

La psyché selon la psychologie analytique

Ce document se veut un outil de référence portant sur les notions de base de la psychologie analytique. Elles seront présentées en imaginant la visite guidée d'un édifice. Celle-ci consistera en une exploration du modèle structural de la psyché tel que conçu par la psychologie analytique. Nous emprunterons une « direction » allant de l'extérieur vers l'intérieur. Cette descente nous conduira dans les profondeurs de la psyché, près de notre origine première, la matière.

En psychologie analytique, le terme psyché est utilisé pour désigner l'ensemble des phénomènes psychiques qu'ils soient du domaine de la conscience ou de l'inconscient. La psyché est composée de nombreux éléments dont les interactions assurent l'équilibre mental. La figure 1.1 en illustre les principales composantes.

Modèle structural : Visite guidée

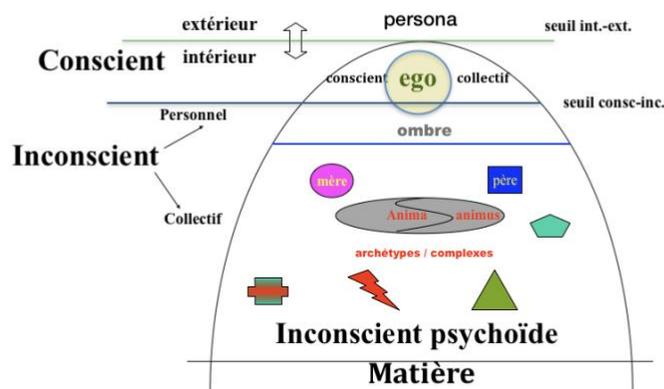


Figure 1.1 Modèle structural de la psyché

La visite débute à l'extérieur d'où on aperçoit la façade de l'édifice. La devanture correspond à la ligne de démarcation entre l'extérieur et l'intérieur. Cela correspond au seuil indiqué par un trait horizontal de couleur verte de la figure 1.1. Cette frontière délimite ce qui appartient à l'organisme par opposition à ce qui lui est extérieur ou étranger. Cette ouverture ou seuil a pour fonction de permettre les échanges entre ce qui est à l'intérieur et ce qui est à l'extérieur. Ce rapport peut être de diverses natures. Le seuil intérieur-extérieur permet tout autant de créer un lien avec l'extérieur que de s'en protéger. La fonction psychique qui lui correspond se nomme la *persona*.

Persona

Le mot « *persona* » provient du latin et signifie « masque d'acteur ». Il s'agit d'une fonction psychique permettant *d'entrer en relation avec le monde extérieur*. La *persona* correspond aux différents statuts et aux rôles qu'un individu est amené à assumer. Même s'il existe un lien entre masque et *persona*, cette fonction ne doit pas être confondue avec l'idée d'un masque dont la fonction serait le camouflage. On peut toujours se cacher derrière un rôle, bien sûr, mais la notion de *persona* n'implique pas nécessairement une cachette. La *persona* ne correspond pas automatiquement à la notion bien connue de *faux self* de Donald Winnicott¹ non plus. Bien que l'aspect extérieur en fasse partie, le concept de *persona* dépasse de beaucoup la notion d'apparence.

La *persona* correspond à l'état de corps et d'esprit permettant d'assumer la tâche à laquelle nous nous consacrons. Par exemple, pour lire et comprendre ce que vous lisez en ce moment, il vous faut vous mettre dans un certain état d'esprit. Pour vous faciliter la tâche, vous avez peut-être adopté une certaine position corporelle qui, pour vous, facilite la lecture. L'état d'esprit et la position corporelle forment votre *persona* actuelle, soit une *persona* de lecteur. Si elle est bien adaptée, vous devriez être en mesure d'entrer adéquatement en relation avec cet élément du monde extérieur qu'est le contenu de ce texte.

Pour saisir la complexité du concept de *persona*, imaginons que vous êtes une femme vivant en couple, mère de deux enfants, et que vous exercez la profession d'enseignante. Le matin, vous adoptez une *persona* de mère de famille pendant que vous préparez les enfants pour l'école. Un peu plus tard, vous faites face à une classe d'étudiants devant laquelle vous présentez une tout autre attitude, soit votre *persona* d'enseignante. À l'heure du lunch, avec vos collègues, vous faites vôtre une troisième manière de vous comporter : une *persona* de collègue de travail en interaction sociale. Durant la soirée, avec votre conjoint, il est probable que vous adopterez une quatrième manière de penser et de vous comporter; vous serez alors en lien avec votre *persona* de conjointe. Toutes ces variations sont des « masques » nécessaires à l'adaptation qui, elle, favorise une relation appropriée avec les différentes facettes du monde extérieur.

Une *persona* flexible se manifeste par la capacité d'adaptation aux variations des circonstances extérieures. Une *persona* rigide résulte d'une identification trop exclusive de l'ego avec un seul rôle. Il y aura alors un manque d'adaptation qui résultera en des conséquences négatives. Imaginons par exemple un chef d'entreprise qui ne parvient pas à se départir de son « masque » de dirigeant. Les membres de sa famille risquent de subir les conséquences néfastes d'une attitude autoritaire qui, bien qu'adéquate au travail, devient déplacée quand elle est appliquée au mauvais endroit.

La *persona* permet la relation avec le monde extérieur alors que l'*anima/animus* remplit une fonction analogue en lien avec le monde intérieur. Il est souhaitable qu'un équilibre suffisant puisse exister entre ces deux fonctions complémentaires. La pratique clinique permet de constater le déséquilibre créé par un surinvestissement dans la *persona* accompagnant un sous-investissement dans l'*anima/animus*. Le conte *L'homme à la peau d'ours* illustre bien cette problématique.

¹ Donald W. Winnicott, *La nature humaine*, Paris, Ed. Gallimard, 1990, p. 142 et suivantes.

Entrons maintenant à l'intérieur de l'édifice. Nous franchissons ainsi le seuil entre l'extérieur et l'intérieur. Nous accédons alors à un étage relativement vaste et bien éclairé qui se nomme le *conscient*.

Conscient

Comme son nom l'indique, le conscient est formé de ce dont la personne est consciente ou, plus précisément, de ce qui est facilement accessible à la perception consciente. Pour bien saisir ce qui se passe à cet étage, il y a lieu de s'arrêter brièvement à la relation entre la perception et la conscience. La conscience est transcendante par rapport à la perception. Cela signifie que la conscience *inclut* la perception et la *dépasse* en lui conférant une signification. Prenons des exemples simples. Vous êtes assis à une table de restaurant. Vous percevez que votre pied repose sur une protubérance sous la table. Vous êtes confortable jusqu'à ce que votre voisin vous fasse remarquer que votre pied s'appuie sur le sien ! Votre perception sensorielle demeure la même, mais le sens à y donner vient de changer considérablement. Un autre exemple : il peut être agréable de percevoir les effets de l'accélération au volant d'une automobile dotée d'un puissant moteur thermique. Cette perception sera grandement modifiée par la conscience écologique des effets néfastes des émissions produites par ce moteur. Dans ces deux cas, la situation objective demeure la même avant et après la conscientisation. La position subjective est modifiée par la prise de conscience.

En prenant le rapport perception/conscience dans l'autre sens, imaginons une situation où vous êtes frustrés par ce que les autres possèdent. Votre perception est alors d'être malheureux et vous ressentez douloureusement un manque. Tout à coup, vous prenez conscience de l'influence de l'envie qui vous tenaille et oriente négativement vos perceptions. Grâce à cette prise de conscience, l'état d'esprit sous-tendant votre regard se modifie. Vous pouvez déplacer votre attention vers ce que vous possédez plutôt que vers les possessions enviables des autres. Votre état intérieur change. Vous devenez plus présent à vous-même. Vous pouvez alors être davantage conscient de vous-même, percevoir différemment vos avoirs et, souhaitons-le, en être satisfait.

Revenons à notre visite du champ conscient. Dans cet espace, l'ego occupe le centre alors que ce qui l'entoure constitue le conscient collectif.

Conscient collectif

On remarque d'abord que le conscient collectif occupe la majeure partie de l'espace conscient. Il correspond à l'ensemble des mœurs et des coutumes qui nous touchent de près parce qu'elles font partie intégrante de la collectivité à laquelle nous appartenons. Ces éléments forment une grande part de notre conscience. Il faut fournir un effort assez grand pour distinguer ce qui est propre à un individu de ce qui appartient à son groupe et à sa culture. Les valeurs morales font partie de cet ensemble. Ainsi, les interdits et les permissions, « ce qui se fait et ce qui ne se fait pas », et la manière de le faire ou de l'éviter sont des exemples d'éléments qui appartiennent à la collectivité. Chaque personne agit en fonction de ces préceptes sans trop s'en rendre compte, sans pour autant que l'on puisse dire qu'il s'agit d'éléments de l'inconscient. La facilité d'y avoir accès fait la différence entre ce qui appartient au conscient par rapport à ce qui loge dans l'inconscient. Il suffit en

effet de se trouver à l'étranger pour devenir davantage conscient de nos manières d'être et de nous comporter, par comparaison avec celles des autres.

Ainsi, en empruntant des formulations au philosophe Ken Wilber, nous constatons qu'en plus d'une vue *singulière* de la conscience, nous pouvons voir comment la conscience existe au *pluriel* — en tant que partie d'un groupe, d'une communauté, d'un collectif. Et, de la même manière que nous pouvons regarder l'intérieur et l'extérieur d'un individu, nous pouvons aussi regarder à l'intérieur et à l'extérieur du collectif. Nous pouvons essayer de comprendre n'importe quel groupe de gens à partir de l'intérieur, par une forme de résonance sympathique de compréhension mutuelle, ou nous pouvons essayer de les regarder à partir de l'extérieur, d'une manière détachée et objective. Les deux perspectives sont utiles en autant que nous tenions compte de chacune².

À l'intérieur du conscient collectif se trouvent des variantes de nos « visions du monde ». Celles-ci réfèrent aux différentes *manières de voir* ayant occupé notre conscience durant une certaine période au cours de notre développement. Durant l'enfance la perspective a d'abord été archaïque, puis elle a été dominée par la pensée magique, celle-ci fut remplacée par un point de vue mythique qui a cédé progressivement la place à une capacité rationnelle. Le conscient collectif de l'adulte est généralement dominé par la raison, mais il contient aussi ce qui reste des autres points de vue qui l'ont habité.

On y trouve également les structures éthiques, les valeurs et les modes relationnels tenus en commun par ceux qui forment ce collectif auquel nous appartenons, que celui-ci soit la famille, le groupe des pairs, une corporation, une organisation, une tribu, une ville, une nation ou la planète entière. *L'intérieur du collectif* est décrit avec le langage du « nous » (nous, les Québécois; nous, les francophones; nous les Haïtiens-Québécois-francophones; nous, les Québécois-anglophone, etc.) et inclut tous les items *intersubjectifs* que l'on peut expérimenter en faisant partie d'une culture donnée. *L'extérieur du collectif* comprend toutes les structures objectives et les institutions sociales du collectif, tels les édifices physiques, les infrastructures, les bases techno-économiques (mode d'alimentation, monde industriel, systèmes informationnels), les aspects quantitatifs de la société (les taux de naissance et de décès, les échanges monétaires, les données objectives), les modes de communication (écriture, télégraphe, téléphone, internet), et ainsi de suite. Tout cela forme un système social *inter-objectif*.

Pour synthétiser la conscience *objective*, le philosophe Pascal Engel offre une « Chronique martienne » : « Il était une fois sur la planète Terre, des créatures qui entretenaient au sujet d'elles-mêmes la croyance suivante : qu'elles avaient une caractéristique spéciale, avoir un esprit, dont la propriété essentielle était l'intentionnalité. Celle-ci se manifestait selon eux par le fait que tous les états de cet esprit, et en particulier les états perceptifs, leur apparaissaient comme manifestant un certain *point de vue*, susceptible d'être saisi par eux "à la première personne" par des actes particuliers d'introspection. Ils appelaient cela *être conscients*³. » Cette première personne dont parle Engel correspond au « je », au « Moi » ou à « l'ego ». Dans la perspective structurale utilisée pour notre visite actuelle, l'ego se situe au centre de la conscience. Il s'agit de la sphère qui occupe le centre de l'espace éclairé dans lequel nous nous trouvons depuis notre entrée dans l'édifice. Nous allons nous en approcher davantage pour mieux en comprendre la nature et le rôle.

² Ken Wilber, *Sex, Ecology, Spirituality*, Boston, Shambhala, 1995, chap. 5 et 6 en particulier.

³ Pascal Engel, *Introduction à la philosophie de l'esprit*, Paris, Éditions La Découverte, 1994, p. 187.

Moi-ego

Bien que relativement petit par rapport à l'ensemble des éléments qui composent la psyché consciente, l'ego y occupe la place centrale et s'avère particulièrement important pour les humains comme le suggère Engel. Cette partie de la conscience possède un caractère proprement *individuel*. Ainsi, le Moi-ego correspond à la *subjectivité* d'une personne. Intimement lié au sentiment d'identité, l'ego représente la capacité de conscience de soi. Il ne s'agit pas uniquement de la fonction qui permet d'être conscient, mais plus spécifiquement, d'être conscient de soi-même. Cette faculté serait exclusive aux humains. Beaucoup d'autres espèces animales peuvent vivre en contrôlant leur environnement. Elles montrent des signes d'émotions et de conscience, tout autant que de l'intentionnalité et de l'autocontrôle. Donc, beaucoup de caractéristiques semblables à ce que nous attribuons à l'humain. Toutefois, la différence se trouve dans la conscience d'être conscient, c'est-à-dire dans la conscience réflexive. La conscience d'être conscient permet de savoir que nous sommes ce que nous sommes. La langue anglaise utilise l'expression « *self reflexive ego* », qui synthétise bien cette idée.

