, les besoins et les indices corporels qui reviennent. La répétition est une donnée ; ce n'est pas encore une explication.

Enquête sur la projection : fait, récit et appropriation

LA RÉALITÉ D'ABORD

Avant d'explorer la projection, demandez-vous : y a-t-il des éléments indiquant une manipulation, une discrimination, une maltraitance, une contrainte ou une transgression de vos limites ? Si oui, donnez la priorité à votre sécurité et à la réalité extérieure. Vous n'avez pas à « trouver cela en vous » pour justifier le comportement d'autrui.

La personne ou la situation

Ce qui s'est passé : les faits que je pourrais vérifier

Le récit ou le motif que j'ai ajouté

La qualité qui porte la charge la plus forte

Là où j'exprime une version atténuée, cachée ou socialement acceptable de cette qualité

Là où je supprime cette qualité, et ce que cela me coûte

Ce qui reste réellement du ressort de l'autre personne

Une limite, une réparation ou une vérification de la réalité dont j'ai peut-être besoin

Le dialogue 3-2-1, version contenue

À utiliser uniquement avec un matériel d'intensité modérée. Arrêtez si la voix imaginée devient effrayante, impérative, persécutrice, ou difficile à distinguer de la réalité extérieure. Apportez ces expériences à un clinicien qualifié.

- 1. Lui faire face, à la troisième personne.** Décrivez la figure ou la qualité en disant il, elle, ça. Restez concret.

Cela est... / Cela fait... / Je ressens...

- 2. Lui parler, à la deuxième personne. Adressez des questions à cette figure. Puis imaginez des réponses possibles, dans le cadre d'un exercice créatif et non comme l'expression d'une vérité objective.**

Tu m'affectes en... / Qu'essaies-tu de montrer ou de protéger ?

- 3. Essayer la position du « je ».** Parlez brièvement en tant que cette qualité : « je suis la part qui... ». Gardez ce qui vous parle et laissez le reste.

Je suis... / Je veux... / Je crains... / La capacité utile que je porte pourrait être...

- 4. Revenir au choix.** Formulez ce que vous acceptez, ce que vous refusez, et une forme éthique que cette énergie pourrait prendre.

Ma réponse intégrée

Persona et polarités

Une force peut devenir rigide lorsqu'elle est la seule identité autorisée. Explorez l'opposé sans le caricaturer.

Mon identité familière	L'opposé désavoué	Le coût d'un usage excessif de la première	Le don sain contenu dans l'opposé	Une expression plus équilibrée et souple

Exemples : généreux / capable de recevoir ; discipliné / capable de repos ; indépendant / relié ; calme / passionné ; discret / visible ; conciliant / affirmé.

Réviser le « bon côté / mauvais côté »

Évitez de déclarer que la cruauté, la maltraitance ou l'exploitation seraient « bonnes ». Demandez plutôt quelle capacité humaine neutre a pu se déformer : l'agressivité peut contenir la puissance d'agir ; l'égoïsme peut dissimuler une protection de soi ; la paresse peut signaler l'épuisement ou la résistance ; la dépendance affective peut contenir un désir d'attachement.

Un trait que je condamne

Le besoin ou la capacité humaine qui s'y cache

Une expression éthique de cette capacité

MODULE 4 / 15 À 25 MINUTES

L'ombre dorée

Choisissez des personnes que vous admirez, idéalisiez ou enviez. Concentrez-vous sur les qualités, plutôt que de copier la vie ou le statut de quelqu'un.

Personne	La qualité que je vois	L'expression qui me semble risquée	La preuve qu'elle existe déjà en moi	Une petite expérience cette semaine

Recevoir un reflet positif

Un compliment que je minimise ou que je refuse

Ce que l'accepter m'obligerait peut-être à croire

Un premier pas mobilisant seulement 5 % de cette qualité

RESTEZ DANS LE CONCRET

« Être plus puissant » est vague. « Donner mon avis une fois pendant la réunion sans m'excuser » est observable, délimité et vérifiable.

