



Séance 2 Ombre et lumière

QU'EST-CE QUE LE TRAVAIL DE L'OMBRE ?

Le travail de l'ombre est souvent mal compris.

Le travail sur l'ombre a été inventé par Carl Jung. Il s'est intéressé à la façon dont notre inconscient joue un rôle dans nos comportements, et comment l'ombre représente la ou les parties inconscientes de notre personnalité.

Notre ombre est constituée des choses que nous avons réprimées ou niées en nous-mêmes au point de ne plus pouvoir les reconnaître comme faisant partie de notre personnalité.

Souvent, nous pensons que cela signifie que tout est mauvais ou négatif, ce qui n'est pas nécessairement vrai pour le travail sur l'ombre.

Lorsque nous faisons un travail sur les ombres, nous regardons simplement les parties de nous-mêmes que nous percevons comme non aimables et indignes... les choses que nous avons rejetées.

Dans ce processus, il y a absolument des choses que nous pouvons considérer comme négatives...

Des mécanismes d'adaptation, des comportements qui ne nous servent pas dans nos relations, et des choses comme une faible estime de soi ou une sensibilité...

...toutes ces choses jouent un rôle dans notre expérience de vie que nous n'avons pas voulu regarder. Ce sont les choses qui ont été supprimées dans le sous-sol de notre esprit, où elles vivent dans l'ombre.

Le mot-clé du travail de l'ombre est *la responsabilité*.

Qu'est-ce que ça veut dire ? Cela signifie que nous nous entraînons à examiner notre propre esprit, les histoires que nous construisons et les croyances que nous entretenons sur nous-mêmes, sur les autres et sur le monde qui nous entoure.



LE RÔLE DE L'EGO DANS LE DÉVELOPPEMENT DE NOTRE OMBRE

Avant de développer notre ego, lorsque nous étions très jeunes, nous ne savions pas vraiment faire la différence entre nous-mêmes et les autres. C'est à ce stade que commence l'attachement et c'est là que beaucoup de nos traumatismes et blessures d'attachement se sont produits.

En tant que tout petit être humain, nous ne faisons pas la différence entre nous-mêmes et notre mère. Nous nous considérons vraiment comme eux, et c'est là que nous assumons tant de choses sans nous en rendre compte. Émotions, stress et systèmes de croyance. Toutes ces choses, nous les avons absorbées très tôt en tant que bébés et en tant que tout-petits, nous les avons absorbées comme une éponge.

Lorsque nous commençons à vieillir, vers 3 ou 4 ans, c'est là que l'ego commence à se manifester pour la première fois.

On commence à voir qu'on est un peu différent, qu'on n'est pas notre mère, qu'on est séparé d'elle, et en grandissant, on commence à développer davantage l'ego. C'est en fait une bonne chose.

Nous voulons avoir un certain ego si nous avons l'intention de fonctionner dans la société, car c'est la chose qui nous dit "Je suis séparé de vous". C'est là que nous avons des limites personnelles, la conscience de prendre soin de nous-mêmes, de nous défendre et de survivre.

Si nous n'avons absolument aucun ego, alors nous ne nous considérons pas comme séparés de quoi que ce soit. Nous sommes dans une unité complète, nous sommes dans un état d'illumination. Beaucoup aimeraient l'atteindre, mais la réalité est que si nous atteignons cet état d'illumination, alors nous serons dans un autre royaume, nous ne serons pas ici à travailler, à gagner de l'argent, à élever des familles, et toutes ces choses.

Nous ne voulons pas effacer l'ego, mais nous ne voulons pas le laisser nous gouverner et nous ne voulons pas qu'il dirige notre relation.

Ce qui se passe lorsque nous subissons une forme de traumatisme, de trahison, ou que quelque chose se produit dans notre vie qui a un impact douloureux sur notre cœur, c'est que notre ego commence à construire des murs comme mécanisme de défense. Au fur et à mesure de notre développement, nous apprenons quels comportements et émotions sont acceptables, et lesquels ne le sont pas, et nous commençons à porter des masques.



Nos masques sont tous les moyens que nous avons appris à mettre en œuvre ou à nous montrer d'une manière qui nous apportera amour, approbation et acceptation.

En portant ces masques pour obtenir l'amour, l'approbation et l'acceptation, nous pouvons également réprimer ou nier certains aspects de notre personnalité dans le sous-sol de notre esprit.