Pour Jung, « Il faut entendre par “Moi” l'élément complexe auquel se rapportent tous les contenus conscients. Il forme en quelque sorte le centre du champ de la conscience et, en tant que celui-ci embrasse la personnalité empirique, le Moi est le sujet de tous les actes conscients personnels⁴. » Ce que Jung appelle la personnalité empirique correspond à notre personnalité telle que nous la percevons à première vue. Elle réfère à l'expérience que l'on a de soi-même en tant que centre de la volonté, du désir, de la réflexion et de l'action volontaire. « La relation d'un contenu psychique avec le Moi constitue le critère de la conscience, car un contenu ne peut être conscient s'il n'est pas représenté au sujet⁵. » L'ego est comparable à un miroir par lequel doivent transiter les éléments tels que les sentiments, les sensations, les pensées, les perceptions ou les fantaisies pour ainsi devenir conscients. L'ego est donc un point focal à l'intérieur de la conscience. « L'intensité avec laquelle un contenu psychique est perçu et reflété par l'ego est le degré avec lequel il appartient au champ de la conscience⁶. » L'intensité de ce reflet correspond à un niveau de profondeur de conscience du sujet par rapport à l'élément reflété. Ainsi, on peut avoir *vaguement* conscience de quelque chose ; on peut aussi en être *pleinement* conscient. Ces termes traduisent bien l'expérience commune à chacun de nous de cette différence dans l'intensité de la conscientisation.

La relation du complexe du Moi-ego avec les contenus psychiques forme le critère de sa conscience — parce qu'on est conscient *de* quelque chose et qu'il doit y avoir un sujet qui prenne conscience de ce quelque chose. La conscience est donc le résultat d'un rapport dialectique. Dans ce rapport, l'ego est le sujet à qui les contenus psychiques sont présentés. On le voit, *la conscience implique davantage que la connaissance*. Con-science, signifie une connaissance intégrée à l'intérieur d'une personne et une reconnaissance de l'intégration de cette connaissance.

⁴ Carl G. Jung, *Aion*, Paris, Albin Michel, 1983, p. 15.

⁵ *Ibidem*, p. 15.

⁶ Murray Stein, *Jung's Map of the Soul*, Peru, Illinois, Open Court Publishing Co., 1998, p. 15.

Identité

L'identité constitue l'aspect le plus capital du Moi-ego. Exprimée avec la plus grande simplicité, l'identité correspond à « ce que je suis ». Mais comment déterminer sur quoi se fonde le sentiment qui permet de savoir qui je suis ? Nous possédons tous des documents officiels (passeport, permis de conduire, etc.) qui attestent que la personne dont la photo apparaît sur le document correspond au nom inscrit sur le même document. Les années passent, la photo change, le nom reste le même. Néanmoins, malgré ces changements objectifs de l'aspect extérieur, le même sentiment d'identité personnelle persiste. Sur le plan subjectif, le sentiment d'être « moi » et la conviction que ce Moi correspond à mon identité sont conservés. Pourtant, il y a plusieurs personnes qui portent le même nom. Mais ces gens ne sont pas « moi ». Et même s'il existait une personne physiquement identique, un sosie portant le même nom, les deux seraient différents *subjectivement*.

Sur quoi repose cette différence ? Elle s'appuie sur un processus d'identification. Le complexe de l'ego, comme tous les complexes (qui seront définis plus loin), se forme par association. Le Moi-ego possède la capacité de retenir certains éléments qui se présentent à la conscience et de s'y associer fortement. À partir de l'établissement de cette association, l'ego se reconnaîtra lui-même comme étant *identique* à cet élément. C'est ce qui nous fait dire parfois : « C'est bien moi » de penser et d'agir d'une telle façon. En revanche, l'élément contraire à l'élément auquel le Moi est identifié, est clivé puis refoulé dans l'inconscient personnel. L'identification à un élément en particulier et le refoulement de son contraire contribuent à la formation d'une identité claire et à l'entretien d'un sentiment non équivoque de « qui je suis ».

Ainsi, la petite fille découvre qu'elle est sexuée et qu'elle fait partie d'un genre auquel elle est incitée naturellement et culturellement à s'identifier. Conséquemment, l'autre sexe et l'autre genre deviennent pour elle du non-Moi. Ces éléments ne disparaissent pas, ils ne sont que déplacés, refoulés dans l'inconscient. La sexualité n'est qu'un élément parmi une foule d'autres. Ainsi, notre petite fille découvre qu'elle possède une forme d'intelligence qui la valorise. Elle a donc tendance à la développer davantage et à négliger la forme opposée. Elle pourrait par exemple favoriser l'intelligence mathématique et négliger l'intelligence émotionnelle ou l'inverse. La première devient alors une caractéristique personnelle consciente alors que la seconde est conservée à l'état de potentialité dans l'inconscient personnel. L'intelligence mathématique devient une caractéristique du Moi auquel elle est identifiée. Alors que l'intelligence émotionnelle est « remise » en attendant d'être réintégrée. L'intégration des deux éléments pourra permettre à cette femme de devenir plus complète et mieux équilibrée en ayant accès aux contraires qui l'habitent. L'intégration de ces contraires permettra alors un renforcement du Moi.

Supposons maintenant que cette fille a une sœur plus jeune. Cette dernière pourra peut-être s'identifier à l'intelligence émotionnelle puisque le champ de l'intelligence mathématique est déjà « occupé » par sa grande sœur. Ainsi, les deux sœurs s'identifient à des caractéristiques différentes et peuvent chacune de leur côté habiter un espace identitaire personnel sans empiéter sur le terrain de l'autre. C'est ainsi qu'il y a développement d'un Moi-ego identifié à certaines caractéristiques, soit en raison de la gratification narcissique qu'elles procurent, soit par « stratégie » à l'intérieur du système familial ou culturel, soit simplement par la nécessité de devoir « exister en tant que sujet ». Ce rapport entre deux

sœurs ou deux frères correspond à l'archétype des frères ennemis dont l'histoire biblique de Cain et Abel est un exemple typique. Une version contemporaine du même archétype est mis en lumière dans *Le Roi-Soleil*, roman écrit par la psychiatre Marie-Ève Cotton⁷.

Imaginons maintenant que de l'autre côté de la rue, presque en face de la maison où vivent les deux sœurs, réside Bernard. Il est le fils d'un entrepreneur prospère très fier de sa réussite, sa mère dirige la faculté des sciences humaines, sa sœur aînée vient d'être engagée par un prestigieux cabinet d'avocats alors que son autre sœur complètera bientôt sa maîtrise en anthropologie. Tout ce beau monde baigne dans la plus grande fierté. Bernard, lui, réussissait aussi bien que les autres jusqu'à la fin de ses études secondaires. Puis il a cessé de réussir. Il s'est inscrit au collège en science, mais la motivation n'était pas présente. Il a abandonné ses cours, s'est réinscrit sous la pression de ses parents pour parvenir au même résultat. Il a trouvé un emploi, mais il a été congédié en raison de son manque d'intérêt. Son père, désespéré, l'a amené en consultation devant les plus grands spécialistes. Bernard en est sorti avec des diagnostics et des médicaments réputés efficaces; des médicaments remplacés par d'autres « molécules prometteuses ». Mais rien n'y a fait. Bernard continue de ne pas réussir au grand dam de ses parents.

Supposons que le Moi-ego de Bernard soit identifié, à son insu, au rôle de porteur de l'Ombre familiale ou, dit autrement, que Bernard soit sous l'emprise d'un complexe du bouc émissaire⁸. La fonction d'un bouc émissaire est d'endosser ce que les autres n'assument pas. Par exemple, dans un groupe, certaines caractéristiques jugées négatives sont souvent projetées sur un individu qui sera ensuite rejeté. Ce mécanisme a pour fonction de « soulager » le groupe en le plaçant à l'abri de la prise de conscience d'éléments indésirables. Ce concept est issu d'une vieille tradition selon laquelle lorsqu'une communauté se voit confrontée à des problèmes apparaissant sans issue, un bouc était pris à même le troupeau, puis teint avec une teinture foncée afin de le rendre *différent* du reste du troupeau. Ensuite, la communauté lapidait le bouc qui se voyait contraint de s'enfuir au loin. Symboliquement, la bête emportait avec elle les problèmes de la communauté. De cette façon, la communauté était (temporairement) soulagée de son impuissance à résoudre un problème. La faute était attribuée à l'extérieur. La faiblesse et l'impuissance que l'on refuse d'admettre à l'intérieur sont projetées sur le bouc qui les « emporte » avec lui. Chaque pierre lancée apporte au tireur une impression de puissance et d'efficacité puisque le bouc s'éloigne. Le sentiment de puissance est rétabli dans la communauté. La fonction du bouc émissaire est de conserver un statu quo à l'intérieur du système. Le retrait de la projection permettrait au système d'évoluer vers un nouvel équilibre, mais cela impliquerait de poser un regard différent sur l'ensemble de la situation.

Il semble bien que Bernard tienne ce rôle dans sa famille. Les autres membres de sa famille réussissent, mais pour Bernard (avec un B comme dans bouc émissaire) la non-réussite constitue *sa* réussite. C'est par la non-réussite qu'il réussit à assumer son rôle dans le système familial. Évidemment, il ne peut pas s'en réjouir puisqu'il n'en a pas conscience, mais il pressent qu'il est à la *juste* place; la non-réussite possède une signification en regard de son identité individuelle. Et plus son père s'active à lui trouver des consultations pour le « guérir » ou des emplois grâce à ses contacts, plus Bernard est obligé de ne pas réussir.

⁷ Marie-Ève Cotton, *Le Roi-Soleil*, Montréal, VLB Éditeur, 2024.

⁸ Sylvia Brinton Perera, *The Scapegoat Complex, toward a Mythology of Shadow and Guilt*, Toronto, Inner City Books, 1986.

L'exemple de Bernard est présenté ici pour illustrer le processus d'identification de l'ego à des aspects sombres de la nature humaine. Dans l'inconscient personnel de Bernard, on trouvera des éléments refoulés auxquels son identité actuelle ne lui donne pas accès telle l'initiative, l'ambition, l'aptitude. Il n'est pas possible d'utiliser ces caractéristiques tant qu'elles résident dans l'inconscient alors que le Moi demeure identifié au bouc émissaire, porteur de l'Ombre du système familial.

Bien que le Moi-ego trônant au centre de la conscience puisse entretenir l'illusion qu'il est le maître de son royaume, il n'est pourtant qu'un exécutant, un complexe parmi d'autres complexes. Cependant cela ne fait pas de l'ego une illusion. Il y a lieu de distinguer le fait de se *faire* des illusions avec le fait d'*être* une illusion. Perdre ses illusions de grandeur, de toute-puissance est souhaitable pour conserver un équilibre sain, soit la balance entre ses capacités et ses limites. Mais cela ne signifie pas que l'ego qui perd ses illusions soit lui-même une illusion. Le Moi-ego qui a besoin de se prétendre fort à ses propres yeux et de le faire corroborer par la réaction des autres est par définition un ego faible qui surcompense pour maintenir le déni de son sentiment de faiblesse. Il y a alors un déséquilibre important. L'équilibre se rétablit par la reconnaissance de la faiblesse et de la force, de la capacité et de la limite. La perte des illusions fait partie du processus conduisant à cette reconnaissance. L'ego résiste à une telle perte même si ça pourrait le conduire à un mieux-être. La résistance au changement s'explique par la tendance à vouloir préserver l'image idéalisée à laquelle le Moi s'est identifié.

Les exemples illustrant le processus d'identification ont été pris dans le rapport avec le monde extérieur. Toutefois, l'identification se fait également avec des éléments à l'intérieur. Ainsi, l'ego s'identifie partiellement avec la *persona*, il peut aussi être identifié à des complexes; certaines personnes peuvent s'identifier fortement au corps, alors que d'autres s'identifient davantage à l'intellect. Le sentiment d'identité est un mélange plus ou moins harmonieux de toutes ses possibilités d'identification. Il y a quelque chose de fragile dans ce processus. Le sentiment d'identité fluctue entre la rigidité — « je suis cela et uniquement cela » — et le flou — « qui suis-je ? être ou ne pas être ? ».

Étant donné qu'il n'existe pas une définition parfaitement claire et nette de ce qu'est exactement être un homme ou une femme, l'identité d'homme ou de femme ne peut être qu'approximative. La même chose s'applique à l'identification au statut et au rôle (identification à la *persona*). Comment définir si je suis un « vrai » thérapeute et m'appuyer solidement sur cette identité ? Le même problème vaut pour : *Suis-je une « vraie » mère ?* Pourtant quand une femme est occupée jour et nuit par un nourrisson, cette identification revêt une importance considérable. La réponse identitaire ne peut pas être d'ordre strictement intellectuel. Elle est surtout expérientielle. La mère occupée avec son bébé ne pourrait que difficilement définir son identité de mère. Cependant, elle se *sent* mère — et parfois même trop mère —, elle se *sait* mère tout en étant bien en peine de le définir exactement. Elle *est* mère, et elle le *sait* parce qu'elle le *ressent*. Dans le même ordre d'idées, l'identité professionnelle n'est pas acquise avec l'obtention d'un diplôme, loin de là. Il arrive un moment où cette part de l'identité est intégrée : la personne *est* alors thérapeute/plombier/notaire/infirmier... et elle le *sait* parce qu'elle le *ressent*.

