

## L'étranger, cet alter ego souterrain si précieux à notre créativité

La relation éthique à autrui crée une responsabilité qui va au-delà de nos propres actes pour autrui. C'est une responsabilité politique, directement liée à l'organisation et à l'exercice du pouvoir dans notre société. La responsabilité nous invite à accueillir non seulement autrui... mais le visage d'autrui... l'homme, la femme, l'enfant, l'étranger qui est en face de nous.

Pour le philosophe et universitaire David Smajda : « Le visage d'autrui dans son extrême pauvreté, vulnérabilité, singularité et fragilité, oblige à lui répondre et finalement à répondre de lui<sup>1</sup>. » Cette phrase rentre en résonance avec les drames migratoires, mais également avec le chemin à développer dans tout acte d'accompagnement.

Les ouvrages consacrés à l'estime de soi ignorent souvent l'influence de l'ombre, notre ombre qui, laissée à l'abandon, peut conduire à une mésestime de soi et à des conflits avec autrui. La présence à l'autre et à nous-même implique un travail personnel que tout thérapeute se doit d'accomplir. Pour Jung, harmoniser la *persona* (notre personnalité sociale) et l'ombre (le complexe inconscient constitué de la partie non éduquée ou refoulée de soi), c'est recourir non pas aux efforts volontaires de l'ego (centre de notre conscience, des sensations, des émotions), mais à la force intégrative du Soi (notre identité profonde et spirituelle qui fait de nous une totalité corps-esprit : un être humain).

L'ombre se construit en obéissant aux demandes et aux exigences du milieu. Elle constitue « l'autre en moi », mon alter ego souterrain, une inconnue qui habite l'inconscient. Elle est occultée mais non absente. Méconnue, ignorée, elle se manifestera par des attaques d'anxiété, des phobies inexplicables et des projections sur les autres.

Le poète américain Robert Bly compare l'ombre à un sac à déchets dans lequel on jette les aspects de soi jugés inacceptables par l'entourage. L'ombre noire : les manifestations instinctuelles (la sexualité, l'agressivité...), des traits de la personnalité (l'envie de rompre avec son milieu, la paresse, un penchant pour les transgressions...) ; l'ombre blanche : tout le potentiel moral et spirituel, les qualités (patience, esprit de travail, politesse, etc.), les talents, les habiletés de toutes sortes, les vertus morales et, bien sûr, les aspirations spirituelles.

1. Smadja D., *La boîte noire de la controverse*, Raison politique, Presses de Sciences-Po, août 2012, n° 45.

## **Les séquelles d'une ombre non apprivoisée**

Carl Jung rappelle les tragédies causées par une ombre laissée en friche au sein du psychisme humain<sup>2</sup>.

Si elle ne travaille pas à la réintégration de son ombre, une personne pourra être sujette à des malaises psychologiques. Elle sera alors tourmentée par un sentiment diffus d'angoisse et d'insatisfaction d'elle-même, elle se sentira stressée et déprimée et se laissera emporter par diverses pulsions : culpabilité, jalousie, colère mal gérée, ressentiment, dépendance, etc. Sam Naifeh, dans un article sur les causes de la dépendance, affirme : « La dépendance est un problème de l'ombre<sup>3</sup>. » Pour lui, l'attrait compulsif pour l'alcool et les drogues donne accès au côté ombrageux de notre être. On peut toujours accuser les substances toxiques d'être la cause des déchéances humaines, elles ne sont de fait que la cause indirecte. Elles permettent à leur utilisateur de franchir les frontières du conscient et de prendre contact avec son ombre.

## **La reconnaissance de son ombre passe par le sacrifice de l'ego**

Reconnaître son ombre, l'apprivoiser, est le premier pas vers la découverte de la totalité de son être. Ce n'est pas une mince affaire, pour l'ego, que d'être confronté à son ombre. Il craint de rencontrer la part réelle et incommunicable de lui-même qui risque de le rendre vulnérable, voire de le déstabiliser. Il frémit à la perspective de devoir mourir à lui-même. Si l'on accepte la nécessité de se réconcilier avec son ombre (dans la thérapie par exemple), la peur momentanée éprouvée devant elle se transforme en joie de voir augmenter l'estime de soi.

L'ombre recèle les parties sombres, mais aussi les trésors cachés de notre personnalité que le Soi va nous aider à révéler. À qui souhaite donner plus d'ampleur à sa conscience, Carl Jung recommande de faire dialoguer entre eux le conscient et l'inconscient à l'aide de l'imagination active. Cette méthode permet de prendre en compte les messages de l'inconscient (rêves, fantaisies, projections, etc.) et de les traduire sous une forme artistique quelconque : dialogue, dessin, peinture, sculpture, etc. L'art-thérapeute se situe entre ce que la personne sait faire mais risque de répéter, et ce qui lui est impossible d'aborder. Elle peut, dès lors, être au service de l'ombre pour inviter la personne à se recréer (se créer à nouveau). La sensibilité de la personne arrive peu à peu à s'extérioriser autrement que par le langage verbal (où elle peut se révéler en difficulté). La personne peut alors témoigner

---

2. « On le sait, les drames les plus émouvants et les plus étranges ne se jouent pas au théâtre, mais dans le cœur d'hommes et de femmes ordinaires. Ceux-ci passent sans attirer l'attention et ne trahissent rien des conflits qui font rage en eux, à moins qu'ils ne soient accablés d'une dépression toujours possible » (C.G. Jung, *Psychologie de l'inconscient* (1916), Georges éditeur, 16 juillet 1997, p. 528).