Dialogue avec une part protectrice

Le langage des parties est une métaphore bienveillante pour désigner des états d'esprit en conflit. Il n'exige pas de croire que l'esprit contiendrait littéralement des personnes distinctes.

Nom de cette part (par exemple : la part contrôlante, la part qui cherche à plaire, la voix critique)

Quand elle apparaît, et ce qu'elle me fait faire

Ce qu'elle redoute de voir arriver si elle s'arrêtait

L'âge ou la situation ancienne qu'elle me rappelle

Ce qu'elle cherche à protéger

Ce que j'apprécie dans son intention

La limite que j'ai besoin de poser à sa méthode

Un nouveau rôle, ou une fiche de poste actualisée, pour cette part

Une réponse empreinte de compassion

Essayez : « je comprends que tu aies appris à me protéger en _____. Cela avait du sens à l'époque. Aujourd'hui je peux aussi _____. Tu n'as pas à disparaître, mais tu n'as pas non plus à tout diriger. »

Mes propres mots

Les indices du corps, sans catharsis forcée

Le corps peut fournir des informations utiles sur l'activation, mais une sensation ne prouve ni un souvenir caché ni un diagnostic. Observez d'abord, interprétez ensuite. Ce cahier ne recommande ni respiration forcée, ni « thérapie par le cri », ni douleur, ni exposition prolongée, ni submersion délibérée.

- 1. S'orienter.** Gardez les yeux ouverts. Remarquez la pièce et trois couleurs neutres.
- 2. Localiser.** Trouvez une sensation d'intensité gérable. Décrivez sa taille, sa température, sa pression, son mouvement et ses contours.
- 3. Laisser la sensation être présente, puis alterner l'attention. Restez 10 à 20 secondes avec la sensation, puis déplacez votre attention vers une zone neutre ou agréable.**
- 4. Nommer l'impulsion. Le corps semble-t-il demander de la distance, du soutien, du mouvement, de la parole, de la protection ou du repos ? N'agissez pas automatiquement selon cette impulsion.**
- 5. Choisir.** Sélectionnez une réponse sûre et proportionnée, puis clôturez la pratique.

Situation et émotion

Sensation : des mots descriptifs uniquement

Impulsion à agir

Besoin possible (à titre d'hypothèse)

La réponse sûre que j'ai choisie

Intensité avant / après

Consigner et amplifier un rêve

LES SYMBOLES SONT PERSONNELS

Les dictionnaires de rêves peuvent appauvrir le sens. Un serpent, une maison, un enfant ou une personne inconnue peuvent susciter des associations très différentes selon les personnes. Les interprétations sont des possibilités, et non des faits ou des prédictions.

Date, titre et humeur au réveil

Le rêve au présent : lieu, personnages, actions et fin

Les trois images à la charge émotionnelle la plus forte

Mes associations personnelles à chacune de ces images

Là où cette dynamique apparaît dans ma vie éveillée

Ce que le rêve compense peut-être dans mon attitude consciente

Une interprétation alternative

Une question pour la thérapie

Imagination active : page à faire avec votre thérapeute

L'imagination active ouvre délibérément un dialogue avec les images intérieures. Elle peut être puissante et déstabilisante. Utilisez cette page avec votre thérapeute en cas de dissociation liée à un traumatisme, de symptômes du spectre psychotique, d'épisode maniaque, d'instabilité émotionnelle sévère, ou de difficultés à interrompre l'expérience et à revenir au présent.

L'image, la figure, l'ambiance ou le personnage de rêve retenu

Ce que je souhaite consciemment demander

Ce qui a émergé, en mots, en images ou en mouvement

Ma réponse émotionnelle et corporelle

Ce qui est symbolique ou incertain

Comment je suis revenu à la réalité ordinaire

Ce qui doit être discuté avant toute action

De la prise de conscience à l'intégration

Une prise de conscience utile modifie notre relation à nous-mêmes et élargit notre capacité de choisir. L'intégration se vérifie dans la vie quotidienne, et non dans l'intensité de l'exercice.