On le constate, l'identification de l'ego n'est ni simple ni permanente. En réalité, elle est en changement constant. Le sentiment d'identité d'une personne de 5 ans ne peut pas être le même que celui de la même personne à 62 ans. Fondamentalement, l'ego est un centre

virtuel qui apparaît durant la petite enfance et qui change constamment tout au long de la vie. Prenez un moment pour vous arrêter aux caractéristiques vis-à-vis desquelles vous pouviez affirmer : « Ça, c'est bien moi ! » quand vous aviez seize ans, et comparez-les à ce que vous diriez maintenant...

L'humain débute sa vie dans un état d'inconscience comparable à celui des autres mammifères. Le développement du complexe de l'ego n'est initialement qu'une potentialité de l'être humain. Le sujet-ego n'existe pas au départ, il se développe progressivement sur la base de ce potentiel. La prise de conscience implique l'existence d'un *sujet* capable de prendre conscience de quelque chose. Le très jeune enfant n'est pas encore un sujet, il est plutôt *assujetti* à la sphère instinctuelle. Il n'a pas encore développé la capacité de distinguer ce qui est lui et ce qui est non-lui. Il est UN avec l'extérieur. Il ne différencie pas entre son pied, sa main, le doigt de l'autre, la tétine ou le jouet qu'il met dans sa bouche. Cette indifférenciation est illustrée par l'image symbolique de l'uroboros, i.e. un serpent qui se mord la queue. Plus loin dans le processus du développement, l'enfant réalise qu'il *a* un corps; il n'est plus *juste* un corps. Le fait d'en devenir conscient lui permet de transcender le corps. En regardant son corps au moyen de son esprit, il ne peut plus *être juste* un corps. Il y a désormais un Moi différencié du corps. Auparavant, le Moi-ego était identifié aux structures corporelles et ne pouvait donc pas le réaliser. Le Moi ne pouvait pas voir les structures parce qu'il *était* ces structures⁹. L'avènement du développement de l'ego permet que la personne amorce un processus d'identification conscient. L'identité est un besoin primaire aussi vital psychologiquement que l'air, l'eau et la nourriture le sont sur le plan biologique.

Bien que le réseau d'associations qui définit l'identité d'une personne se modifie au fil de son existence, il existe une persistance tout au long du processus. On peut en déduire qu'il existe un « noyau » au cœur du complexe de l'ego qui demeure constant ; c'est ce à quoi est identifié ce noyau qui change. Ce noyau est nécessaire à l'acquisition de la position témoin qui caractérise la conscience réflexive. L'ego est la fonction qui permet de se regarder de l'extérieur tout en étant à l'intérieur.

En plus de la fonction identitaire, l'ego se trouve au centre de la volonté, il est le lieu de la prise de décision et du libre-arbitre. L'ensemble des fonctions psychiques repose sur une base biologique ; l'ego n'y fait pas exception.

Neuro-psychologie de l'ego

Bien que l'ego soit psychiquement parlant un centre virtuel, son existence repose nécessairement sur une base neuronale. Les fonctions attribuées à l'ego correspondent d'assez près à ce que la neuropsychologie nomme les fonctions exécutives. Ces fonctions sont assurées par des réseaux neuronaux dont des connexions passent par les lobes frontaux. Considéré sous cet angle, l'ego correspond grosso modo à l'organisateur des fonctions exécutives. Ainsi, le circuit dorsolatéral du lobe frontal est impliqué dans *l'organisation et la planification des idées*. Il joue un rôle primordial dans la capacité de passer d'une idée à l'autre de façon harmonieuse. Ce circuit est donc responsable de la fluidité des idées et des concepts. Les *capacités attentionnelles* et *l'activation de la mémoire* sont également régulées par ce circuit. L'ensemble des capacités d'organisation,

⁹ Ken Wilber, *The Atman Project*, Collected Works, vol. 2., Boston, Shambhala Publications, 1999, p.109.

de planification, de modification ainsi que d'attention et de mémoire permettent à l'être humain de pouvoir apprendre, travailler adéquatement et de s'adapter. Le circuit dorsolatéral nous permet de penser consciemment à propos de nos expériences¹⁰, il est donc impliqué dans le mécanisme de la réflexion. Pour sa part, le circuit orbitofrontal est responsable de *l'inhibition et de la régulation*. Il est impliqué dans le *contrôle* de l'humeur et des pulsions de base et dans l'*autorégulation* face à l'environnement, autant externe qu'interne. Les fonctions internes, telle l'humeur et les pulsions primaires agressives et sexuelles tirent leur origine du système limbique, principalement du noyau basolatéral de l'amygdale. Cette structure possède des connexions réciproques directes avec le cortex orbitofrontal. Les connections entre l'amygdale et le cortex orbitofrontal font partie de l'aspect ouvert du système et sont d'une importance primordiale¹¹. En effet, elles permettent l'exercice d'une régulation d'ordre personnelle et consciente sur les pulsions instinctives qui, elles, appartiennent à l'inconscient collectif.

Certaines manifestations pathologiques consécutives à une atteinte des circuits frontaux, en particulier du circuit orbitofrontal, montrent par la négative l'importance des fonctions de l'ego. En effet, une atteinte sévère de la zone orbitofrontale entraîne un changement drastique des fondements identitaires de la personnalité d'un individu. Les gens qui connaissaient bien la personne avant le changement affirmeront sans peine que « ce n'est plus la même personne ». En termes d'identité, elle n'est plus identique à elle-même. L'apparence est la même, le nom est le même, mais le changement est tellement important qu'on en arrive à la conclusion que ça ne peut pas être la même personne. La base neurologique de ce que l'on nomme le Moi-ego a été pathologiquement modifiée. Il s'agit évidemment d'un exemple extrême qui est présenté pour nous aider à mieux comprendre l'impact d'une altération majeure d'une ou des fonctions de l'ego.

Aspects qualitatifs du Moi-ego

On peut maintenant s'arrêter sur des nuances qualitatives à apporter sur le Moi-ego. Qu'entend-t-on par un ego fort, par un ego faible? L'analyste jungien Murray Stein propose qu'un Moi-ego fort est capable d'entrer en contact et de se mouvoir à l'intérieur d'une vaste quantité de données (aspect cognitif). Il est capable de conserver sa position centrale sans se faire « déplacer » de cette position par l'émergence d'affects en provenance des autres complexes¹². La force de l'ego se manifeste également dans la capacité de réflexion *personnelle*, traduisant la possibilité d'aller au-delà des opinions issues du conscient collectif. L'ego fort est en mesure de développer et d'exprimer un point de vue individuel à partir de son aptitude à différencier lui-même le bon grain de l'ivraie pour emprunter une image biblique, image que l'on retrouve aussi dans le conte de Cendrillon.

À l'opposé, un ego faible possède peu de capacités pour traiter beaucoup d'informations en même temps, étant facilement distrait. Il montre aussi peu de motivation et une faible capacité de concentration. Il se laisse facilement influencé par les émotions et par les pulsions ; conséquemment, la faiblesse de l'ego entraîne un mauvais contrôle pulsionnel. Ayant peu d'accès à une capacité décisionnelle individuelle, la personne peut difficilement

¹⁰ David J. Wallin, *Attachment in Psychotherapy*, New York, Guilford Press, 2007, p. 74.

¹¹ Caroline Léger, *Circuits orbito-frontaux et applications psychiatriques*, thèse non publiée, 1996.

¹² Murray Stein, *Jung's Map of the Soul*, Chicago, Open Court, 1998, p. 20.

donner une direction qui convienne à ses besoins personnels. La conséquence en est qu'elle se comporte de manière répétitive, sans but à long terme et sans créativité. Il arrive que ce déficit de l'ego soit la conséquence d'une maladie mentale. À d'autres occasions, la faiblesse du Moi est le résultat d'une identification de l'ego au rôle de malade et à l'inaptitude qui s'y associe.

Au-delà du clivage simpliste entre fort et faible, il y a lieu de remarquer la limitation de la puissance de l'ego. Il nous arrive de le constater : « C'est plus fort que moi ! ». Cette expression traduit qu'il y a une pulsion en provenance de l'intérieur (non-Moi) qui est ressentie comme plus forte que l'ego. Le Moi éprouve alors de la difficulté à y résister, malgré toute sa bonne volonté. Nonobstant l'illusion contraire, la liberté de l'ego est limitée. Le Moi-ego est constamment influencé par des stimuli psychiques autant internes qu'externes. Certains sont perçus consciemment, la plupart ne le sont pas. L'ego lui-même produit des stimuli orientés vers le maintien de la constance de sa propre identité. On qualifie ces stimuli de narcissiques puisqu'ils émanent de l'individu et y retournent. Dans cet ordre d'idées, l'ego mature a pour fonction de faire la distinction entre la réalité et les illusions, entre une identification avec l'idéal du Moi et le Moi réel. L'actualisation de cette fonction est un signe de maturité.

Avant de quitter l'étage de la conscience, j'attire votre attention sur certaines fonctions qui entourent de près le complexe de l'ego. Il s'agit des fonctions et attitudes décrites par Jung dans son étude de la typologie¹³. Elles font partie du conscient de l'individu, bien qu'en général, une fonction, dite inférieure, « baigne » dans l'inconscient personnel. Les quatre fonctions sont : la pensée, l'intuition, le sentiment et la sensation ; les attitudes sont l'introversion et l'extraversion. Je me limite à les mentionner ici. Elles sont décrites avec plus de détails dans l'interprétation du conte *Les trois plumes*.

Je vous invite maintenant à m'accompagner vers les étages « inférieurs » ! Faites attention à la marche au moment où nous descendons l'escalier qui nous mène aux premières strates de l'inconscient.

Seuil conscient-inconscient

Nous traversons ici le second seuil (en bleu sur la figure 1.1) qui assure une certaine étanchéité entre le conscient et l'inconscient. Pour saisir l'importance de cette porte, voici des exemples illustrant les deux extrémités d'un continuum. Il existe des gens chez qui cette frontière est étroitement fermée. Ces personnes ont un accès conscient très limité à ce qui se passe à l'intérieur d'elles-mêmes. De manière générale, elles sont caractérisées par des attitudes extérieures où dominent le contrôle, la rigidité, des tendances obsessionnelles et du perfectionnisme. Elles doivent vaincre de très fortes résistances afin d'accéder à l'inconscient et supportent mal les influences de l'inconscient. À l'autre extrémité du continuum se trouvent des gens chez qui la perméabilité du seuil pose le problème inverse. Ils sont caractérisés par une grande instabilité, un manque de contrôle pulsionnel, de la difficulté à se définir eux-mêmes en raison d'un trop grand apport d'informations « non filtrés », conséquence de la perméabilité excessive du seuil. Ces personnes peuvent même faire l'expérience d'un état psychotique plus ou moins intense lorsque l'ouverture reste métaphoriquement ouverte trop longtemps ou trop grandement. Entre ces deux extrêmes, toutes les variations possibles font partie de notre vie ordinaire.

¹³ Carl G. Jung, *Les types psychologiques*, Genève, Georg & Cie, 1983.

Dans sa dimension positive, la circulation entre le conscient et l'inconscient facilite la créativité. Ainsi, on dit des gens reconnus pour leur capacité de création artistique qu'ils possèdent un accès plus facile que d'autres aux contenus de l'inconscient. Ils sont donc plus facilement inspirés. En termes figuratifs, la relation entre le créateur et sa muse est plus libre et plus facilement accessible. L'aspect négatif de cette ouverture du seuil est le caractère destructif qui accompagne et compense parfois la créativité, assurant ainsi un certain équilibre. Pablo Picasso en fut un exemple célèbre. Il a fait preuve d'un immense talent de création; il a fait preuve d'une aussi grande capacité de destruction, en particulier dans son rapport avec les femmes de sa vie¹⁴.

Mécanismes de défense

Dans une représentation structurale de la psyché, les mécanismes de défense se situent au niveau du seuil entre le conscient et l'inconscient personnel. Ces fonctions psychiques ont été nommées ainsi à partir d'une définition qui fait d'elles des moyens d'assurer la préservation du Moi. À ce titre, les mécanismes de défense permettent une filtration de ce qui pourrait venir influencer le conscient de manière négative. Malgré leur appellation, la fonction des mécanismes de défense n'est pas uniquement défensive. En plus d'assurer l'équilibre homéostatique entre le conscient et l'inconscient, ces mécanismes constituent un moyen privilégié pour permettre la conscientisation en respectant la capacité de l'ego à intégrer des éléments de l'inconscient. Prenons par exemple le mécanisme de la projection et imaginons une personne « normale ». Cette personne, tout comme vous et moi, a parfois l'impression que les gens la regardent d'une certaine manière. À l'occasion, il semble que cette manière signifie que les autres lui trouvent « une belle apparence ». À d'autres moments, l'impression est que les gens la trouvent « laide ». Avec un petit effort introspectif, cette personne est en mesure de se rendre compte que ce qu'elle voit dans le regard des autres correspond à comment elle se juge elle-même à ce moment-là. Le *retrait de la projection* permet de constater qu'avant le retrait, le jugement sur son apparence était contenu à l'intérieur de sa psyché mais n'était pas conscient. Il était alors projeté sur le regard des autres. La position consciente était que « les autres la trouvaient belle **ou** laide ». La position inconsciente était qu'elle s'estimait elle-même belle **ou** laide. Une autre possibilité était qu'elle avait un besoin inconscient de se voir belle ou laide dans le reflet de l'autre. La prise de conscience du mécanisme de défense et le retrait de la projection permettent de rendre conscient la position initialement inconsciente et de réaliser qu'elle-même se trouve belle-laide. Il s'agit bien sûr d'un exemple très simple; cependant, le même principe s'applique lorsque la situation est plus complexe. C'est l'effort introspectif à fournir qui est alors nettement plus intense. La capacité à fournir cet effort est un bon indicateur de la capacité de l'ego et de l'importance de la menace que constitue, pour l'ego, l'élément à intégrer.