Nous verrouillons la porte et jetons la clé parce que nous avons appris que si nous montrons certaines parties de nous-mêmes, nous ne serons pas aimés ou que nous ne serons pas acceptés. Cela peut finir par devenir inconscient et c'est là que nous commençons à jouer tous les comportements de l'ombre dans nos relations.

Le travail sur les ombres est très important car si nous pouvons récupérer certaines de ces parties que nous supprimons et refusons, nous pouvons alors commencer à pratiquer une meilleure acceptation de nous-mêmes. Lorsque nous faisons cela, nous aspirons moins à l'acceptation et à l'approbation des autres et nous pouvons devenir plus autonomes.

UN EXEMPLE PERSONNEL DU TRAVAIL DE L'OMBRE DANS MA VIE

Quand j'étais enfant (si vous connaissez un peu mon histoire), j'ai grandi dans et hors des foyers d'accueil et j'ai couru avec des enfants des rues. Je me droguais et j'étais vraiment dans un scénario très dangereux.

Pour moi, il n'était pas prudent de montrer ma sensibilité ou ma vulnérabilité. Au fond de moi, j'étais en fait un enfant très sensible, rêveur et poétique. J'ai écrit des poèmes dès que j'ai su écrire, mais en grandissant, il n'était pas acceptable de montrer cette partie de moi-même.

Lorsque j'ai appris qu'on profiterait de ma sensibilité et de ma vulnérabilité, j'ai commencé à m'endurcir et à mettre mon "masque de survivant", mon masque "j'ai tout ce qu'il faut", mon masque "je suis fort et rien ne peut me blesser".

J'ai appris à ne pas montrer mes émotions, à ne pas montrer ma vulnérabilité, à ne pas montrer ma sensibilité, mais plutôt à être très défensive. À ne montrer que ma colère, jamais ma tristesse. À ne laisser personne voir qu'il m'a fait du mal. Ce schéma a en fait joué pendant très longtemps dans mes relations.

En devenant adulte, il m'était presque impossible de montrer ma vulnérabilité et je devais tout gérer seule.



En faisant davantage de travail sur l'ombre, j'ai réalisé que j'étais souvent perçue comme intense, agressive ou dure, et cela me faisait vraiment mal. Au fond de moi, je savais que j'étais un être tendre et sensible. Pourquoi les autres ne le voyaient-ils pas ?

Le travail de l'ombre a consisté pour moi à m'approprier pleinement ce masque. Ce n'était pas que j'étais victime de l'incompréhension des autres ou du fait qu'ils ne me voyaient pas, ils me voyaient. Ils n'étaient simplement pas capables de voir sous le masque que je portais.

C'était à moi d'assumer la responsabilité de mes comportements défensifs, de ma dureté, parce qu'en vérité, j'avais peur d'être vu. J'avais peur d'être blessée.

Le travail de l'ombre pour moi consistait à reconnaître que je suis sensible, que mes sentiments sont blessés, que je suis vulnérable, que je suis tendre, que j'ai peur, que parfois je pense que je ne suis pas assez bien. Ce sont les choses qui traînent sous le masque.

PRATIQUER LE TRAVAIL DE L'OMBRE

Lorsque nous pratiquons le travail de l'ombre, nous honorons les couches de défense ou de protection qui empêchent de voir notre véritable moi authentique. Nous entrons dans un espace plus vulnérable en acceptant d'abord ces choses en nous.

L'une des idées fausses sur les sentiments est qu'ils sont tous liés à quelque chose qui est enraciné dans la vérité. Les sentiments ne sont que des sensations, des émotions qui nous traversent. Ce sont des énergies. Nous ne sommes pas obligés de croire chacun de nos sentiments, tout comme nous ne sommes pas obligés de croire chacune de nos pensées.

Dans le cadre de la pratique du travail de l'ombre, lorsque nous ressentons une sensation ou une émotion dans notre corps, nous nous arrêtons et la remarquons. Et au lieu de nous réfugier immédiatement dans notre esprit pour inventer une histoire à ce sujet, nous la ressentons simplement et la laissons passer.

L'une de vos pratiques tout au long de ce programme consistera à vous asseoir avec vos émotions, à vous permettre simplement de ressentir des sensations sans laisser votre esprit commencer à inventer une histoire à leur sujet.

L'autre chose est de remarquer quand vous voulez réagir à partir d'une place émotionnelle et quand vous voulez vous défendre plutôt que de prendre un moment pour être tendre avec vous-même. Donnez-vous vraiment la permission de ressentir ce que vous ressentez. Et ensuite, laissez-vous aller.