Qualité ou besoin désavoué	Ancien schéma protecteur	Expression adulte et éthique	Petit test et date de bilan

Responsabilité et réparation

Ce que je peux désormais reconnaître de ma propre contribution

Ce dont il ne m'appartient pas d'assumer la responsabilité

Si une réparation est appropriée : ce que je peux reconnaître sans me justifier ni chercher à m'exonérer

Une limite ou une action qui protège à la fois la dignité et la réalité

Formulation d'intégration

Je peux contenir à la fois...

Quand cette part reviendra, je...

Un programme doux sur quatre semaines

Répétez ou ralentissez selon vos besoins. Le travail en profondeur n'a pas à être quotidien. Chaque semaine comprend au moins une journée de repos ou de vie ordinaire.

Semaine 1 : la conscience

- ☐ Établir mon plan de feu tricolore.
- ☐ Utiliser le journal des déclencheurs trois jours.
- ☐ Pratiquer la mise en mots des affects : « je remarque de la tristesse / de la colère / de la peur ».
- ☐ Relire mes schémas sans en interpréter les origines.
- ☐ Me reposer, ou faire une activité ordinaire et agréable.

Semaine 2 : projection et polarité

- ☐ Mener une enquête fait / récit / appropriation.
- ☐ Choisir une polarité de la persona.
- ☐ Demander un retour précis et délimité à une personne de confiance, uniquement si la relation est sûre.
- ☐ Essayer un comportement plus équilibré et plus souple.
- ☐ Parler en thérapie de ce qui m'a surpris.

Semaine 3 : ombre dorée et parties

- ☐ Remplir le tableau de l'ombre dorée.
- ☐ Tenter une expérience comportementale à 5 %.
- ☐ Dialoguer avec une part protectrice.
- ☐ Pratiquer une réponse empreinte d'autocompassion.
- ☐ Me reposer et remarquer une éventuelle réaction du critique intérieur.

Semaine 4 : symbole et intégration

- ☐ Consigner un rêve sans forcer l'interprétation.
- ☐ Utiliser une fois la fiche des indices corporels.
- ☐ Choisir une action d'intégration.
- ☐ Faire le point : ce qui a aidé, ce qui n'a pas aidé, ce qui relève de la thérapie.
- ☐ Écrire une réflexion de clôture.

Bilan de fin de mois : ce que je reconnais maintenant

Ce que je veux poursuivre / mettre en pause / apporter en thérapie

Répertoire de questions

Remarquer, doucement

- À quoi ai-je réagi aujourd'hui ?
- Quelle émotion m'a été la plus facile à admettre ? Laquelle la plus difficile ?
- De quoi avais-je besoin sans le dire ?
- Dans quelles situations ai-je ressenti davantage de vitalité, d'ouverture ou de spontanéité ?
- Qu'ai-je jugé chez moi aujourd'hui ?

Projection et relations

- Quelle qualité attire régulièrement ma critique ?
- Quels éléments soutiennent mon point de vue, et qu'est-ce qui reste de l'interprétation ?
- Où est-ce que j'exprime une version plus petite de cette qualité ?
- Quelles personnes ai-je tendance à idéaliser, et quelle qualité ai-je projetée sur elles au lieu de me l'attribuer ?
- Quel rôle ai-je tendance à reprendre : sauvetage, critique, retrait, expertise, victimisation ou contrôle ?

Origines et règles familiales

- Quelles émotions étaient bienvenues dans ma famille ?
- Quelles qualités menaçaient l'appartenance ou l'approbation ?
- Qu'exigeait le fait d'« être sage » ?
- Qu'ai-je appris sur le besoin, la colère, le plaisir, le pouvoir et la dépendance ?
- Quelle adaptation m'a aidé alors, mais me limite aujourd'hui ?