Il n'y a pas lieu dans le contexte de cette visite guidée d'élaborer davantage sur les mécanismes de défense. Le visiteur intéressé pourra consulter d'excellents ouvrages sur la question, par exemple *Psychoanalytic Diagnostic* de Nancy McWilliam¹⁵ ou *The Analysis*

¹⁴ Judi Freeman, *Picasso and the Weeping Women*, New York, Ed. Rizzoli, 1994.

¹⁵ Nancy McWilliam, *Psychoanalytic Diagnosis*, New York, Guilford Press, 1994.

of Defense : The Ego and the Mechanisms of Defense Revisited, par Joseph Sandler en collaboration avec Anna Freud¹⁶.

Inconscient personnel : l'Ombre

En entrant dans cette zone, demeurez vigilant puisque, vous l'aurez sans doute remarqué, il y fait plus sombre. Cela est dû au fait que nous nous éloignons de la zone lumineuse qui caractérise métaphoriquement la conscience pour nous diriger vers les profondeurs que l'on dit plus ténébreuses. Cette zone s'appelle l'*Ombre* par opposition justement à la lumière. Nous nous trouvons, d'une certaine manière, à l'ombre de l'ego.

L'Ombre correspond à la partie inconsciente de la personnalité caractérisée par des traits et des attitudes, autant négatives que positives, qui font partie de la personne, mais que l'ego tend à rejeter ou à ignorer. Pour bien saisir le concept de l'Ombre, il faut comprendre le mécanisme régissant sa formation. À l'origine, l'ego émerge de l'inconscient. Comme tout matériel émergeant de l'inconscient, il est indifférencié. C'est donc dire que chaque aspect initial du complexe de l'ego contient son contraire. Le sens de l'identité personnelle est alors flou, sans délimitation précise. Métaphoriquement, l'ego correspond alors à une pièce de bois avant que le sculpteur n'amorce son travail. Au fur et à mesure de l'avancement de la sculpture, une forme apparaît progressivement. La figure qui émerge correspond à l'ego en voie de devenir. Le reste du bois inutilisé correspond à l'Ombre. Ce n'est pas parce que ce bois est de moins bonne qualité qu'il est rejeté. Il y est parce qu'il n'est pas utilisable pour obtenir la forme souhaitée. Ainsi en est-il des éléments contenus dans l'Ombre.

Une autre manière de comprendre la formation de l'Ombre est de considérer comme point de départ que chaque caractéristique personnelle comporte son recto et son verso. Une expression qui exprime bien ce concept est qu'à chaque qualité correspond son défaut ou, encore, que chacun possède les défauts de ses qualités. Puisque le cœur de l'ego est occupé par l'identité, on comprend qu'il s'est formé par un processus d'identification. Ainsi, nous sommes identifiés à ceci ou à cela et l'équivalent contraire est rejeté. Par exemple, si vous vous définissez comme une personne honnête, c'est que vous êtes identifié à l'honnêteté. On peut alors en déduire que le contraire, ici la malhonnêteté, est présent dans votre Ombre. Elle y a été refoulée par une nécessité d'identification. Il est en effet très difficile de vivre avec une caractéristique et son contraire, bien qu'il faille y parvenir un jour. Pour comprendre la formation de l'Ombre, il faut considérer l'effet du clivage et du refoulement dont l'effet positif est de permettre une identité plus claire. Le clivage permet de se définir ainsi : « Je suis ceci et **pas** son contraire. » Dans notre exemple, je suis honnête et **pas** malhonnête. Bien qu'illusoire, cette clarté de l'identité procure un état confortable et sécurisant. L'identification à une caractéristique et le refoulement de sa contrepartie permettent de se sentir bien avec soi-même. Il s'agit d'une étape essentielle pour le développement d'un ego bien différencié. Elle comporte cependant un inconvénient majeur. En effet, le résultat final est une certaine privation d'une partie de soi-même. En effet, quand il y a refoulement de caractéristiques constructives, il y a une perte entraînant un affaiblissement de l'ego. Quand il s'agit de la malhonnêteté, cela peut paraître

¹⁶ Joseph Sandler, *The Analysis of Defense: The Ego and the Mechanisms of Defense Revisited*, New York, International Universities Press, 1985.

facilement acceptable, sauf si on appartient à un groupe de malfaiteurs pour qui il s'agit d'une caractéristique essentielle... le point de vue est alors différent.

Prenons l'exemple d'une personne identifiée à la gentillesse, à la bonté, à la non-violence... Selon le modèle proposé, on peut s'attendre à ce que l'agressivité soit refoulée dans l'Ombre. L'agressivité et la violence sont alors des caractéristiques que cette personne aura spécialement en horreur. Elles correspondent à des éléments incompatibles avec la représentation qu'elle se fait d'elle-même. Elle a donc tendance à fuir toute manifestation d'agressivité et à se sentir mal à l'aise lorsqu'elle est amenée à en rencontrer. Il y a deux conséquences négatives à cette situation psychique. D'une part, cette personne est excessivement vulnérable aux expressions d'agressivité provenant de l'extérieur. Pour elle, il s'agit de « choses » inadmissibles qui devraient soit ne pas exister, soit demeurer loin d'elle. Lorsqu'elle y est exposée, elle ne peut que se trouver décontenancée et sans ressources. D'autre part, elle n'a pas accès à sa propre agressivité, ce qui l'empêche de profiter de l'effet positif de cette forme d'énergie. Or, l'énergie agressive est nécessaire à l'affirmation. Quand cette personne a besoin de s'affirmer, le type d'énergie dont elle aurait besoin n'est pas disponible. Si elle devient accessible, il est probable que l'expression de l'agressivité manquera de fluidité étant donné le caractère inconscient de l'agressivité chez elle. Pour pouvoir utiliser son agressivité avec doigté, il faut en posséder une certaine maîtrise. Quand l'agressivité est rejetée en dehors de la conscience, cette maîtrise est difficile à développer, suivant le principe qui veut que l'on ne maîtrise vraiment que ce que l'on connaît intimement.

Il existe des personnes autour de nous qui sont plus susceptibles de recevoir la projection de notre Ombre. En général, les figures d'Ombre personnelle sont projetées sur des personnes de même sexe et de même niveau. L'exemple typique est le frère pour un homme ou la sœur pour une femme. Un.e collègue de travail peut tout aussi bien convenir. Il s'agit donc d'une figure à la fois semblable (fratrie, même niveau d'emploi, etc.) et contraire. Avant de nous rendre compte que notre Ombre est projetée sur une personne ayant les caractéristiques appropriées, on pourra constater que cette personne provoque en nous des réactions particulières. Elle sera facilement source d'agacement et/ou de fascination. Agacement parce que certaines de ses caractéristiques nous tomberont sur les nerfs. En effet, pour nous, ces caractéristiques ne devraient pas paraître à l'extérieur, d'où le maintien dans l'inconscient. Il y a donc un malaise quand ça transparait tout de même – que ce soit chez quelqu'un d'autre fait en sorte que le malaise est moindre mais il y a quand même une réponse émotionnelle. Fascination parce que, au fond, nous souhaiterions pouvoir accéder à ces caractéristiques avec aisance, comme nous le percevons chez l'autre. Bien sûr, la fascination n'est pas incompatible avec un certain degré d'agacement... Les deux peuvent donc aisément cohabiter. Ces deux réactions émotionnelles constituent des indices nous permettant de prendre conscience de l'existence de certains éléments de notre Ombre personnelle projetés à l'extérieur.

Un autre moyen permettant de prendre conscience du contenu de son Ombre est l'exploration de ses rêves. En effet, l'Ombre est souvent personnifiée dans les rêves par une personne de même sexe que le rêveur. Il s'agit donc d'un indice potentiel pour se mettre sur la piste des aspects de son Ombre personnelle. Par exemple, ce rêve d'un homme de 38 ans : *Il se rend à un appartement qu'il ne connaît pas. Dans le rêve, il sait qu'il est chez lui. Il constate que tout est en désordre et sale et que l'appartement est encombré d'objets appartenant à l'ancien locataire autant que des siennes. Plus il cherche à débroussailler*

l'appartement, plus il constate que c'est plein et sale. Il gratte carrément dans la crasse. C'est désagréable, mais il sent clairement qu'il lui faut continuer. Finalement, il trouve des choses surprenantes (dont il ne se souvient pas). Alors, on lui apprend que le propriétaire de l'appartement est le père d'une famille très pauvre. Celui-ci a invité un brocanteur à venir chercher tout cela et il en tirera un bon profit. Le rêveur est heureux de voir que cela profitera à cette famille.

L'appartement qu'il ne connaît pas mais qu'il sait être le sien correspond à l'espace psychique dans lequel nous nous trouvons en ce moment : l'inconscient personnel. Un espace qui appartient à la personne tout en étant non connu du Moi. Dans le rêve, l'éloignement de la conscience est représenté par le désordre. L'inconscient a souvent un caractère désordonné quand on le considère du point de vue du conscient. En fait, l'ordre qui règne dans l'inconscient est différent de celui qui caractérise le conscient. La place occupée par l'irrationnel y est plus importante, d'où la tournure particulièrement bizarre de certains rêves. Dans celui-ci, le caractère ombrageux est illustré d'une part par la crasse dans laquelle le rêveur fouille et, d'autre part, par le sentiment désagréable qui accompagne la fouille. Explorer son Ombre n'est jamais agréable. Ce n'est pas par hasard que ce qui s'y trouve y a été emmagasiné ; on le constate en y faisant le ménage. Mais en persévérant comme cela est montré dans ce rêve, on parvient à y découvrir des « objets » de grande valeur pour soi. L'appropriation de ces objets correspond à l'intégration des éléments de l'Ombre. Elle rapporte beaucoup en termes d'énergie psychique, ce qui est représenté par l'idée que ces objets seront profitables. Le propriétaire de l'appartement est, en fait, la personne, soit le rêveur lui-même, dans lequel réside le Moi-ego. Le rêve lui indique qu'il profitera de cet apport même si, pour le moment, il en souffre et qu'il est pauvre. Il est pauvre en raison du manque d'intégration de ce qui a été refoulé. L'intégration permettra un meilleur équilibre et un renforcement du Moi-ego, ce sera donc profitable.

La motivation à parler de l'Ombre et de son intégration vient du fait qu'en contexte de suivi thérapeutique, il s'agit d'une préoccupation constante pour le thérapeute. En parallèle, la même activité d'intégration soulève une défense constante de la part du patient. Nous opposons naturellement une forte résistance à modifier un tant soit peu l'idée que nous nous faisons de nous-mêmes. La confrontation à l'Ombre est pourtant un élément essentiel de la thérapie, quelle que soit l'approche préconisée par le thérapeute. Cela paraît évident dans le cas d'une approche analytique dont le moyen privilégié est la rencontre de l'inconscient. Bien que cela puisse paraître moins évident, ce principe s'applique également aux approches cognitivo-comportementales, à la thérapie interpersonnelle, comme à la thérapie basée sur la mentalisation ou sur les schémas. Dans tous les cas, on vise à mettre en évidence des *patterns* de comportement, des manières de pensée, des *patterns* relationnels, des modes de communication qui sont présents et nuisibles, mais dont le patient n'a pas relevé l'existence. Au moyen de grilles d'analyse, de reflets, d'entrevues, on conduira le patient à réaliser l'effet de ces éléments sur sa vie. Cette réalisation correspond à une intégration d'éléments de l'Ombre personnelle. Dans toutes les formes de psychothérapie, elle constitue une étape essentielle.

Il arrive parfois qu'il faille descendre plus profondément dans l'inconscient. À ce moment, le travail sur l'Ombre est un prérequis *indispensable* à la poursuite du travail introspectif. On ne peut pas rencontrer véritablement les éléments de la psyché profonde sans avoir au préalable intégré suffisamment d'Ombre et ainsi acquis la *solidité* psychique nécessaire pour poursuivre la démarche plus profondément.

On peut prendre ce que j'affirme ici *a contrario* pour mieux en comprendre la validité. En effet, des personnes ne possédant pas un Moi-ego suffisamment fort, sont parfois exposées à des rencontres avec des éléments de la psyché profonde. Une telle situation peut être provoquée par exemple par la consommation de substances psychoactives. Au lieu de vivre un moment agréable, ils deviennent psychotiques. Ils sont alors envahis par des figures démoniaques ou angéliques. Ils deviennent littéralement démons ou anges, sans pouvoir faire la différence entre eux-mêmes et la figure archétypale qui les envahit. D'un point de vue structural, l'ego a été déplacé et remplacé par un nouveau complexe d'identification. La déduction qui s'impose alors est que le complexe de l'ego de cette personne n'avait pas la puissance nécessaire pour résister à la confrontation à un autre complexe émergent de l'inconscient.