TRISTESSE ET COLÈRE

Lorsqu'il s'agit de travail sur l'ombre, nous avons généralement recours à deux expressions, la colère et la tristesse...

Pour certains d'entre nous, nous pouvons être en colère en surface et tristes en profondeur.

Si vous êtes une personne plus fougueuse, si vous avez davantage recours à la colère et à la défensive... alors votre pratique pourrait être de vous pencher sur votre vulnérabilité. Penchez-vous sur votre tristesse. Entraînez-vous à être vulnérable. Entraînez-vous à vous laisser voir.

Si votre tendance est de montrer la tristesse et les larmes, et de refuser la colère (peut-être que la colère vous effraie)... alors votre pratique serait de vous pencher davantage sur votre feu. C'est là que vous devez vous entraîner à ressentir la colère, plutôt que de la repousser ou de la voir comme quelque chose de dangereux qui ne devrait pas exister.

J'ai remarqué, surtout pour le féminin, pour les femmes (surtout si nous avons des antécédents de violence dans notre passé ou d'abus, ou s'il y a beaucoup de colère non intégrée dans notre système familial), que nous avons tendance à rejeter la colère comme si c'était quelque chose de vraiment dangereux.

Il est très important d'apprendre à gérer la colère de manière saine. La colère est l'élément du feu et l'élément du feu nous permet d'agir et de faire face aux circonstances.

Si nous avons de la peine, si nous nous sentons trahis ou si nous sommes vraiment tristes, c'est un sentiment lourd. Un sentiment "d'enlèvement". Mais parfois, lorsque nos limites sont franchies ou que quelque chose ne va pas, nous avons besoin de ce feu pour nous donner l'énergie nécessaire pour sortir de cet espace.

Nous en avons besoin pour nous aider à agir, à changer les choses, à prendre la parole.

Je crois que le fait de trouver notre feu et de travailler avec lui de manière saine est le signe de l'intégration et de la maturité. Une colère non intégrée peut ressembler à un blâme, à une attaque, elle peut être destructrice. C'est pourquoi tant d'entre nous n'aiment pas la colère, car nous ne savons pas comment la gérer de manière saine. Cela ne nous a jamais été enseigné.



Dans la pratique de la gestion de notre colère, nous devons apprendre à la ressentir et à la laisser devenir un système d'alerte pour nous. Pour ensuite en prendre la responsabilité et agir dans un esprit d'amour de soi. C'est à ce moment-là que nous devenons vraiment notre meilleur parent...

C'est à ce moment-là que nous commençons à prendre soin de nous-mêmes de la meilleure façon que nous connaissons, en prenant les devants lorsque quelque chose doit changer dans notre vie et en en prenant l'entière responsabilité.

SCHÉMAS RELATIONNELS ET TRAVAIL DE L'OMBRE

Lorsqu'il s'agit de nos schémas relationnels ou de l'examen des thèmes d'une relation et des raisons pour lesquelles les choses vont mal, la tendance est souvent de se concentrer sur l'extérieur.

Nous pouvons nous concentrer sur ce qui n'allait pas avec les personnes que nous fréquentions. Quels étaient leurs défauts ? Qu'est-ce qui les faisait tiquer ? Pourquoi ont-ils fait ce qu'ils ont fait ?

Et parfois, comprendre ces choses est utile pour développer la compassion. Mais parfois, nous avons trop recours à cette focalisation externe.

Lorsqu'il s'agit de changer nos schémas relationnels, nous devons faire un travail intérieur. Nous devons en faire un travail intérieur, car vous ne pouvez pas convaincre quelqu'un d'autre de changer. Vous ne pouvez convaincre personne d'autre de faire le travail.

Il peut être très tentant de vouloir que les autres s'excusent de leur mauvais comportement avant de passer à autre chose. Nous ne pouvons pas les amener à prendre leurs responsabilités et nous ne pouvons pas les amener à voir ce qu'ils doivent faire pour que leur croissance ait lieu.

La seule chose que nous pouvons faire est de prendre la pleine responsabilité de notre esprit.

Assumer l'entière responsabilité de nos émotions et de nos comportements et faire le gros travail nécessaire pour que nos schémas changent.

Cela ne signifie pas que nous devons assumer la responsabilité de la façon dont les autres se manifestent dans notre vie. Cela ne veut pas dire que nous sommes à blâmer si quelqu'un d'autre nous a fait du mal ou nous a fait du tort de quelque manière que ce soit. Ce que cela signifie, c'est qu'à un certain niveau, nous jouons tous un rôle dans nos schémas relationnels.



