

modes de vie

ÉLÉONORE HENRY DE FRAHANCOLLECTIF ARGOS POUR LA VIE



Tomber le masque

Se présenter sous son meilleur jour, faire bonne figure... Ce masque social que l'on porte comme une ombre peut générer un malaise intérieur. Et s'il était possible de grandir en harmonie avec soi et avec les autres ? Plongée dans nos tréfonds.

Qu'est-ce qui vous agace ou vous effraie chez autrui ? La réponse à cette question en dit long sur vous. *« Ce n'est pas en regardant la lumière qu'on devient lumineux, mais en plongeant dans son obscurité, a observé le psychiatre Carl Gustav Jung. Mais ce travail est souvent désagréable, donc impopulaire. »* Car s'y tapit ce qu'on s'applique à dissimuler...

*« Apparu dans les années 1930, ce concept de l'ombre élaboré par Jung définit une part de nous-même que nous avons enfouie, émotions, interdits, talents jugés inacceptables par notre entourage, explique le docteur en psychologie Émeric Lebreton, qui vient de publier *Mon shadow work journal* (Marabout). Par exemple, si on s'interdit d'exprimer de l'agressivité, d'une part, cela s'avère énergivore, car il nous en coûte de la refouler ; d'autre part, elle sortira autrement : somatisation, posture plaintive, attitude négative tels les ragots, qui trahissent une violence exprimée de façon socialement acceptable. »* Souvent, nous n'avons plus conscience de ce que nous avons enfoui en nous. Notre ombre émerge néanmoins au fil des années par nos projections, des ressentis négatifs, une violence inexplicable face à certains comportements, ceux-là précisément qu'on ne s'autorise pas. Carl Jung voit même dans le refus de la considérer l'origine de troubles, telles la dépression, la psychose ou la névrose.

« J'AI CHANGÉ DE POSTURE »

HENRY BONNET, 68 ANS, DAMMARIÉ-LES-LYS (77)

« Autour de la cinquantaine, j'étais dans un mal-être profond, notamment dû à mon enfance difficile. J'avais relégué dans mon ombre le fait de m'affirmer, prendre des responsabilités, faire confiance. Mon épouse m'a toujours soutenu, mais le déclic doit venir de soi... Sur un coup de tête, il y a 10 ans, je me suis inscrit à un atelier Monbourquette sur l'estime de soi. J'ai pu me dévoiler dans un cadre bienveillant. Le seul fait de parler librement. J'ai changé de posture : je marchais toujours tête baissée, un peu voûté comme si je portais le poids de mon histoire sur le dos. À présent, je marche la tête haute ! Aujourd'hui, je n'ai plus cette angoisse du futur qui m'empêchait de me projeter, j'ai pris confiance en moi, je suis devenu président d'une association. J'ai appris à accepter mon passé et, encore plus fort, à pardonner. »

CE QUE NOUS AVONS REFOULÉ

Psychologue et prêtre québécois (voir encadré page 56), Jean Monbourquette s'est inspiré de la psychologie analytique jungienne, qu'il a mise en perspective avec des thérapies brèves. *« Sa pédagogie, qui fait appel à la volonté, propose un travail psychologique en prenant conscience de nos fausses croyances et résistances intérieures »,* résume Jérôme de Dinechin, coach et président de l'association Estimame, dont le but est de diffuser ses →

La méthode Monbourquette

Docteur en psychologie, le prêtre québécois Jean Monbourquette (1933-2011) a enseigné à l'université Saint-Paul et fut un pionnier dans l'accompagnement du deuil. Inspirée de la psychologie analytique de Jung et de thérapies brèves telle la programmation neurolinguistique (PNL), son approche intègre la croissance psychologique et spirituelle. Ses écrits sont des best-sellers internationaux : *Aimer, perdre et grandir* ; *Stratégies pour développer l'estime de soi et l'estime du Soi* ; *À chacun sa mission* ; *Apprivoiser son ombre...* Il a fondé en 2010 l'association Estimame, qui compte une trentaine de praticiens en France, animant des ateliers de croissance personnelle sur différents thèmes.
Infos : estimame.com

travaux. Scruter son ombre s'avère donc éclairant... De quoi s'agit-il exactement ? « *L'ombre correspond à l'ensemble des parties de notre personnalité que nous avons refoulées par souci de nous conformer à ce que nous pensions que l'on attendait de nous*, répond-il. Loin d'être une ennemie intérieure, elle recèle des qualités, aptitudes, émotions, qui demandent à être apprivoisées, avec l'aide du Soi (entité spirituelle et principe organisateur de la personne selon Jung, ndlr), et qui permettent d'enrichir notre personnalité et de gagner en liberté intérieure. » Praticienne Monbourquette, Isabelle Laurent illustre ces propos : « *Si être serviable fait plaisir à mes parents, je vais développer ce trait et mettre dans mon ombre le fait de penser à moi. Si faire le clown fait rire mon entourage, je vais placer mes blagues dans la lumière et refouler mon sérieux.* » Non sans conséquence, comme elle le souligne : « *Tout ce que j'ai développé à l'excès pour être reconnu, aimé, finit par m'épuiser dans le temps, et peut mener jusqu'au burn-out.* »

Pour retrouver son unité intérieure, un rééquilibrage est nécessaire. « *Il conduit à se réapproprier des pans entiers de son identité, mis au rebut.* » C'est ce qu'a expérimenté cette Lyonnaise de 56 ans. « *L'agressivité me faisait fuir, se souvient-elle. J'avais développé une grande douceur, refoulant ma propre agressivité par un effort inconscient mais coûteux. Je disais toujours oui.* » Plutôt timide, cette mère de quatre enfants se montrait très à l'écoute des autres.