Dans une situation comparable, mais après un travail d'intégration de « suffisamment » d'Ombre personnelle, la même personne serait déstabilisée, mais parviendrait probablement (dépendant du « suffisamment »!) à conserver son sens d'identité personnelle. La différenciation entre l'ego et le complexe (étranger au Moi) serait alors maintenue.

Vous avez peut-être remarqué l'emploi à quelques occasions de la notion de complexe. Il nous faut s'y arrêter plus longuement parce qu'il s'agit d'une idée essentielle à toute compréhension du fonctionnement psychique. Quelle que soit l'approche théorique, la pratique thérapeutique implique toujours d'intervenir sur la relation dialectique entre l'ego et « quelque chose » de plus ou moins conscient qui influence positivement ou négativement le Moi. Ce « quelque chose » s'appelle *ça* en psychanalyse, *schéma cognitif* en thérapie cognitivo-comportementale, *pattern relationnel* en psychothérapie interpersonnelle, *objet* en thérapie gestaltiste, *complexe* en psychologie analytique.

Complexes

Le complexe se définit comme un ensemble *d'idées ou d'images* regroupées par association autour d'un *noyau énergétique* et comportant une *charge affective* plus ou moins grande. Pour Jung, les manifestations des complexes et leur influence sur la conscience constituaient la voie royale vers l'inconscient, encore mieux que l'interprétation des rêves¹⁷. Cette conviction s'est établie à partir d'une démonstration rigoureuse basée sur un test d'associations avec lequel il a démontré que le processus associatif constitue un reflet fiable de l'activité psychique¹⁸. Très succinctement, ce test consiste pour le patient à réagir à la réception de mots par l'émission du premier mot qui lui vient à l'esprit. L'examineur prend alors note du temps de réaction et du mot exprimé; il note également la présence d'autres réactions. Après cent mots, vient la seconde phase durant laquelle le sujet se remémore quel mot lui est venu à l'esprit et quelle(s) réaction(s) a été suscitée(s) en lui. On obtient ainsi une liste d'associations significatives et des indices de complexe. Ces indices sont la *conséquence manifeste de la connexion associative* que l'évocation du mot stimulus a provoquée dans le cerveau du sujet. L'activation d'un réseau associatif provoque des réponses cognitives et émotionnelles qui servent alors d'indices de complexe.

¹⁷ Jolande Jacobi, *Complex, Archetype, Symbol in the Psychology of C.G. Jung*, Princeton, N.J., Princeton University Press, 1971, p. 6.

¹⁸ Carl G. Jung, *Experimental Researches*, Collected Works, vol. 2, Princeton, Princeton Un. Press, 1981, p. 3-479.

La présence et l'intensité de ces indices permettent d'apprécier la valeur de la charge affective liée au complexe activé par le mot stimulus à l'intérieur de la psyché.

Les indices de complexe issus du domaine expérimental ont leurs équivalents cliniques. Il peut s'agir, par exemple, d'un patient qui rougit à l'évocation d'une idée ou en prononçant certains mots, d'une patiente qui présente de l'hyperventilation en imaginant entrer dans un ascenseur, d'un patient qui fige physiquement et mentalement parce qu'une idée inattendue vient de lui traverser l'esprit, de la projection massive sur le thérapeute d'une relation significative ou d'un simple *lapsus linguae*, etc. Toutes ces réactions laissent voir la présence et l'activation d'un complexe et, plus important encore, traduisent l'influence du complexe sur le fonctionnement de la personne. Un complexe n'est pas un problème en soi : l'ego est lui-même un complexe répondant à tous les critères de la définition. Mais une difficulté apparaît quand le fonctionnement dit normal d'un individu est sérieusement perturbé par l'influence négative d'un complexe.

À ce sujet, Jolande Jacobi¹⁹ a proposé différents niveaux d'influence pour expliquer la phénoménologie des complexes, niveaux qui ont été repris par Hans Dieckman²⁰ par la suite. Je les présente ici dans un ordre différent, allant du plus « normal » au plus perturbateur et en proposant des exemples que je souhaite éclairants pour chacun des niveaux.

Niveau 1

Un complexe est intégré dans la personnalité. Le complexe est devenu une partie de la personne. Celle-ci est alors en mesure de voir l'apparition des manifestations du complexe et de s'adapter pour éviter les ennuis associés à ce complexe. Il s'agit toujours d'une situation de compromis. Le complexe ne disparaît pas, mais il a perdu son caractère autonome et dominant. La personne a une prise sur le complexe plutôt que d'être sous l'emprise du complexe. L'ego est alors en relation consciente avec le complexe. Ce niveau est le but visé par le processus thérapeutique.

Anaïs a fait les efforts qu'il fallait pour se libérer de son complexe de victime. Maintenant, elle reconnaît le retour de ses perceptions de victime, de son attitude de soumission devant les autres, de sa croyance fondamentale qu'elle sera nécessairement abandonnée si elle ne se plie pas à ce qu'elle percevait comme des demandes à son endroit. Quand les manifestations de son complexe de victime apparaissent, elle peut faire la différence entre elle (complexe du moi) et le complexe de victime qui exigerait une autre attitude. Elle peut donc vivre en fonction de ce qu'elle est vraiment plutôt que sous le joug du complexe. Le complexe n'est pas disparu mais son influence est moindre parce que le Moi-ego est en mesure de s'adapter quand le complexe est activé. Anaïs est en mesure de conserver son équilibre.

¹⁹ Jolande Jacobi, *Complex, Archetype, Symbol in the Psychology of C.G. Jung*, Princeton, Princeton University Press, 1971, p. 15.

²⁰ Hans Dieckman, *Complexes*, Wilmette, Illinois, Chiron Publications, 1996, p. 20-25.

Niveau 2

Le complexe est connu du conscient. Cependant, une connaissance intellectuelle est insuffisante pour une véritable intégration du complexe. Celui-ci conserve sa puissance potentielle et ses effets. Seulement une expérience émotionnelle correctrice associée à une compréhension (*comprendre* signifie prendre en soi — à distinguer d'une explication) et à une intégration permettent de résoudre un complexe.

Bernard vous aborde dans une réunion mondaine. Il vous raconte comment il a découvert l'influence négative de ses parents sur sa vie, comment le manque de reflet empathique l'a blessé profondément, faisant de lui un être dont le talent demeure méconnu... Et vous ne pouvez que constater son propre manque de capacité empathique et à quel point il vous utilise comme un miroir dont la fonction est de lui refléter sa beauté. Vous êtes dans la position d'Écho dans le mythe de Narcisse. Les complexes de Bernard ne sont pas intégrés dans sa conscience. Il n'en a qu'une connaissance intellectuelle qu'il utilise pour entretenir une image de lui-même. Cela ne change pas son attitude envers les autres. Woody Allen a magnifiquement bien caricaturé ce type de personnage dans plusieurs de ses films.

Niveau 3

Le complexe est inconscient et sa charge énergétique n'est pas suffisante pour être expérimentée comme une « volonté indépendante », une entité autonome. Il peut quand même interférer avec le processus psychique naturel. Une connexion relative avec l'ensemble de l'organisation psychique est préservée. Un tel complexe se manifeste par des lapsus sans conséquences graves, des méprises, des oublis, des actes manqués. Ce niveau correspond à ce que Freud a décrit dans son ouvrage *Psychopathologie de la vie quotidienne*²¹.

Claudine avait un rendez-vous attendu de longue date. Malgré le fait qu'elle avait vérifié son réveille-matin plusieurs fois, ajouté la sonnerie de son téléphone cellulaire, préparé ses vêtements à l'avance, elle y est arrivée en retard. En revoyant le tout rétrospectivement, elle constate qu'au fond, elle était frustrée d'avoir eu à attendre si longtemps pour ce rendez-vous. Sa frustration, jusque-là inconsciente, s'est exprimée par son retard. Sa volonté consciente était d'y être à l'heure convenue ; la charge énergétique de sa frustration inconsciente a vaincu la force de sa volonté.

Niveau 4

Le complexe est inconscient, mais suffisamment gonflé et indépendant pour agir comme un second ego en conflit avec l'ego conscient, plaçant alors l'individu entre deux vérités, deux courants conflictuels de volonté, et menaçant de déchirer la personne en deux. Le trouble obsessionnel compulsif est un exemple éloquent de ce niveau.

Denis trouve parfaitement ridicule d'avoir à répéter six fois dans sa tête (pas cinq ni sept) ce qu'il doit faire avant de se mettre au lit. Puis de le faire en suivant un ordre précis et invariable, le moindre écart entraînant l'obligation de tout reprendre depuis le début. Il

²¹ Sigmund Freud, *Psychopathologie de la vie quotidienne*, Paris, Payot, [1901] 1966.

faut donc vérifier la fermeture de la porte, s'assurer que la cuisinière est éteinte, se brosser les dents de la gauche vers la droite, prendre son médicament en l'avalant avec le numéro en dessous et le nom au-dessus, allumer la veilleuse avec la main gauche, puis glisser d'abord la jambe droite dans le lit. La moindre dérogation de ce rituel entraîne de l'insomnie, ce qui confirme la conviction qu'il faut appliquer la règle... Le complexe anxieux est aussi fort que celui du Moi-ego : les deux cohabitent dans le même individu, comme deux colocataires dans le même organisme.

Niveau 5

Le complexe est tellement chargé qu'il peut attirer à lui l'ego conscient, le dominer et l'engouffrer. Le complexe devient alors dominant par rapport au Moi. On peut se le représenter par l'image du complexe de l'ego qui n'assume plus ses fonctions identitaires habituelles. Il est alors identifié à une autre réalité qu'à celle de l'identité usuelle.

L'identification de l'ego avec un complexe très chargé varie en degré : elle peut varier sur un continuum allant de très partielle à totale. Par exemple, à la première extrémité du continuum, ce phénomène est observable chez des personnes avec un complexe maternel ou paternel sévère. Inconsciemment, leurs opinions, leurs idées et même les formulations employées appartiennent à la mère ou au père. On dit de ces personnes qu'elles sont possédées par le complexe paternel ou maternel, selon le cas. Elles ne s'appartiennent pas : elles sont la possession de la mère ou du père. L'identité individuelle existe, mais elle n'est que partielle. La séparation avec le parent est incomplète.

Une identification partielle occasionnera un manque d'individualité, des difficultés d'adaptation, une symptomatologie psychologique plus ou moins sévère, des *acting out*. Ces phénomènes concernent tous les humains, pas uniquement les patients. Ainsi, un thérapeute « possédé » par un complexe maternel aura une tendance excessive à surprotéger ses patients. Une telle attitude surprotectrice peut alors être un *acting out* d'un complexe inconscient auquel le thérapeute est partiellement identifié. Une identification inconsciente avec le complexe paternel aura l'effet contraire : une poussée excessive vers la promotion de l'autonomie et de l'indépendance.

À l'autre extrémité du continuum, une identification totale peut être impressionnante. Ainsi, lorsque l'ego est identifié avec l'archétype de Dieu ou avec celui du Diable, on assiste à une psychose impliquant une perte temporaire de l'identité personnelle. Ce type de psychose s'accompagne de grandiosité et de manifestations maniaques qui traduisent un état d'inflation psychique, conséquence de l'apport énergétique excessif provenant du complexe.

La conjointe d'Étienne avait remarqué un changement dans l'attitude de ce dernier depuis quelques semaines. Il était plus taciturne, semblait préoccupé, manifestait de l'irritabilité, dormait mal. Les deux dernières nuits, elle croit qu'il n'a pas dormi. Au matin, il est sorti tôt, plus tôt qu'à son habitude... Puis, elle a reçu un appel de l'hôpital qui lui annonçait qu'Étienne était hospitalisé en psychiatrie. Il a été trouvé déambulant au milieu de la rue, prêchant la parole de Dieu, son Père. Il se dit la réincarnation du Fils de Dieu, le sens de sa vie et de LA VIE lui est apparu. Pour lui, tout vient de se clarifier. Il possède maintenant LA Vérité. Sa conjointe ne le reconnaît pas. Le Moi-ego auquel Étienne était identifié et que sa conjointe connaît est absent. Il a été complètement remplacé par une autre entité

identifiée au divin. En termes jungiens, il s'agit d'une identification de l'ego à l'archétype du Soi.

Niveau 6

Un complexe inconscient est totalement dissocié de la conscience : il profite alors d'une autonomie complète. Le complexe est alors projeté sur un objet extérieur, soit sur une ou plusieurs personnes, une organisation, des esprits, des extraterrestres, des sons, des images ou de simples figures. Dans ce contexte particulier, le complexe du Moi n'exerce aucune influence sur la perception. On assiste alors à des manifestations franchement paranoïdes : délire ou sentiment de persécution, paranoïa sévère. Le défaut d'influence du Moi occasionne une absence complète d'autocritique, ce qui rend très difficile voire impossible le retrait de la projection.

