

Pour diminuer vos souffrances

Dans notre quête d'une vie saine, bio, sans médecine chimique, nous sommes souvent surpris d'avancer si lentement.

Comment est-il possible, avec tout ce que nous lisons, de continuer à :

Manger tant de sucre, tant de viande, tant de malbouffe...

Prendre si souvent la voiture...

Prendre si peu de plantes, huiles essentielles, compléments alimentaires ?

C'est un peu notre faute... mais c'est surtout la faute de notre « inconscient ».

Notre inconscient, aussi appelé « ombre »

L'inconscient, aussi appelé « ombre » par le psychiatre suisse Carl G. Jung, est comme une « autre personne » qui vit en nous.

Elle a ses propres projets, émotions, envies. Elle prend des décisions à notre place. Ses décisions sont en général contraires à ce que notre « moi conscient » a décidé de faire !

Ainsi, nous avons fermement décidé de passer tout le week-end à réviser pour un examen important le lundi matin. Mais le dimanche soir arrive et nous ne nous sommes toujours pas mis au travail...

Nous avons pris la bonne résolution de ne plus jamais nous gaver de chips. Et nous voilà dans le canapé, un paquet de chips vide à côté de nous, les mains grasses, pleines de grains de sel collés, vaguement écoeuré....

Nous nous étions équipés d'une tenue complète de jogging, y compris la montre pour le rythme cardiaque... Mais elle n'a servi que deux fois. Déjà 9 mois se sont écoulés et la tenue reste bloquée dans un tiroir...

Nous avons l'impression d'être faible, pas à la hauteur. Nous sommes frustrés, déçus par nous-même.

Si nous ne prenons pas conscience de la puissance de notre ombre, nous risquons de tomber dans l'auto-critique, l'auto-dévaluation, voire l'auto-détestation. Nous finissons par être habités par une voix qui nous explique en permanence que nous sommes nuls, faibles, lâches, trop gros, trop bêtes, trop tristes, etc.

Mais il y a une solution.

Il faut partir à la découverte de notre ombre. Faire connaissance avec cet « inconnu » qui vit en nous. L'apprivoiser. Et s'en faire un allié.

Partir à la découverte de son ombre

Dans la légende des chevaliers de la Table ronde, le roi Arthur et ses compagnons partent à la recherche du Saint-Graal.

Le Saint-Graal représente le bien le plus précieux.

Pour le trouver, chacun d'eux doit quitter la Table ronde, dans une direction différente. Il s'enfoncera dans la forêt de Brocéliande, en se dirigeant vers la partie la plus sombre, et donc la plus inquiétante, pour lui.

Le chevalier devra affronter des dragons, des sorcières. C'est ainsi qu'il progressera dans sa quête du Saint-Graal.

Cette légende représente l'aventure que nous sommes tous appelés à vivre. Pour découvrir notre ombre, il faut oser explorer les zones les plus sombres de nous-même.

D'où vient notre ombre ?

Notre ombre est constituée de tous les interdits, les tabous, les choses de notre histoire que nous n'osons pas nous reconnaître à nous-même, en particulier parce qu'elles peuvent être dangereuses pour nous, car elles pourraient aboutir à ce que nous soyons rejetés par notre entourage.

Notre ombre est donc forgée par l'histoire de notre famille, l'époque où nous vivons (avec ses interdits sociaux) et notre personnalité héritée de nos ancêtres. Nous ne l'avons donc pas choisie volontairement. C'est important de le savoir pour ne pas éprouver un sentiment de honte exagéré en découvrant notre ombre.

L'ombre n'est pas uniquement négative, d'ailleurs. Nous avons tous été conduits dans notre vie à refouler des forces vitales précieuses qui étaient en nous. Par exemple, une famille qui aurait longtemps connu des difficultés matérielles, et qui serait inquiète des talents artistiques d'un enfant, considérés comme dangereux car risquant de le conduire à un métier peu rémunérateur. Sans souhaiter faire du mal à cet enfant, les parents l'auraient néanmoins empêché de développer ses talents.

Connaître son ombre, c'est reconnaître des aspects sombres que nous ne voulions pas voir, mais aussi des aspects lumineux de nous-même que notre milieu nous avait interdit de voir.

Alors si vous êtes prêt, je vous invite à partir à la rencontre de votre ombre. Nous le ferons en suivant la méthode qui suit, inspirée du psychologue Jean Monbourquette, auteur de « Apprivoiser son ombre : Le côté mal-aimé de soi » et de « La guérison des blessures intérieures ».

Pour commencer cette quête, il propose de se poser les questions suivantes :

Question n°1 : Quels sont les compliments qui vous touchent le plus ?

Posez-vous la question de savoir quels sont les compliments qui vous touchent le plus.

Quelles sont les qualités dont vous êtes le plus fier, celles que vous aimez le plus que les autres remarquent, et qu'elles soient publiquement reconnues ?

Certains diront : « J'aime qu'on me dise que je suis beau. ». D'autres diront : « J'aime qu'on me dise que je suis généreux ». D'autres apprécieront particulièrement qu'on leur dise qu'ils sont drôles, intéressants, travailleurs, rapides, débrouillards, ou encore, cultivés...