Honte et autocritique

- Qu'ai-je peur que les autres concluent à mon sujet ?
- À quelle voix ressemble mon critique intérieur ?
- Quel danger la critique croit-elle prévenir ?
- À quoi ressemblerait le fait de rendre des comptes, sans humiliation ?
- Que dirais-je à quelqu'un que je respecte, dans la même situation ?

L'ombre dorée

- Quel compliment m'est le plus difficile à recevoir ?
- Chez qui la liberté, la confiance ou la créativité suscitent-elles mon envie ?
- Quelle qualité positive ai-je qualifiée d'arrogance, d'égoïsme ou de recherche d'attention ?
- À quoi ressemblerait un premier pas mobilisant seulement 5 % de cette force tenue à l'écart ?
- Quel soutien rendrait la visibilité plus sûre ?

Intégration

- Quelle vérité est devenue plus difficile à éviter ?
- Quelles qualités opposées peuvent toutes deux m'appartenir ?
- Quelle action, une seule, incarnerait cette prise de conscience ?
- Quelle limite protège une expression saine ?
- Qu'est-ce qui relève de la thérapie plutôt que de la réflexion solitaire ?

Bilan des progrès

Utilisez cette page au bout de quatre semaines, ou à la fin d'une phase de thérapie. Le changement n'est pas toujours une réduction des symptômes ; il peut apparaître comme une reconnaissance plus rapide, davantage de choix, des limites plus nettes, moins de reproches, ou une plus grande capacité à réparer.

Énoncé	0	1	2	3	4	5
Je remarque plus tôt la charge émotionnelle						
Je distingue les faits des interprétations						
Je reconnais la projection comme une possibilité, sans nier la réalité						
Je tolère des qualités contradictoires en moi						
Je peux recevoir un reflet positif						
Je comprends l'intention protectrice derrière un schéma						
Je peux m'arrêter et me réguler quand le travail devient trop intense						
Je traduis la prise de conscience en action éthique						

La découverte la plus utile

L'exercice le moins utile, ou le plus activant

Un schéma récurrent que je veux mieux comprendre

Un changement que les autres pourraient observer

Mon prochain axe de travail thérapeutique

Jung dans ses propres mots : la reconnaissance

C. G. JUNG

« *L'ombre est un problème moral qui met à l'épreuve toute la personnalité du moi.* »

Aion, CW 9ii, § 14

Axe clinique : reconnaître n'est ni avouer, ni s'humilier, ni se condamner. C'est permettre à une capacité, à un motif ou à un sentiment difficile de devenir un véritable sujet de réflexion.

Exercice : présent et réel

Une qualité que je préfère croire « pas moi »

Une occasion concrète où une forme atténuée en est apparue

Ce qui rend cette reconnaissance moralement ou émotionnellement difficile

La responsabilité qui découle de cette reconnaissance

Ce que l'autocritique ajouterait, et ce qu'elle masquerait

Une formulation plus honnête et plus proportionnée

Jung dans ses propres mots : derrière la persona



C. G. JUNG

« L'ombre personnifie tout ce que le sujet refuse de reconnaître comme sien. »

Deux essais sur la psychologie analytique, CW 7, § 103

Exercice : masque, refus et fonction

Le visage ou le rôle que je montre le plus souvent

Ce que cette persona m'aide à obtenir ou à protéger

Une qualité qui n'entre pas dans ce rôle

Comment la qualité exclue revient indirectement

Un contexte sûr où je pourrais devenir plus complet

Jung dans ses propres mots : l'ombre positive



C. G. JUNG

L'ombre peut aussi manifester « des instincts normaux, des réactions appropriées, des perceptions réalistes, des impulsions créatrices ».