3. Naifeh S., « Fondation archétypale de la dépendance et de la récupération », *Journal de la psychologie analytique*, avril 1995, 40 (2), p. 148.

autrement du drame qu'elle vit. Elle prend conscience de son unicité et déploie, au-delà (ou en deçà) des mots, une richesse humaine et communicationnelle inédite souvent insoupçonnée. Elle s'inscrit dans un espace de proximité, un espace solidaire où il fait bon vivre. Elle découvre un élément simple de sécurisation, incubateur d'identité et d'estime de soi. Une telle conciliation marque le début de l'individuation, processus par lequel on devient « ce qu'on est ». À même les éléments épars et opposés du psychisme, le Soi crée une nouvelle organisation interne de l'individu ou une nouvelle « complexification » de l'être. La personne acquiert une plus grande maturité. Elle est davantage elle-même, plus à même de bien utiliser ses ressources et de résoudre ses conflits.

### **La projection et la réintégration de son ombre**

La projection de son ombre est un phénomène à la fois psychologique et spirituel. Marie-Louise Franz, célèbre disciple de Carl Jung, rapporte à ce sujet : « Jung définit la projection comme un transfert inconscient, c'est-à-dire non perçu et involontaire, d'éléments psychiques refoulés, sur un objet extérieur<sup>4</sup>. » La projection consiste à voir, à entendre et à sentir des émotions, des qualités, des traits qu'on a refoulés, et à les réverbérer sur un objet extérieur. Il se produit alors un déplacement du matériau psychique refoulé du *dedans* de soi vers le *dehors*. »

La psychanalyse voit dans la projection un moyen de se défendre contre les débordements éventuels de l'ombre, surtout sous forme d'angoisse. Tout ce qui est inacceptable au conscient se retrouvera tôt ou tard en dehors de soi, étalé et projeté sur des objets, des animaux ou des personnes. C'est ce qui explique les diverses phobies. Les « projecteurs », les auteurs de la projection, ne sont pas conscients du phénomène et ils s'imaginent voir les fantômes de leur propre psyché se profiler sur l'objet de leur phobie. Presque toujours inconscient de sa projection sur autrui, le « projecteur » s'aperçoit qu'il est dominé par un malaise, fasciné par une personne, un animal ou un objet dont il n'arrive pas à détacher son attention. Il éprouve soit une séduction, soit une répulsion, et il sera porté soit à idéaliser la personne pour ses qualités enviables, soit à la mépriser pour ses traits indésirables et repoussants. Dans les deux cas, l'appréciation du « projecteur » sera faussée, parce que démesurée par rapport à la réalité objective.

Le penseur et poète américain Robert Bly relevait, au cours d'une conférence, le danger des projections. La personne qui en est l'objet, rappelait-il, peut courir un danger réel pour son intégrité physique et morale, et même pour sa vie (le phénomène intégriste en est un exemple aujourd'hui). Elle risque en effet, dans certains cas de

---

4. Von Franz M.L., *Reflets de l'âme : Les projections, recherche de l'unité intérieure dans la psychologie de C.G. Jung*, éditions Entrelacs, Orsay, 1992, p. 15.

fascination, d'être adulée démesurément et de s'illusionner sur elle-même. En revanche, lorsqu'elle est l'objet de répulsion, elle peut servir de « bouc émissaire ». Cela se produit dans des familles qui ont besoin d'un « mouton noir<sup>5</sup> » pour se croire capables de survivre. L'histoire ne témoigne-t-elle pas de projections collectives qui furent la cause de crimes atroces, de persécutions cruelles et de guerres ? Prenons pour exemples la chasse aux sorcières, l'Holocauste, et bien sûr les phénomènes migratoires actuels qui attisent, chez certains, la peur, voire la haine de l'étranger. Les actes et propos malveillants en Europe envers les migrants font de nouveau écho à cette terrible « banalité du mal » décrite par Hannah Arendt. Pour elle, la seule façon de nous protéger de ce concept, d'y échapper, c'est de nous remettre à « penser » (c'est-à-dire de nous interroger sur nous, sur nos actes, sur la norme). Être en prise avec notre part d'étrange pour nous remettre en débat avec le monde, en résistance, en pensée active.

La réintégration de l'ombre, même si elle paraît douloureuse pour l'ego, lui est bénéfique. Il ne s'agit pas ici d'opposer l'ombre noire et l'ombre blanche décrites par Robert Bly, mais de considérer ces deux pôles de notre personnalité comme de « l'énergie » qui, enfin révélée dans la mise en situation d'expression, nous met en mouvement. Elle peut également devenir une « force » indispensable à notre instinct de survie (le dernier film d'Alejandro Jodorowsky, *Poesia sin fin*, paru en octobre 2016, en est un formidable exemple<sup>6</sup>).

Nous sommes tous pleins de manques, de blessures, de fragilités. Ce n'est pas grave ; ce qui est grave, c'est de le cacher. Malgré nos fragilités, et peut-être grâce à elles, nous sommes capables de grandes choses. La fragilité ne s'oppose pas à la solidité, au contraire. Former à la fragilité, c'est inviter à la résistance en refusant l'impératif d'une société marchande où le moindre signe de faiblesse fait figure d'indécence. Il faudrait, en priorité, développer une « éthique de la fragilité », c'est-à-dire un garde-fou contre les dérives de nos fantasmes de toute-puissance. On ne sortira pas de nos conflits sans une attention prioritaire aux plus ébranlés dans nos sociétés, aux plus blessés, aux plus démunis. On ne sortira pas de la crise sans honorer la vulnérabilité. Et ça encore plus pour les peuples que pour les individus.

Nous sommes tous des passants incertains ; pour avancer il nous faut cultiver l'art de la rencontre avec nous-même : cet « étranger » qui nous veut du bien.

---

5. Bly R., *Un petit livre sur l'ombre humaine*, Element Books Ltd, 1992.

6. Jodorowski A., *Poesia sin fin*, film France / Chili, 2016.