



Source : Julie Saint Bris

« *Comment savoir si on exerce une emprise sur quelqu'un ?* », me demandent des religieux ou des accompagnateurs spirituels soucieux de se former aux enjeux de la relation. Bonne question, car, pour paraphraser C. G. Jung,

lorsque nous sommes face à quelqu'un, nous croyons être deux, mais en réalité nous sommes quatre : lui et son inconscient, moi et mon inconscient. Et ces quatre-là ont la particularité de se tricoter ensemble « à l'insu de notre plein gré », ce qui engendre souvent des nœuds...

Notre inconscient, que Jung a aussi appelé notre « *ombre* », c'est tout ce qu'on ne sait pas sur soi. Les aspects que nous avons refoulés ou rejetés depuis notre enfance, parce qu'ils n'étaient pas conformes à ce qu'on attendait de nous. Des traits de caractère, des tendances, des pulsions, des sentiments qu'on a enfouis à cause de notre éducation ou des événements de la vie. Mais aussi des capacités et des talents qui sont restés en jachère, pour correspondre aux injonctions de la famille ou du milieu. Prendre conscience de son ombre, c'est se rendre compte que ce qui nous énerve chez l'autre, ou parfois nous attire, en réalité nous appartient. L'autre est d'abord une sorte de portemanteau sur lequel nous accrochons nos projections. Mais il ne faut pas tout de suite y plaquer de moralisme ou du péché, comme le font parfois certains. Les gens qui viennent me voir commencent toujours par se juger : « *Ah oui, je suis comme ça, mais je ne devrais pas...* » Les contenus de l'ombre attaquent l'image que nous nous faisons de nous-même. Ils remettent en cause notre idéal. Quand nous découvrons nos faiblesses, nos défauts, nos manques, nous avons honte ou nous ne voulons pas le savoir.

J'entends souvent des personnes qui viennent de milieux chrétiens me parler d'emblée de conscience et de volonté. Mais, n'est-ce pas oublier que notre ombre peut nous mener par le bout du nez ? Elle cherche en fait à s'exprimer pour rééquilibrer une position consciente trop unilatérale. Et si elle n'est pas reconnue, elle peut surgir parfois de manière impromptue ou brutale.

Se défendre d'un aspect que l'on juge mauvais peut épuiser, car lutter avant de reconnaître d'où cela vient ne résout rien. En général, la situation empire.

Si nous refusons de le prendre en considération, il se rappelle à nous et peut nous remettre violemment les pieds sur terre.

Il faut d'abord l'accueillir et accepter que nous ne puissions pas nous en sortir tout seul. Que nous avons besoin des autres. Cela demande une vraie reddition, beaucoup d'humilité. Mais, c'est là que l'Esprit Saint peut se manifester. Jung appelait ça la « fonction transcendante ». L'ombre est personnelle, mais tout ce que je viens d'évoquer peut être transposé sur le plan collectif. Tout groupe, toute institution a un inconscient, une ombre. Si elle est refoulée, non prise en considération ni travaillée, elle finit par s'infecter. Et posséder un sérieux potentiel de destruction. « *Apprivoiser son ombre* » (2), c'est apprendre à se connaître, accepter ses faiblesses, ses manques. Cela ne peut pas se faire sans les autres. Démarche nécessaire lorsqu'on accompagne des personnes, pour ne pas trop leur plaquer nos manières de voir. Démarche aussi nécessaire lorsqu'on est une institution.

(1) *Masculin féminin face à face. Pour une évolution humaine et spirituelle*, Médiaspaul, 150 p., 15 €.

(2) Selon l'expression de Jean Monbourquette.