Nous apportons toujours quelque chose à la table, et pour sortir de ce schéma, nous devons voir quel rôle nous jouons et être prêts à faire quelque chose de différent. Il faut changer les pas de la danse pour que le schéma change.

Si vous avez déjà lu les livres que je recommande, comme "The Dance of Anger" de Harriet Lerner, elle fait souvent référence à la danse. Nous sommes engagés dans une danse avec quelqu'un et si nous changeons les pas de la danse, la danse ne peut plus continuer, même si la personne ne change pas ses pas.

LE RETOUR À LA MAISON

Pendant que nous sommes dans ce programme, mon défi pour vous est de vraiment vous concentrer sur le retour à la maison. Ce qui signifie de vous concentrer sur vous-même. Ne vous souciez pas d'essayer de comprendre l'autre personne, d'essayer de la psychanalyser, ou ce qu'elle fait, ce qu'elle ne fait pas, ou de l'aider à se réveiller et à voir la lumière.

Ce n'est pas votre travail.

Votre travail consiste à vous concentrer sur votre rôle dans tout cela et sur la façon dont vous pouvez briser ce schéma pour vous-même.

Le travail de l'ombre ne consiste pas à porter la culpabilité et la honte. Il s'agit simplement de l'acceptation de soi. Plus vous reconnaissez les parties de vous-même que vous avez reléguées dans l'ombre, plus vous avez la capacité de vous accepter et de vous aimer, et vous n'avez plus besoin de courir après les autres et leur validation.

Cela vous donne le pouvoir de choisir à partir d'un endroit plus sain et plus puissant. Tant que vous rejetez certaines parties de vous-même, vous ne serez pas en mesure de vous exprimer pleinement dans une relation, et c'est pourquoi ce travail est si important.

Elle vous permet également d'aborder les moments difficiles lorsque vous êtes avec un partenaire qui est prêt à faire le travail avec vous.

Par exemple, dans mon mariage, lorsque nous avons un problème, nous devons tous les deux être prêts à dire "Voici ce que je n'aime pas dans ce qui se passe, voici ce que je suis prêt à apporter à ce problème, voici ce que je suis prêt à changer pour que cela se produise, ou voici comment j'ai l'impression de contribuer à ce problème et voici ce que je vais faire pour y remédier".

Cela ne fonctionne que si vous le faites tous les deux, mais vous devez d'abord être prêt à faire ce travail tout seul.



Parfois, dans une relation, seul l'un d'entre nous est prêt à faire ce travail de l'ombre et l'autre ne veut que blâmer et projeter. C'est là que nous nous trouvons vraiment à la croisée des chemins et c'est à ce moment-là que nous devons évaluer si la relation peut aller de l'avant ou non.

Souvent, dans les relations, personne ne veut prendre ses responsabilités, personne ne veut prendre ses responsabilités. Dans ce cas, je ne me préoccupe pas de l'autre personne, mais d'abord de moi-même... puis de sa situation et de ce qu'elle apporte.

Votre pratique consiste à examiner votre propre esprit et vos propres schémas... et à prendre le temps de réfléchir sur vous-même afin d'apprendre à vous connaître à un niveau plus profond.

Vous pouvez maintenant vous plonger dans la partie "travail sur l'ombre" de ce processus en remplissant la feuille d'associations libres et un exercice de journal. Prenez votre temps et n'oubliez pas d'être doux avec vous-même tout au long de ce processus.



L'INVENTAIRE DE VOS RELATIONS

Nous allons décoder vos schémas relationnels en nous plongeant dans votre inventaire relationnel.

Ce processus peut s'avérer assez intense car nous allons remonter dans notre histoire pour décoder certains des messages cachés que nous avons reçus dans nos relations passées, et nous allons également découvrir nos attirances inconscientes.

ATTIRANCES INCONSCIENTES

Les attirances inconscientes sont les choses qui nous attirent inconsciemment chez des partenaires ou des compagnons potentiels (même si nous disons vouloir autre chose).

Nous nous retrouvons toujours avec des personnes qui présentent des traits similaires à ceux de nos gardiens, ou à quelqu'un du passé. Nous faisons souvent référence à cela comme à une figure fantôme.

Nous avons tous des schémas relationnels. En général, nous trouvons une personne, nous entrons dans la relation dans la phase de lune de miel... et nous sentons que cette personne est différente de toutes les autres. Elle est absolument merveilleuse, et nous la voyons avec des lunettes roses.