Fernand se sentait mal en sortant de chez lui depuis quelques semaines. Il ne savait pas ce qui se passait. Maintenant, il le sait. Il a vu les voitures stationnées dans sa rue, toujours les mêmes; il a noté le numéro de leur plaque d'immatriculation. Il est surveillé; la preuve est faite. Maintenant qu'il sait, tout devient clair. Il voit clairement la signification du regard des gens qui le croisent. Et, sans que Fernand sache exactement pourquoi, il ne peut pas douter de ce qu'il voit. C'est tellement évident. Aucun doute. Il se sauve, il se cache le mieux possible, mais où qu'il aille, c'est toujours la même poursuite. Il a pourtant quitté sa ville, pris tous les moyens possibles pour se dissimuler. Il a fait un long voyage caché à l'arrière d'un camion. Parvenu à l'autre extrémité du pays, il a vu dans le regard de la femme qui lui servait un café qu'elle aussi savait à son sujet. Il n'y avait plus d'issues. Le suicide était la seule solution. Il l'a raté et s'est retrouvé à l'hôpital. Des semaines lui ont été nécessaires pour parvenir à se rétablir. Plusieurs mois plus tard, il peut considérer que ce qui s'est passé était « dans sa tête ». Mais il n'est pas convaincu. C'était tellement réel.

Niveau 7

Le complexe de l'ego peut éclater complètement et donner lieu à plusieurs complexes autonomes. Dans ses versions les moins dramatiques, ce type d'éclatement conduit au phénomène de la double personnalité décrit par Pierre Janet²², ou encore à un trouble de dissociation de l'identité. Ce trouble est caractérisé par le fait que la personne se comporte comme si plusieurs personnalités distinctes résidaient en elle. Chaque personnalité possède des traits et des souvenirs distincts et est consciente ou non des autres personnalités.

La schizophrénie est une manifestation beaucoup plus morbide de la même phénoménologie. Ce terme fut créé en 1908 par le psychiatre Eugène Bleuler à partir des mots grecs « *skhizein* », qui signifie « séparer, partager, diviser », et « *phrên* », qui signifie « esprit »²³. Bleuler a choisi ce terme pour désigner un groupe de psychoses dont le symptôme fondamental est la « dissociation » des fonctions psychiques. Minkowski pour sa part constatait l'incapacité de traduire le trouble essentiel de cette maladie et soulignait que « [l]es expressions comme “discordance” (Chaslin), “ataxie intrapsychique”

²² Pierre Janet, *L'évolution psychologique de la personnalité*, Paris, Édition Chahine, 1929, chap. XXII.

²³ Dictionnaire historique de la langue française, Paris, Éd. Le Robert, 1998, tome 3, p. 3415.

(Stransky), “désharmonie intrapsychique” (Urstein), “perte de l’unité intérieure” (Kraepelin), “schizophrénie” (Bleuler) impliquent l’idée que l’atteinte est portée non pas à telle ou telle fonction, mais bien davantage à leur cohésion, à leur jeu harmonieux, dans son ensemble²⁴. » Quand le complexe de l’ego est « morcelé », pour utiliser une expression contemporaine qui va dans le même sens, les fonctions dont nous avons discuté en visitant l’étage du conscient peuvent difficilement avoir une action efficace et assurer un bon équilibre.

C’est ainsi que le patient souffrant de schizophrénie entretient des dialogues avec des complexes autonomes à l’intérieur de lui-même. Cela donne lieu à des phénomènes comme l’ambivalence et les hallucinations auditives. Dans le premier cas, le patient est tiraillé parce que tous les points de vue se valent, n’ayant pas la capacité moïque de développer un point de vue réellement individuel. Dans le second cas, le patient dialogue avec « quelqu’un » qui lui répond de manière parfaitement indépendante. Le dialogue intérieur est un phénomène tout à fait normal et commun; cependant, chacun se sait être l’interviewer et l’interviewé. Dans certaine expérience psychotique, la situation est différente : la réponse provient d’une voix ayant sa propre autonomie, son caractère propre, son ton de voix, etc. Voilà d’ailleurs pourquoi le patient explique ce qu’il vit en disant qu’il communique avec des extraterrestres, avec des esprits, ou qu’un appareil de télécommunication a été inséré dans son cerveau ou à l’intérieur d’une dent durant une intervention chez le dentiste... Un des aspects les plus terribles de cette situation est que le patient ne se reconnaît plus dans ce qui se passe dans sa personne. Cette perte de reconnaissance est une épreuve épouvantable à vivre. Il est beaucoup plus supportable de croire que cela vient de l’extérieur. Le conte Les sept Souabes illustre particulièrement bien le pattern qui caractérise cette affection.

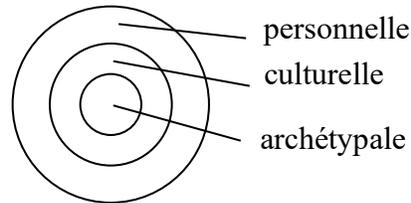
Quand Gisèle veut sortir de chez elle, une voix forte et cassante l’insulte et la traite de « putain qui veut aller se montrer sur la rue ». Gisèle se défend, mais la voix est imperméable à ses arguments, quels qu’ils soient. Gisèle croit que ce sont des démons qui lui parlent ainsi. Elle le sait parce qu’elle a vu leur image sur la page couverture d’un livre et sur des sites Internet : cela confirme qu’ils existent. Cette explication lui suffit. D’ailleurs, elle n’en trouve pas d’autres qui rendent vraiment compte de ce qu’elle vit. Elle le sait aussi parce qu’elle est en communication également avec des extraterrestres qui sont gentils avec elle. Ils lui disent qu’elle a été choisie parmi les terriens pour des expériences spéciales. Elle est l’Élue. La voix angélique des extraterrestres compense celle, terrifiante, des démons. Gisèle est tiraillée entre les deux.

Complexes et archétypes

Quel que soit le niveau du rapport entre le Moi-ego et le complexe, au cœur de celui-ci se trouve un archétype. Autour de l’archétype, il y a l’image archétypale, c’est-à-dire une représentation de l’archétype qui correspond à une culture donnée. Il existe en effet une foule de manières d’exprimer la même réalité. Par exemple, la Mère est un archétype, c’est-à-dire une idée (dans le sens platonicien) collective appartenant à l’ensemble du genre humain. Une mère en particulier est une représentation dont la base est archétypale, mais dont l’expression extérieure est influencée par la culture, la famille et certains traits individuels de la personne. Pour se représenter ce phénomène, imaginons une forme

²⁴ Eugène Minkowski, *La schizophrénie*, Paris, Payot & Rivages, [1927] 1997, p. 79.

concentrique formée de trois couches superposées : au centre se trouve la Mère archétypale qui appartient au genre humain; la couche intermédiaire représente la mère collective qui appartient à une certaine culture; la troisième couche correspond à la manière individuelle de vivre la maternité qui appartient à une femme en particulier.



À partir de ce noyau se greffent des éléments par associations. Ainsi, le complexe maternel se formera à partir de l'archétype de la Mère qui sera vraisemblablement projeté sur la mère (biologique ou non — en réalité, sur la personne qui assume la fonction de mère pour le sujet). La relation avec cette personne fournira des associations positives (contenance, protection, support, affection, chaleur, nourriture, etc.) et des associations négatives (bris de contenance, surprotection, contrôle dévorant, privation, etc.). D'autres figures féminines recevront également des projections maternelles et fourniront aussi des associations qui viendront augmenter la charge affective du complexe. Par exemple, il est fréquent que les éducatrices de garderie ou les enseignantes soient la source d'éléments maternels positifs et négatifs qui ajoutent des associations au complexe maternel d'un individu. Plus un complexe est lié à de nombreuses associations, plus sa charge affective est grande et plus il peut exercer une influence (positive ou négative) sur le fonctionnement de l'individu.

Le contexte de cette visite guidée ne permet pas d'explorer davantage la théorie des complexes. Les références citées pourront vous permettre d'aller plus loin si vous en ressentez le besoin. Qu'il suffise de retenir la place centrale occupée par les complexes dans la dynamique psychique. Pour l'instant, nous poursuivons notre visite de l'Ombre.

Ombre archétypale

Vous aurez sans doute remarqué qu'en descendant davantage, l'atmosphère devient encore plus sombre. Cela est dû au fait que la partie inférieure de cette section est occupée par l'Ombre archétypale. Il s'agit des éléments considérés généralement comme négatifs, et appartenant à l'ensemble du genre humain. Ces facettes sombres habitent à l'intérieur de chacun de nous, bien qu'elles soient relativement loin de la conscience et qu'elles n'aient jamais fait partie de notre conscient. Leur présence n'est pas le résultat du refoulement : elles existent en nous parce que nous faisons partie du genre humain.

Quand on parle de l'Ombre archétypale, on réfère à la Méchanceté, à la Cruauté, à l'Envie destructrice, à des figures d'ogres ou d'ogresses, à la sorcière ou au sorcier maléfique tel Sauron et ses Orques dans l'univers de Tolkien²⁵, Gargamel chez les Schtroumpfs, Méphistophélès chez Goethe²⁶, le Diable dans la mythologie chrétienne, Voldemort pour Harry Potter²⁷, etc. Certains contes comme *Le fiancé bandit* donnent l'occasion d'explorer le rapport de l'ego avec de telles figures. L'Ombre archétypale est une sorte d'introduction

²⁵ John R. R. Tolkien, *Le seigneur des anneaux*, Paris, Christian Bourgeois, [1954] 1972.

²⁶ Johann W. Goethe, *Faust*, Paris, Garnier-Flammarion, [1832] 1964.

²⁷ Joanne Rowling, *Harry Potter à l'école des sorciers*, Paris, Gallimard, [1997] 1998.

à l'inconscient collectif dont elle fait d'ailleurs partie. Dans la perspective structurale, l'Ombre archétypale fait le pont entre l'Ombre personnelle et l'inconscient collectif.

Inconscient collectif : Les archétypes

En descendant l'escalier qui nous conduit à cet aspect de la psyché pour laquelle Jung a suggéré le nom d'inconscient collectif, j'attire votre attention sur les pierres qui en forment les parois. Ces pierres sont extrêmement vieilles et vous remarquerez qu'elles sont posées les unes sur les autres sans ciment entre elles. Cela traduit l'âge considérable de l'espace dans lequel nous pénétrons maintenant. Il en est ainsi de l'inconscient collectif. Il s'agit de cette partie de la psyché qui n'est aucunement une acquisition personnelle : elle n'a pas été obtenue à travers les expériences personnelles. Son contenu est préexistant à l'apparition de la conscience. Voici comment Jung lui-même présentait cette idée en 1936 :

« Le concept d'archétype, qui est un corrélat indispensable à l'idée d'inconscient collectif, implique l'existence de formes définies dans la psyché qui semblent être présentes toujours et partout. La recherche mythologique les appelle "motifs"; dans la psychologie des primitifs, elles correspondent au concept de "représentations collectives" de Lévy-Bruhl, alors que dans le domaine des religions comparées, elles ont été définies par Hubert et Mauss comme "catégories de l'imagination". Il y a longtemps, Adolf Bastian les appelait "pensées élémentaires ou primordiales". À partir de ces références, il devrait être suffisamment clair que mon idée d'archétype — littéralement une forme préexistante — n'est pas isolée mais est quelque chose qui est reconnue et nommée dans d'autres domaines de la connaissance.

Ma thèse, donc, est comme suit : en plus de notre conscience immédiate, laquelle est véritablement de nature personnelle et que nous croyons être la seule psyché empirique (même si nous y ajoutons l'inconscient personnel tel un appendice), il existe un second système psychique de nature collective, universelle et impersonnelle, lequel est identique dans chaque individu. Cet inconscient collectif ne se développe pas individuellement, mais est hérité. Il est formé de formes préexistantes, les archétypes, lesquelles peuvent seulement devenir conscients secondairement et qui donnent des formes définitives à certains contenus psychiques²⁸. »

Il y a lieu de préciser que l'héritage dont parle Jung réfère à ce qui nous a été légué par l'évolution de l'humanité, bien au-delà de nos parents et de notre lignée ancestrale. Par exemple, l'important passage de la position de quadrupède à la bipédie se serait conclu il y a 1,89 million d'années²⁹. Le temps nécessaire pour y parvenir est estimé à des centaines de milliers d'années. Les héritiers de cette transition commencent par ramper à la manière d'un reptile vers l'âge de 5-6 mois, puis se déplacent à quatre pattes tel un saurien, puis comme un mammifère, pour ensuite se placer en position verticale en se garantissant avec leurs mains, pour finalement marcher vers l'âge de 10 ou 12 mois. Pour que cela se produise en quelques mois, l'information et la pulsion nécessaires doivent être disponibles, elles proviennent de l'inconscient collectif. Tous les humains passent par la même expérience sans qu'il soit nécessaire de le leur apprendre. Il existe une foule d'autres caractéristiques propres à la race humaine contenues dans cet « espace » psychique collectif. Chacune

²⁸ Carl G. Jung, *The Concept of the Collective Unconscious*, Collected Works, Vol. 9, partie 1, Bollingen Serie, Princeton, N.J., Princeton University Press, [1936] 1980, p. 42-43.

²⁹ Erin Wayman, "Becoming Human: The Evolution of Walking Upright", *Smithsonian.com*, 6 août 2012.

d'elles correspond à un archétype. Par exemple, l'avènement d'une capacité de conscience de soi au centre de laquelle se développe une fonction identitaire (Moi-ego) est archétypale puisqu'il s'agit de la genèse d'une caractéristique typiquement humaine. La même considération s'applique au refoulement de certaines caractéristiques pour former un autre espace psychique appelé inconscient personnel ou Ombre.