Aion, CW 9ii, § 422-423

Exercice : se réapproprier une capacité

Une qualité utile que je n'admire que chez les autres

Quand, ou dans quel contexte, son expression est devenue risquée

La preuve qu'une version de cette qualité existe déjà en moi

Comment cette qualité pourrait se déformer si elle restait inconsciente

Une petite expression éthique que je vais essayer

Jung dans ses propres mots : projection et groupe



C. G. JUNG

« Tout ce qui demeure inconscient en nous, nous le découvrons chez notre prochain, que nous traitons alors en conséquence. »

L'homme archaïque (1931), dans Civilisation en mutation, CW 10, § 131

Exercice : retirer la projection sans effacer la réalité

La personne ou le groupe sur qui de fortes qualités sont déposées

Ce qui, les concernant, reste factuellement valable

Ce que notre camp est peut-être incapable, ou peu disposé, à reconnaître

À qui profite ce clivage, et qui en paie le prix

Une action qui restaure la complexité et la responsabilité

Repères des citations

Les localisations suivantes ont été vérifiées auprès des sources jungiennes et universitaires disponibles. CW renvoie à l'édition anglaise des Œuvres complètes de C. G. Jung (The Collected Works). Les numéros de paragraphe sont préférables aux numéros de page, car la pagination varie selon les éditions.

Localisation	Ouvrage	Thème
CW 7, § 103	Deux essais sur la psychologie analytique	Ce que le sujet refuse de reconnaître
CW 9i, § 43	Les archétypes et l'inconscient collectif	Le miroir derrière la persona
CW 9i, § 45	Les archétypes et l'inconscient collectif	L'ombre comme passage étroit
CW 9ii, § 14	Aion	Le problème moral et la connaissance de soi
CW 9ii, § 422-423	Aion	Personnalité cachée et qualités utiles
CW 10, § 131	Civilisation en mutation (L'homme archaïque, 1931)	Le matériel inconscient rencontré chez le prochain
CW 11, § 131	Psychologie et religion : Occident et Orient	L'ombre non incarnée s'épaissit
CW 13, § 335	Études alchimiques	Rendre l'obscurité consciente
CW 14, § 710	Mysterium Coniunctionis	L'ombre comme part vivante de la personnalité

NOTE ÉDITORIALE

La phrase « si vous ne reconnaissez pas votre ombre, vous en serez l'esclave » n'a pas été retenue comme citation directe du Livre rouge, faute d'avoir pu en confirmer une localisation fiable. Son idée est cohérente avec les thèmes jungiens, mais la cohérence thématique ne prouve pas la paternité d'un texte.

NOTE DE TRADUCTION

Les citations ci-dessus sont traduites de l'édition anglaise des Œuvres complètes. Les traductions françaises publiées peuvent formuler ces passages différemment. Les références en paragraphes permettent de retrouver le texte dans l'édition de votre choix.

Notes pour un usage clinique

Ce cahier gagne à être introduit dans un esprit de collaboration. Les exercices peuvent être sélectionnés, adaptés ou omis selon la formulation clinique, la solidité du moi, la capacité de réflexion, le contexte culturel, les antécédents traumatiques, la dissociation, le niveau de risque actuel et la relation thérapeutique.

Ne présumez pas

- que l'intensité émotionnelle prouve l'exactitude ;
- que toute réaction interpersonnelle est une projection ;
- que le matériel symbolique est un souvenir littéral ;
- que l'intégration exige une révélation, une confrontation ou une réconciliation ;
- qu'une impulsion désavouée devrait être mise en acte ;
- qu'un cahier d'exercices puisse remplacer le jugement clinique et relationnel.

Questions de reprise suggérées

- Qu'est-ce qui a paru vivant, défendu, honteux ou soulageant ?
- Qu'est-ce qui appartient à la réalité présente, et qu'est-ce qui est peut-être amplifié par l'histoire ?
- Comment la personne a-t-elle régulé son activation et terminé l'exercice ?
- Le travail a-t-il augmenté le choix, la compassion et la responsabilité ?
- Quels thèmes de transfert ou de contre-transfert mériteraient une exploration réfléchie ?