Au fil du temps, nous passons à la phase de lutte pour le pouvoir et vous savez quoi ?

Nous sommes de retour au point de départ et, tout à coup, nous commençons à reconnaître des choses qui ne sont peut-être pas si belles chez cette personne.

Peut-être qu'elle nous rebute, que nous commençons à la critiquer ou à la juger, ou que nous commençons à remarquer des choses qui étaient peut-être là depuis le début, mais que nous avons ignorées.

En décodant vos schémas relationnels, vous découvrirez très clairement qui est votre partenaire fantôme, et ce sera l'archétype qui vous attirera le plus.



Cela va vous aider à connaître certains de vos besoins et de vos désirs les plus profonds dans une relation, ainsi que l'endroit où se trouve votre point de développement.

Il s'agit de l'endroit où vous êtes appelée à grandir, à changer ou à vous développer dans une relation.

Nous avons tous une zone où nous sommes appelées à grandir. Pour certaines d'entre nous, il s'agit de fixer des limites, pour d'autres de s'adoucir, pour d'autres encore de communiquer.

Ce processus va vraiment vous aider à le découvrir par vous-même.

L'EXERCICE D'INVENTAIRE DES RELATIONS

Je vous suggère d'y aller doucement. Il s'agit d'un exercice profond et vous n'avez pas besoin de le faire en une seule fois. Vous pouvez le répartir en deux ou trois séances.

Nous nous concentrerons sur les thèmes centraux en terme de thèmes émotionnels... c'est-à-dire ce que vous avez ressenti, vécu ou projeté dans vos relations passées.

Même si nous n'avons pas envie de revenir sur le passé des personnes avec qui nous sommes sorties ou sur la douleur qu'il y avait, c'est l'une des façons d'acquérir une sagesse et une compréhension plus profondes de nous-mêmes.

Cela peut nous montrer ce que la vie essaie de nous enseigner à travers une relation et nous permettre de voir ce qui était là pour nous et que nous avons peut-être manqué.

N'oubliez pas d'être douce avec vous-même pendant ce processus.

Cela peut être vraiment perturbant de passer par là, mais je vous promets que c'est tellement gratifiant lorsque vous apprenez à vous connaître à ce niveau.

La vérité est que, quoi qu'il arrive, vous allez répéter des schémas relationnels encore et encore. La clé ici est de trouver où nous loupons certains de ces signaux d'alarme et/ou nous ignorons certains des points de rupture, afin que vous puissiez choisir plus consciemment un partenaire...



Un partenaire qui reflétera toujours certains de ces schémas pour vous, mais qui sera capable d'y travailler avec vous.

Quelqu'un qui sera capable de relever certains des défis qui se présenteront (tout en vous permettant de vous occuper de votre propre monde intérieur de manière à ce que la relation puisse s'épanouir et se développer).

Lorsque nous ne sommes pas conscients de notre tendance inconsciente à être dures envers nous-mêmes, ou si nous laissons nos peurs mener le radeau, nous avons tendance à nous projeter sur notre partenaire.

Nous pouvons avoir l'impression qu'il ne se soucie pas de nous ou nous commençons à critiquer chaque petite chose qu'il fait. Ou nous cherchons des preuves que nous ne sommes pas aimables ou que nous ne sommes pas faits pour cette relation.

En nous penchant sur ces peurs et en voyant comment notre esprit fonctionne, nous sommes armées d'un peu plus de force et de résilience pour faire face à certaines des choses qui vont continuer à se présenter.

D'après mon expérience personnelle, même si je vais me marier avec un partenaire qui est très conscient et que nous faisons tout ce travail ensemble, il y a toujours des choses qui surgissent entre nous et qui ont besoin d'être guéries, et c'est le parcours d'une relation.

Ce n'est jamais parfait et il y a toujours quelque chose de plus à découvrir. Tant que nous pouvons tous deux assumer la pleine responsabilité de nos émotions, de nos réactions et de notre monde intérieur, beaucoup de guérison peut se produire.

Il s'agit de la reconquête de votre pouvoir personnel, en assumant réellement certaines parties et en en apprenant davantage sur ce que vous attiriez inconsciemment, afin de pouvoir commencer à choisir avec sagesse et à partir d'un lieu de valeur et d'amour de soi.

Vous pouvez maintenant télécharger la feuille d'exercice de l'inventaire de vos relations.