Une définition exacte de l'archétype comme tel est impossible. Elle se situerait au-delà de notre capacité de représentation puisque l'archétype précède la représentation. Néanmoins, certains philosophes ont fourni des réflexions qui se rapprochent de l'idée d'archétype et l'éclairent. Ainsi, Platon a parlé d'*eidos* ou d'Idée qui précède l'idée en tant qu'acte mental. Pour Platon, toute la matière et le monde des idées dérivent de ces *eidos* originales. Kant a postulé des aprioris à partir du principe suivant lequel la connaissance provient de la perception, alors une notion de perception doit précéder l'acquisition d'une connaissance. Il existe donc une « forme perceptuelle a priori » qui produit un schéma préliminaire dans lequel les données sensorielles sont organisées en catégories innées. Schopenhauer parlait de prototype en tant que forme originale de toutes choses. On parle aussi d'image primordiale en tant que fondation ou principe fondateur. Les images primordiales possèdent une certaine indépendance et peuvent émerger spontanément à la conscience via l'idée spontanée, la fantaisie, le rêve ou la création artistique.

On peut comprendre l'archétype comme une disposition psychique structurale de base apte à produire un certain « mythogème ». Il s'agit de modes humains universels d'expérience et de comportement. Irreprésentable en soi, les effets de l'archétype apparaissent à la conscience sous forme d'images (dites archétypales) ou d'idées. S'opposant à l'instinct tout en le complétant, l'archétype représente l'élément qui constitue proprement l'esprit, mais l'esprit qui n'est pas identique à l'intellect. « En lien avec l'image, l'archétype regarde "vers le haut", en connexion avec les idées, l'inspiration créatrice et l'esprit. Par rapport à l'instinct, l'archétype regarde "vers le bas", vers l'incorporation dans la biologie et les pulsions³⁰. » Ainsi, le corps et l'esprit sont dans un rapport complémentaire et bipolaire.

Le nombre d'archétypes est en théorie infini. On reconnaît plus facilement les archétypes comme : la maternité, la paternité, l'inceste, la séduction, la guerre, la chasse, le héros, le bouc émissaire, l'expérience suicidaire, le vieux sage, le prêtre, le Mal, le Créateur, les frères ennemis, le *trickster*, la mort et la renaissance, l'enfant, le masculin (*animus*), le féminin (*anima*), etc. Les archétypes du père et de la mère, de l'*anima/animus* et du Soi font partie de la vie ordinaire de chacun. Il vaut la peine de s'y attarder, bien que ce soit très sommairement.

Archétype du Père et complexe paternel

Présent ou absent, apprécié ou détesté, connu ou inconnu, le Père, en tant qu'archétype, existe dans la vie de chaque être humain. La figure du Père correspond initialement au géniteur, mais également à une certaine forme d'autorité ; il est le porteur de la Loi du monde extérieur, par opposition à la figure maternelle qui représente davantage les règles du monde intérieur, comme celles de la filiation intergénérationnelle par exemple. Dans le tarot, l'archétype du Père est souvent lié à l'image de l'Empereur en tant que manifestation

³⁰ Andrew Samuels, *Jung and the Post-Jungian*, London, Routledge, 1985, p. 28.

de l'autorité, il est le représentant d'un certain ordre établi. Dans les contes, la figure du roi remplit cette fonction tel qu'on peut le constater dans le conte *Les trois plumes*.

Pour en comprendre l'essence, penchons-nous sur deux images opposées, toutes deux étroitement liées à l'archétype du Père. Considérons d'abord l'image de Cronos. Dans la mythologie grecque, il est le fils de Gaïa (la terre) et d'Ouranos (le ciel). Celui-ci, par crainte de perdre sa place de souverain absolu, ne permettait pas à Gaïa de laisser sortir ses enfants de ses entrailles. Cette dernière fournit à son fils Cronos une faucille de silex avec laquelle il émascula son père Ouranos. Cronos pouvait donc régner à la place d'Ouranos. Ayant été averti que l'un de ses enfants le détrônerait de la même façon qu'il avait lui-même détrôné son père, il devint aussi brutal que ce dernier. Pour éviter son destin, il avala ses enfants l'un après l'autre. Son épouse Rhéa parvint à lui faire avaler une roche enveloppée de langes au lieu de son fils Zeus, qui fut confié à la grand-mère Gaïa. Plus tard, Zeus épousa Métis, qu'il persuada de donner un vomitif à Cronos afin qu'il restitue les cinq autres enfants. Une guerre s'ensuivit au terme de laquelle Cronos fut détrôné en faveur de Zeus.

Cronos représente un aspect extrême de l'archétype du Père : celui du pouvoir, de la domination, de la recherche de la suprématie. La passation du pouvoir d'une génération à la suivante fait partie de l'ordre de la Nature. Elle est nécessaire à l'évolution. Ouranos et Cronos sont des figures qui illustrent la difficulté que représente la transmission du locus de pouvoir. On peut voir des manifestations de cette dimension dans l'attitude de certains dirigeants d'entreprise ou encore de chefs politiques qui sont incapables de « céder la place » à la nouvelle génération. On dit d'eux qu'ils s'accrochent au pouvoir. La dimension Cronos de l'archétype du Père agit inconsciemment en eux et ne leur permet pas de se préparer une sortie honorable. Au lieu de cela, ils tentent de saboter les efforts de la génération montante. Comme le mythe l'indique, le résultat attendu adviendra : le père sera naturellement remplacé par le fils ou la fille. La même thématique est présente dans le mythe d'Œdipe dans lequel Laïos, le père, tente d'écarter son fils parce que l'oracle lui a dit que ce dernier le remplacera. Comme pour les autres mythes, la prédiction se réalisera puisqu'elle fait partie de la Nature. Il n'est pas étonnant que Freud, le père fondateur de la psychanalyse, ait donné autant d'importance à ce mythe puisque lui-même a éprouvé beaucoup de difficultés à laisser à ses suivants la possibilité d'apporter leur propre contribution aux idées fondatrices de la psychanalyse³¹.

Un aspect complètement différent de l'archétype du Père nous est fourni par l'image de Saint-Nicolas, celui qui distribue des cadeaux aux enfants sages. Également connu sous le nom de saint Nicolas de Myre ou de saint Nicolas de Bari, né à Patara, en Lycie, en l'an 270 et mort en 345, ce populaire saint est à l'origine du personnage du Père-Noël. Cette appellation est l'équivalent français du *Santa Claus* américain, lui-même déformation du *Sinter Klaas* néerlandais. Il est largement inspiré de *Julenisse*, un lutin nordique qui apporte des cadeaux à la fête du solstice d'hiver, la « *Midtvintersblot* », ainsi que du dieu celte *Gargan* et du dieu viking *Odin*, qui descendait sur terre pour offrir des cadeaux aux enfants scandinaves. De *Julenisse*, le Père-Noël a gardé la barbe blanche, le bonnet et les vêtements en fourrure.

Même si le mythe peut varier fortement d'une région à l'autre, notamment à cause du climat du 25 décembre qui peut aller du plein hiver dans l'hémisphère nord au plein été dans le

³¹ Peter Gay, *Freud, a life for our time*, New York, WW Norton, 1988, chap. 5.

sud, partout on l'imagine distribuant des cadeaux préparés par des lutins. La distribution s'effectue à bord d'un traîneau volant tiré par des rennes ou sur une planche de surf en Australie. Il entre dans les maisons par la cheminée (s'il y en a une) et dépose les cadeaux dans des chaussures disposées autour du sapin ou devant la cheminée (en France), dans des chaussettes prévues à cet effet accrochées à la cheminée (en Amérique du Nord et au Royaume-Uni), ou tout simplement sous le sapin de Noël. En Islande, il dépose un petit cadeau dans une chaussure que les enfants laissent sur le bord d'une fenêtre dès le début du mois de décembre.

À la lumière de ces quelques informations, on peut constater l'universalité de l'archétype du Père-Noël dont le nom change, mais dont l'esprit s'avère le même partout. On peut croire ou ne pas croire au Père-Noël ; il est toutefois difficile de nier l'existence d'un *état d'esprit* particulier qui « entre à l'intérieur de nous » (par la cheminée!) et nous incite à offrir des cadeaux à ceux qui nous apparaissent plus petits ou plus démunis que nous. L'archétype du Père-Noël correspond à cet état d'esprit. On trouve donc dans cet aspect de l'archétype, la même notion de « position supérieure » qu'il y avait avec Cronos, mais l'utilisation de cette position varie du Père dévorant au Père offrant.

Le complexe paternel se développe autour de l'archétype du père. Le père est initialement le géniteur, tout comme la mère, mais étant donné que la gestation se vit *dans* la mère, des statuts différents en découlent. Le père est le représentant d'une forme d'autorité différente de celle de la mère. La mère fait autorité à l'intérieur alors que le père fait autorité à l'extérieur. Traditionnellement, le père est celui qui pose et parfois impose la règle. Pour cela, il doit occuper une position d'autorité, parfois autoritaire, afin d'exercer une influence pouvant devenir coercitive si nécessaire. Dans une cour de justice, le juge (homme ou femme) est placé au-dessus des autres participants; cette position est significative de la fonction d'autorité qui s'y exerce. Le juge peut recevoir avec compassion les arguments présentés (principe féminin) mais il ou elle devra trancher avec autorité (principe masculin). Autrement, justice ne sera pas rendue.

Dans le contexte du suivi thérapeutique, le cadre de la démarche est un élément fondamental appartenant à l'archétype paternel. Le cadre thérapeutique doit être ferme et tenu avec suffisamment de stabilité pour exercer sa fonction de contenant. Un cadre solide et clair permet la liberté de mouvement à l'intérieur des limites; un cadre « mou » peut apparaître invitant mais il n'offre pas la sécurité nécessaire à la démarche. Par exemple, le thérapeute peut très bien comprendre et partager la souffrance de la victime d'une expérience traumatique. Cette capacité empathique permettra à la victime d'intégrer dans sa conscience les aspects de cette expérience ayant été jusque-là maintenus en dehors de la conscience. De cette façon, il deviendra plus facile de constater la tendance à la répétition de la constellation du triangle de victimisation formé de la victime, de la figure persécutrice et de celle du sauveur³². Parvenu à une conscientisation suffisante, l'archétype paternel entre en jeu face au choix de procéder à un changement. Il ne s'agit plus uniquement de comprendre. La démarche est parvenue à « quoi faire maintenant qu'on a compris? ». Un choix à assumer appartenant à la personne identifiée à la victime. Sortir de l'identité de victime nécessite une appropriation de l'énergie agressive affirmative initialement attribuée à la figure persécutrice. Un thérapeute « trop » identifié au rôle maternel éprouvera de la difficulté à soutenir cet apport masculin propulsif, une propulsion dirigée

³² Steven B Karpman, *A Game Free Life*, San Francisco, Drama Triangle Publications, 2014.

vers un changement identitaire : de l'identité de victime vers une identité de responsable de sa propre vie. Prendre la responsabilité de sa vie implique de ne plus se réfugier sous le parapluie de la faute des autres.

Un autre aspect du complexe paternel s'exprime dans le conte bien connu Le petit chaperon rouge³³. Dans cette histoire, une petite fille rend visite à sa grand-mère. Celle-ci a été avalée par le loup qui avalera également la petite fille avec « de grandes dents pour mieux te manger ». Il s'agit d'une représentation de la mère dévorante, soit l'emprise excessive de la relation à la mère chez l'enfant. Vient ensuite la figure masculine du chasseur qui ouvre le ventre du loup et libère l'enfant. Ce scénario met en lumière une fonction de la figure masculine paternelle, soit sa participation active à la séparation de l'enfant de la fusion avec la figure maternelle dans le processus de séparation-individuation.

Archétype de la Mère et complexe maternel

La Mère, c'est d'abord l'origine. C'est dans cet *état d'esprit* que l'on parle de mère patrie, *d'alma mater*, de branche mère ou de cellule mère, etc. La Mère représente le contenant d'origine d'où chaque humain est sorti, émergence parmi les plus importantes de la vie. Bien au-delà de ce moment, la Mère continue d'être une source de nourriture, de chaleur, d'attention et d'affection. L'abondance de cet apport indispensable contribue à la formation d'associations positives alors que son tarissement ou son insuffisance constitue une source de blessures psychologiques.

Comme tous les archétypes, celui de la Mère comporte des opposés. Dans son aspect positif, l'archétype de la Mère évoque la sollicitude, la sagesse, la sympathie, la contenance, les instincts secourables, la croissance et la fertilité ; le côté négatif et démoniaque est associé aux secrets, à l'obscurité, au monde des morts, à la séduction négative et au poison de la sorcière. Compte tenu du pouvoir de l'archétype de la Mère, les effets bienfaisants ou traumatisants de la mère sont de deux ordres : d'une part ceux qui correspondent aux caractéristiques réelles de la mère et d'autre part ceux qui découlent des projections archétypiques qu'une personne fait inconsciemment sur elle.

L'expérience de l'archétype maternel commence par l'identité inconsciente à travers laquelle l'enfant rencontre d'abord la mère réelle. Peu à peu et au fur et à mesure que le Moi se différencie de celle-ci et acquiert sa propre identité, les qualités mystérieuses qui étaient liées à la mère se reportent ailleurs ; éventuellement, quand la conscience devient plus lucide, l'archétype retourne dans l'inconscient et prend une dimension mythologique. Une fois que l'archétype de la Mère est projeté sur le mythe ou le conte, ses aspects contradictoires peuvent se dissocier, créant par exemple une bonne mère et une méchante marâtre. Les explorations détaillées des contes de Blanche-Neige et de Cendrillon permettent de saisir les nuances concernant ce clivage et son influence sur le développement individuel.