Prenez l'exact contraire des compliments qui vous touchent le plus.

L'exact contraire de ces compliments qui vous touchent, c'est ce que votre ombre pense.

En effet, s'il est si important et si plaisant pour vous que l'on vous dise que vous êtes drôle, par exemple, c'est probablement parce que, au fond, vous n'en êtes pas convaincu. Vous avez donc besoin qu'on vous le dise.

Autrement, pour vous, ce serait une évidence et le fait d'entendre prononcer une évidence ne vous ferait ni chaud ni froid.

De même, s'il est très important pour vous qu'on reconnaisse votre générosité, c'est que votre ombre est égoïste, et que vous sentez en vous cette tendance qui vous déplaît profondément. Entendre dire le contraire vous fait du bien, car cela vous rassure.

Faites ensuite l'effort de vous dire à vous-même : « Je ne suis pas drôle » ; ou « je suis égoïste » ; et observez attentivement ce qui se passe en vous.

Certains diront : « J'ai honte ». D'autres : « Je me sens coupable ». Essayez d'accueillir ces réactions avec tendresse. Comprenez que ce n'est pas votre faute si vous vous sentez ainsi. C'est votre ombre qui est comme cela, vous ne l'avez pas décidé.

Question n°2 : Que craignez-vous le plus que les autres pensent de vous ?

Une autre façon d'explorer votre ombre est de vous poser la question : que craignez-vous le plus que les autres pensent de vous ?

« J'ai peur qu'on me trouve gros ». « J'ai très peur d'être pris pour quelqu'un d'impatient ». « J'ai peur qu'on me considère comme paresseux » ; « J'ai peur d'être considéré comme incompetent. »

Cet angle de réflexion est très intéressant car, en général, la personne part du principe que « tout le monde est comme elle ». Elle ne se pose donc aucune question au sujet de ces peurs.

Il lui semble tellement naturel de les éprouver qu'elle est très surprise de réaliser que, non, pour certaines personnes, être pris pour impatient, paresseux ou incompetent ne pose aucun problème ! Elles s'en moquent éperdument, cela les fait rire !!

Prendre conscience de cela est souvent un choc salutaire et libérateur. Cela permet de se poser la question du « pourquoi ». Pourquoi suis-je si inquiet qu'on me prenne pour un incompetent ?

La raison, en général, est à rechercher dans des événements familiaux, des échecs, des drames vécus dans l'enfance, des traumatismes des parents qui ont transmis leurs angoisses à leurs enfants.

Question n°3 : Quelles sont les situations qui me font réagir brutalement ?

Notre ombre se révèle encore lorsque nous « sur-réagissons » à des événements. Quand la vivacité de nos réactions nous surprend nous-même.

Ces réactions épidermiques sont le signe qu'on est venu piétiner une zone de nous-même que nous n'acceptons pas.

Observer ces réactions, les noter, puis y réfléchir, en parler avec un interlocuteur de confiance, permet de découvrir de larges territoires de notre ombre, dont l'existence nous serait restée inconnue autrement.

Question n°4 : Quels sont les compliments que j'ai du mal à accepter ?

Ce point est particulièrement subtil, et donc très important à explorer. Il permet d'accéder aux parties les mieux enfouies de notre ombre.

Il s'agit de répertorier les compliments que nous avons du mal à accepter, en particulier ceux qui nous paraissent sans aucun fondement.

Ainsi, régulièrement, les gens vous complimentent sur vos talents de cuisinière, mais vous rejetez chaque fois ces compliments en supposant que les gens vous disent cela « pour vous faire plaisir »,

« par politesse », « pour être aimables », ou alors carrément qu'ils se trompent parce que le mérite en reviendrait à quelqu'un d'autre (par exemple, votre mère qui vous a appris à cuisiner).

L'expérience montre que ce n'est, en général, pas le cas. La plupart du temps, les compliments que l'on vous fait ont une base de sincérité et de vérité.

Ne pas accepter les compliments, c'est en réalité chercher à camoufler une partie de son ombre, à savoir un ardent désir non avoué d'être admiré pour cette chose, mais que vous ne vous permettez pas de ressentir, car on vous a empêché de le faire.

Et après ?

Oser explorer les parties sombres de votre être vous permet de vous réconcilier avec votre ombre. Vous apprivoisez cette partie enfouie de vous-même, et vous apprenez à tenir compte désormais du fait que vous devez vivre avec.

Après le premier mouvement désagréable, il n'est pas rare de ressentir un sentiment de soulagement, de « lâcher prise ».

Nous sommes plus bienveillants avec nous-même, et plus bienveillants avec les autres, car nous tenons compte qu'ils ont, eux aussi, leur ombre, et qu'ils ne font pas forcément exprès de ne pas être parfaits.

Engagés dans une démarche d'amélioration personnelle, de transition vers une vie plus saine et plus naturelle, par exemple, nous apprenons à ne pas nous énerver, nous impatienter. Au lieu de nous fixer des objectifs irréalistes, nous comprenons que nous pouvons déjà nous réjouir, et être fier de nous-même, si chaque jour nous sommes un petit peu meilleur que la veille.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis