

## Repérer les signes qui laissent transparaître son ombre

Au quotidien, certains signes et comportements laissent transparaître l'ombre des personnes que vous côtoyez. Apprenez à les repérer chez les autres, puis à les observer avec attention en vous-même.

- **Comportements contradictoires** : certaines personnes agissent parfois d'une manière qui contraste fortement avec l'image qu'elles ont soigneusement construite d'elles-mêmes. Par exemple, une personne qui prône la bonne morale, mais se retrouve impliquée dans une situation compromettante. Jung pensait que tout le monde développe une « persona », c'est-à-dire une image de soi que l'on présente au monde. Cependant, cette persona est souvent en contradiction avec notre ombre, la partie de nous-même que nous nions ou ignorons. Les contradictions dans le comportement d'une personne peuvent alors révéler sa part d'ombre.
- **Explosions émotionnelles** : quelqu'un qui s'emporte facilement, perd son sang-froid, dit ou fait des choses blessantes... révèle souvent sa véritable nature. Dans ces moments d'emballement, prenez ce qu'il se passe au pied de la lettre. Selon Jung, les émotions fortes et incontrôlées peuvent être un signe que l'ombre tente de se faire entendre. Ces éruptions émotionnelles peuvent révéler des désirs ou des motivations cachées. Elles nous montrent le vrai tableau, ce que cette personne ressent vraiment à l'intérieur.
- **Déni véhément** : ce que nous nions vigoureusement chez les autres est souvent quelque chose que nous refusons de voir en nous-même. Cela peut être vu comme une forme de « projection », un mécanisme de défense que Jung a largement exploré. Cela peut être le cas par exemple d'un artiste qui critique fortement un certain style, alors qu'en réalité il a envie de l'explorer. Parfois, les gens nient vigoureusement quelque chose parce qu'ils ont peur d'admettre qu'ils sont attirés par cela.
- **Comportements accidentels ou répétitifs** : par exemple, ceux qui prétendent vouloir rompre une addiction, une relation malsaine, ou arrêter de travailler sans arrêt, mais qui continuent à commettre les mêmes erreurs. Si cela se répète, ce n'est pas un hasard. C'est l'ombre de ces personnes qui refait surface et prend le contrôle, souvent sans qu'elles en aient conscience. Jung a souligné l'importance des schémas (*patterns*) dans notre comportement, qui peuvent souvent être liés à notre ombre. Comme lorsqu'un artiste continue à créer la même œuvre encore et encore, ou à photographier le même sujet encore et encore,

même s'il a promis d'essayer quelque chose de nouveau. Ce n'est pas un hasard si cela se répète. C'est comme si une force invisible tirait les ficelles, guidant sa main à créer la même chose encore et encore.

- **Sur-idéalisation** : c'est le fait de croire aveuglément en quelque chose ou en quelqu'un, sans être en mesure de discerner la vérité. Les preuves sont alors déformées pour valider des croyances préconçues. En idéalisant quelque chose ou quelqu'un, les gens donnent libre cours à leur ombre. Ils défendent la cause, mais c'est en réalité un moyen de laisser s'exprimer leur agressivité refoulée. Selon Jung, la sur-idéalisation peut être une forme de projection où nous plaçons nos idéaux et nos désirs non reconnus sur une autre personne ou un concept.
- **Projection** : il nous est impossible d'avouer certains de nos désirs (sexe, argent, pouvoir, supériorité, etc.) alors nous projetons ces désirs sur d'autres. Nous identifions quelqu'un qui possède les qualités que nous avons refoulées, puis nous exagérons ces qualités et critiquons ouvertement cette personne. Ceci permet d'exprimer indirectement et d'évacuer ce que nous ne pouvons pas nous avouer ou admettre sur nous-même. Derrière la haine se cache souvent une jalousie secrète difficile à accepter envers une personne ou un groupe. Pour Jung, la projection est un mécanisme de défense dans lequel nous attribuons nos propres traits inacceptables à d'autres. Nous projetons nos propres désirs ou craintes sur les autres, leur attribuant des traits ou des motivations qu'ils n'ont pas nécessairement. Cela en dit généralement plus sur nous-même que sur la personne sur qui nous projetons.