Notes conceptuelles et données

L'ombre est une construction théorique de la psychologie analytique, non une entité diagnostique. La Society of Analytical Psychology la décrit comme un ensemble de contenus psychiques cachés ou refoulés, pouvant comprendre aussi bien des tendances moralement difficiles que des qualités utiles, et présente la projection comme l'une des principales voies par lesquelles l'ombre se manifeste.

Les travaux sur la mise en mots des affects ont montré que nommer ses émotions pendant l'exposition à des images négatives était associé à une réduction des réponses de l'amygdale et d'autres régions limbiques, et à une augmentation de l'activité préfrontale ventrolatérale droite. Ce résultat étaye l'idée mesurée selon laquelle mettre les ressentis en mots peut modifier le traitement émotionnel ; il ne valide pas pour autant l'ensemble des interprétations relatives à l'ombre.

Les méta-analyses des interventions d'autocompassion rapportent une réduction de l'autocritique et des améliorations faibles à modérées de la dépression, de l'anxiété ou du stress, tout en signalant un risque de biais et des effets plus faibles par rapport à des groupes témoins actifs. Cela plaide pour intégrer la compassion à la réflexion, plutôt que d'utiliser la honte comme méthode.

Les résultats sur l'écriture expressive sont mitigés et varient selon les populations et les différences individuelles. Certains essais et revues rapportent un bénéfice psychologique limité ou nul ; un essai randomisé a constaté une aggravation de l'anxiété chez des personnes présentant une faible expressivité émotionnelle. Ce cahier privilégie donc une écriture brève et dosée, propose des alternatives et déconseille toute exploration ou divulgation forcée d'expériences traumatiques.

Références choisies

- Jung, C. G. (1951/1968). *Aion: Researches into the Phenomenology of the Self*. Collected Works, Vol. 9, Part II. Princeton University Press.
- Society of Analytical Psychology. *The Jungian Shadow*. thesap.org.uk
- Lieberman, M. D., et al. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science*, 18(5), 421-428.
- Ferrari, M., et al. (2023). Effects of self-compassion interventions on reducing depressive symptoms, anxiety, and stress: A meta-analysis. *Mindfulness*. PMID: 37362192.
- Wakelin, K. E., et al. (2022). Effectiveness of self-compassion-related interventions for reducing self-criticism: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(1), 1-25. PMID: 33749936.
- Reinhold, M., et al. (2014). Effects of expressive writing on depressive symptoms: a meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 21(4), 379-396.
- Niles, A. N., et al. (2014). Randomized controlled trial of expressive writing for psychological and physical health: The moderating role of emotional expressivity. *Anxiety, Stress & Coping*, 27(1), 1-17. PMID: 23742666.

Ressources d'écoute et d'urgence

- **France** : 3114, numéro national de prévention du suicide, gratuit, 24h/24 et 7j/7. 3114.fr
- **Suisse** : 143, La Main Tendue, gratuit, anonyme et confidentiel, 24h/24. 143.ch
- **Belgique francophone** : 0800 32 123, Centre de Prévention du Suicide, gratuit, 24h/24. preventionsuicide.be

- **Luxembourg** : 45 45 45, SOS Détresse, tous les jours de 11h à 23h. 454545.lu
- **Partout en Europe** : 112, numéro d'urgence européen.

Réflexion de clôture

DEVENIR PLUS ENTIER, PAS PARFAIT

Le but n'est pas de soupçonner indéfiniment vos propres motivations. Il s'agit de devenir moins divisé : reconnaître les contradictions, retirer les projections inutiles, protéger ce qui compte et choisir comment mettre cette énergie au service de votre vie et de vos relations.

Ce que je comprends différemment de moi-même

Ce qui, en moi, mérite de la compassion

Ce qui appelle une responsabilité

Ce que je suis prêt à incarner

Ce que j'apporterai à la prochaine séance