« *Je ressentais une dissonance entre ce que j'étais et ce que je portais au monde, comme si des freins m'empêchaient de m'exprimer.* » Or, comme l'explique le docteur en psychologie Émeric Lebreton, « *Jung a montré que notre ombre recèle aussi une part de positif, dont nous aurions tort de nous passer, car elle peut devenir utile à soi-même et aux autres.* » Utile, ce que l'on a remis aux oubliettes ? En 2015, Isabelle

s'inscrit à un stage Monbourquette, intitulé « De l'estime de soi à l'estime du Soi », qui conduit à la rencontre de son ombre. Elle se rend alors compte qu'elle gagnerait en effet à récupérer un peu de la combativité qu'elle a refoulée, afin de mieux s'affirmer, défendre son territoire. « *Ce fut une révélation ! J'ai appris à dire ce que je pensais, à exprimer mes besoins, à poser des limites, à ne plus me faire*



marcher sur les pieds, à dire non sans culpabiliser... » Au bout de quelques mois, cette conseillère conjugale parvient même à recevoir des couples marqués par la violence, ce dont elle ne se sentait pas capable auparavant.

S'AFFRANCHIR DE NOS LOYAUTÉS

Comment reconnaître les côtés occultés de sa personnalité ? Dans son ouvrage *Approivoiser son ombre* (Bayard, 2011), Jean Monbourquette liste différentes questions afin d'y voir plus clair : quels sont les aspects les plus flatteurs de votre ego social, ceux que vous aimeriez voir reconnus par les autres ? Quelles sortes de critiques vous agacent ? Par quelles qualités votre famille se distinguait-elle ? Etc. Puis il propose huit stratégies afin de se réconcilier avec soi-même : dialoguer avec son ombre, éprouver de la compassion pour l'enfant blessé en soi, inverser nos projections... Il cite ainsi un travailleur acharné qui, au lieu de critiquer ses collègues paresseux à ses yeux, devrait se dire : « Au fond, je voudrais aussi être capable de prendre des

loisirs, mais je crains tellement de passer pour un fainéant ! » Valérie Baugé (témoignage ci-contre) l'illustre en écho : « Moi qui suis naturellement très engagée, je me suis pris une claque lorsqu'on a cherché en groupe les avantages du désengagement : être cool, plus léger, lâcher prise, ne pas se prendre la tête... Il ne s'agit pas de devenir je-m'en-foutiste, mais d'instiller un peu de ces notions afin de corriger des excès et retrouver un équilibre. »

Ce travail de réintégration de l'ombre est, selon Jean Monbourquette, « une tâche psychospirituelle délicate ». Le président de l'association Estimame, Jérôme Dinechin, explique : « Sa spécificité consiste à s'ouvrir au "Soi", c'est-à-dire cette instance spirituelle au cœur de chacun,

« Jung a montré que notre ombre recèle aussi une part de positif, dont nous aurions tort de nous passer. »

ÉMERIC LEBRETON, PSYCHOLOGUE

notre âme habitée par le divin, qui a le pouvoir de nous guérir en profondeur. » Une dimension qu'Isabelle a appréciée : « J'avais l'impression d'être compartimentée dans mes différentes dimensions corps, âme, esprit. J'ai découvert des outils pour changer certains de mes fonctionnements, en associant psychologie et spiritualité. »

« Je ne ferai pas de l'ombre le tout d'une thérapie, car il existe d'autres enjeux et mécanismes, pondère le docteur en psychologie Émeric Lebreton, mais cette découverte est un bon levier d'exploration, dans le cadre d'un travail sur soi. » Pas de formule magique, de fait : « Jean Monbourquette prévient qu'on ne peut réintroduire qu'un trait d'ombre par an, précise Isabelle Laurent, car on touche à nos interdits, à nos loyautés... C'est tout un travail de s'en affranchir ! » Néanmoins, les fruits apparaissent, comme le souligne la praticienne : « On commence à être bien avec soi-même, à mettre du nouveau en place, à changer nos mécanismes, nos réactions, et par conséquent nos relations. C'est parfois déstabilisant pour l'entourage. Mais la personne est ainsi plus juste ; elle indique à son insu un chemin que tout le monde peut emprunter. Être heureux donne envie de l'être. » Ainsi, l'introvertie se produit depuis trois ans dans un seule-en-scène qu'elle a conçu, intitulé *la Petite Fille qui voulait sauver le monde*. Preuve s'il en est d'une transformation réussie. ●

STÉPHANIE COMBE

« JE VEILLE À PRENDRE SOIN DE MOI »

VALÉRIE BAUGÉ, 52 ANS, BREUILLET (91)

« J'ai participé à un atelier de l'association Estimame, en 2023, puis à un stage de quatre jours début 2024. L'émotion m'a submergée dès le premier exercice où l'on invente une histoire à partir de mots commençant par les lettres de son prénom. Je suis coach, formatrice, consultante en bilan de compétences et, comme beaucoup d'entrepreneurs, j'ai tendance à surinvestir mes engagements. Les outils proposés m'ont permis de prendre conscience combien il est vital de respecter mes besoins pour accompagner les autres. Désormais, je veille à prendre davantage soin de moi, à m'accorder des pauses, à ne pas sauter ma séance de sport. J'ai aussi aimé que la dimension spirituelle soit intégrée dans cette pratique. Je continue de garder un temps de méditation pour m'ancrer, invoquer les visages que j'ai choisis pour accueillir tant l'ombre que la lumière. »