D'un point de vue psychologique, un aspect particulièrement important de la fonction maternelle est le rôle de miroir. En portant son regard aimant sur son enfant, la mère lui reflète son existence et confère de l'importance à cette existence naissante. C'est ainsi que

³³ Jacob et Wilhem Grimm, *Contes*, Paris, Éditions Flammarion, [1857] 1986, p. 160.

peut s'amorcer la fonction réflexive à l'origine de la formation d'un Moi-ego dont nous avons déjà discuté. Ce qui est reflété par ce « miroir » devient alors un enjeu de premier plan. Le reflet de l'amour propre de la mère provoque des effets différents de ceux produits par le reflet de l'amour de l'enfant. Le regard aimant est distinct du regard admiratif. Le mythe de Narcisse donne l'occasion d'approfondir ce thème.

Anima / Animus

Le mode de reproduction sexuelle des humains fait en sorte que nous sommes les descendants d'un père et d'une mère. L'expérience commune de cette réalité est à la base des archétypes paternel et maternel. Tous les humains font l'expérience du Féminin et du Masculin, soit directement avec soi-même ou indirectement dans la relation à l'autre sexe. La somme de ces expériences à travers les âges conduit aux archétypes de *l'anima* et de *l'animus*.

En latin, le mot *anima* signifie « âme ». Avec l'évolution du concept, *l'anima* en est venue à figurer une personnification du principe féminin, autant à l'intérieur d'un homme que d'une femme³⁴. *L'anima* est représentée par des images féminines couvrant un très large spectre : la madone, la putain, la mégère, la médiatrice, la créatrice, la sirène, la sorcière, la séductrice, la servante, l'ingénue, etc. Parallèlement, *l'animus* correspond à une représentation personnifiée du principe masculin. Les images qui l'évoquent correspondent aux différents aspects du Masculin : le géniteur, le dominateur, le séducteur, le chasseur, l'intellectuel, l'ogre, le guru, le violeur, le frère, le chevalier, etc. Il s'agit de représentations collectives faisant partie de l'héritage universel possédé par tous les humains, peu importe leur culture. Sur le plan individuel, la figure de *l'anima* se trouvera projetée sur une ou des personnes possédant certaines caractéristiques, correspondant à des éléments de l'âme de la personne. Un examen attentif des particularités de la personne recevant la projection pourra permettre un travail de retrait de la projection et ainsi découvrir ce qui existe à l'insu du Moi. Bien que ce ne soit qu'un exemple parmi d'autres, le mythe de Narcisse et Écho pourra nous aider à saisir ce processus.

La naissance de Narcisse résulte du viol de la nymphe Liriopé par le dieu-rivière Céphisius. Une domination violente du principe masculin sur le féminin marque sa venue au monde. La belle Liriopé trouve dans son fils un reflet de sa propre beauté. Narcisse est ainsi laissé à lui-même, non-reflété, non reconnu pour lui-même par la figure maternelle. L'apport du principe féminin lui est donc étranger. Conséquemment, les éléments du principe féminin sont rejetés, négligés à l'intérieur de lui-même. Conséquemment, ils sont projetés et perçus menaçants à l'extérieur. Narcisse est identifié au principe masculin, le FAIRE, au détriment de l'ÊTRE. Quand la nymphe Écho s'approche de lui, elle constitue une menace en raison de sa nature féminine – elle reçoit la projection du féminin contenu dans l'Ombre. Il la repousse pour se protéger. Blessée, Écho s'éloigne, puis se désincarne et, depuis, on peut entendre sa voix qui répète les sons. Cette image féminine rejetée, privée de reconnaissance, mais qu'on entend « au loin », constitue une représentation de la blessure de l'âme dans Narcisse. Une blessure dont il n'a pas conscience et qu'il fuit au moyen d'une attitude méprisante envers le féminin. Némésis, déesse de la juste colère, entend le désespoir d'Écho. Celui-ci correspond au fait que Narcisse ne dirige pas son attention vers

³⁴ James Hillman, *Anima, An Anatomy of a Personified Notion*, Dallas, Spring Publications, 1985, chap. 4.

l'anima. Il y a donc déséquilibre de l'interaction entre l'investissement dans la *persona* – fonction de relation avec le monde extérieur – et l'*anima* – fonction de relation avec la réalité intérieure. L'intervention divine consiste à rétablir l'équilibre en condamnant Narcisse à *se regarder* (introspection). Alors qu'il étanche sa soif à l'étang, il aperçoit le reflet de son image. La condamnation divine s'applique, il ne peut se relever. Il est d'abord fasciné par cette beauté, mais ne pouvant s'en éloigner, il regarde plus profondément – au-delà de l'image superficielle. De cette manière, il découvre le caractère illusoire de son identification à l'image extérieure. Narcisse meurt et son corps disparaît. À la place, on découvre une fleur que l'on nomme narcississe. Il s'agit d'une illustration de l'archétype mort-renaissance : l'enfant doit mourir pour que naisse l'adolescent, et ainsi de suite³⁵. Dans le monde végétal, la mort du grain est nécessaire à l'éclosion d'une nouvelle plante et la vie se renouvelle ainsi depuis la nuit des temps. Il s'agit de l'archétype mort-renaissance. Narcisse est identifié au principe masculin et les valeurs du principe féminin en lui sont « négligées ». L'image d'Écho désincarnée, privée de sa capacité d'affirmation, illustre bien le *vide intérieur* auquel le patient avec une psychologie comparable à celle de Narcisse devra faire face s'il regarde dans le miroir de lui-même.

Au sein d'une psychologie mieux équilibrée, l'*anima* est projetée sur une femme qui devient « la femme de ma vie », « l'idéal féminin », la belle princesse de certains contes de fées, la Béatrice (le mot signifie « celle qui apporte le bonheur ») chez Dante, Marguerite pour le Faust de Goethe, etc. Cette fonction d'attraction de l'*anima* est certainement utile, sinon essentielle, pour assurer la reproduction de l'espèce humaine. Il s'agit alors de la femme qui reçoit la projection à l'extérieur, mais cette image correspond à une figure à l'intérieur de l'individu. Pour un homme identifié au Masculin, cette figure en représente la contrepartie. Pour parvenir à la complétude, il lui faudra parvenir à s'unir avec cette figure afin de former un couple symboliquement proche de l'hermaphrodisme psychologique, ce que Jung a décrit avec le concept de syzygie, le mariage de l'*anima* avec l'*animus*³⁶. Ce mariage des contraires ne se célèbre ni à la mairie ni à l'église, il s'agit d'une expérience intérieure profonde qui, de ce fait, se voit projetée « au loin » : les alchimistes du Moyen-âge voyaient cette union dans la rencontre du Soleil et de la Lune³⁷. Cette union n'est pas à la portée de tous : « si la rencontre avec l'Ombre est un travail pour l'apprenti dans le développement individuel, celle avec l'*anima* constitue une œuvre maîtresse pour un maître³⁸.

Le terme *animus* provient lui-aussi du latin, il signifie « esprit ». Alors que le concept d'âme réfère au principe féminin et implique la notion d'éros – le relationnel – l'esprit réfère au principe masculin et concerne la notion de logos – l'art de la pensée dont une dimension est le talent de la parole. L'*animus* positif correspond entre autres à l'image du prince charmant de certains contes de fées. Il est très fréquent que le prince en question soit anonyme et qu'il découvre l'héroïne par simple hasard; la rencontre est fortuite, elle ne résulte pas d'un acte héroïque. Cependant, le prince est fasciné par la beauté de l'héroïne

³⁵ Daniel Bordeleau, 'Le mythe de Narcisse et Écho', dans *Les personnages de conte de fées en nous*, Longueuil, Groupéditions, 2010, chap. 2. En ligne : www.psychopap.com/colloque-trouble-de-personnalite-narcissique et www.apjq.org/fr/ressources.html

³⁶ Carl G. Jung, *Aïon, Études sur la phénoménologie du Soi*, Paris, Éditions Albin Michel, [1959] 1983, chap. 3.

³⁷ Carl G. Jung, *Mysterium conjunctionis*, Paris, Éditions Albin Michel, [1971] 1980, Tome 1, chap. 3.

³⁸ Carl G. Jung, *Les racines de la conscience*, Paris, Éditions Buchet/Chastel, [1959] 1971, p. 44.

et se voit disposé à la marier. Dans la vie concrète d'une femme, cet élément archétypique correspond au moment où sa réflexion sur elle-même, cognitive et émotionnelle, la conduit à prendre conscience de sa beauté (esthétique et au-delà) et à la réalisation de sa valeur personnelle. La confiance en soi (ne pas confondre avec la fierté du Moi) résultant d'une telle rencontre intérieure entraîne un rapport différent avec le besoin d'admiration. Ainsi, à la suite de la rencontre avec la figure d'*animus* positif à l'intérieur, la personne *est* belle et n'a pas (ou moins) besoin de se *faire* belle.

L'*animus* négatif comporte des caractéristiques fort différentes. Il est animé par un esprit destructeur, possessif et dominateur. Ainsi, une personne possédée par l'*animus* négatif aura tendance à se traiter de manière inhumaine, telle une machine. Ce type d'attitude est aisément observable par exemple chez certaine personne présentant un trouble alimentaire anorexique. Elle devient obnubilée par l'atteinte d'un poids de plus en plus réduit. Son *esprit* est accaparé par l'obsession d'atteindre une limite toujours plus basse indiquée sur le pèse-personne. Malgré l'évidence, la fatigue, le débalancement énergétique et la maigreur sont déniés. Dans cet état de possession, le point de vue humain du Moi n'a qu'une faible valeur. La personne est dépossédée d'elle-même et possédée par l'*animus* négatif. L'objectif de l'*animus* est la négligence visant la destruction du corps pendant que l'esprit occupe toute la place – domination de l'esprit sur le corps – avec l'idée grandiose de la démonstration d'une capacité à dépasser les limites humaines. La personne possédée ainsi se situe « au-delà » des lois de la nature qu'elle défie jour après jour. Le déni permet d'ignorer la faim et l'épuisement tout en amplifiant le sentiment de puissance du fait de se croire capable de vaincre la Nature. Elle devient alors identifiée à un pur esprit, comparable à une divinité³⁹. La perte de cette identification grandiose est une épreuve très difficile. Elle implique une perte d'illusion quant à la puissance du Moi, de même qu'un divorce de la fusion avec la figure de l'amant fantôme (un amoureux pur esprit); un deuil douloureux auquel les patient.es résistent fortement. L'objectif thérapeutique pour ces individus n'est pas la disparition de la figure intérieure, mais l'établissement d'une relation différente avec l'*animus* en la reconnaissant en eux-mêmes et en s'en défusionnant.

La dynamique décrite ci-dessus dans laquelle la domination outrancière par la pensée n'est pas contrebalancée par le ressenti émotionnel et corporel caractérise aussi de nombreuses expériences psychotiques. Pour la personne dans un état psychotique, la chose pensée existe tel un fait réel⁴⁰. La dissociation entre la pensée et le sentiment est telle qu'il n'y a plus d'interaction entre les deux, l'équilibre est rompu, la personne est déséquilibrée. On trouve l'équivalent de cette observation clinique dans *Critique de la raison pure*, l'œuvre maîtresse du philosophe Emmanuel Kant⁴¹ où il explique comment la pensée pure conduit à l'élaboration d'un délire. On la rencontre aussi dans la perspective du psychiatre Henry Ey⁴² dans sa compréhension de la psychose paranoïaque ou dans le point de vue des frères Lysaker⁴³ qui constatent la perturbation, voire l'abolition du dialogue intérieur entre le

³⁹ Marion Woodman, *Addiction to Perfection*, Toronto, Inner City Books, 1982, p. 55.

⁴⁰ Émile Rogé, *Psychiatrie jungienne, Attitudes et fonctions du moi dans les états psychotiques*, Angers, Le Martin-Pêcheur, 2019, p. 168-175.

⁴¹ Emmanuel Kant, *Critique de la raison pure*, dans Œuvres philosophiques, vol. 1, Paris, Gallimard, Coll. La pléiade, [1787] 1980, p. 1117 et suivantes.

⁴² Henry Ey, Bernard, P., Brisset, Ch., *Manuel de psychiatrie*, Paris, Masson, 1967, p. 512.

⁴³ Paul Lysaker, John Lysaker, *Schizophrenia and the Fate of the Self*, Oxford, Oxford University Press, 2008, chap. 5.

Moi et l'inconscient chez la personne psychotique. La rupture de ce dialogue résulte de la même dissociation entre la fonction pensée et celle du sentiment en référence à la typologie jungienne⁴⁴. Dans ce typage, la fonction pensée correspond à la capacité de conceptualiser quelque chose alors que la fonction sentiment y ajoute une valeur personnelle. La coupure hermétique entre les deux fonctions résulte en une mise à distance extrême, pouvant aller jusqu'au déni. Tous ces auteurs observent les conséquences du clivage entre la pensée et l'expérience émotionnelle et corporelle. L'envol de la pensée couplé à un déni d'une partie de la réalité concrète conduit au « monde merveilleux de la psychose » dans lequel la souffrance disparaît « comme par enchantement » ... pour apparaître ailleurs, mais loin de la souffrance personnelle, celle qui menace à l'intérieur, tout en demeurant inconsciente.

L'influence exercée par l'*animus* négatif n'est pas toujours aussi extrême, heureusement! Dans une moindre mesure, l'*animus* négatif se manifeste par un sentiment de culpabilité. En insufflant dans l'esprit d'une personne qu'elle *devrait* être irréprochable, cette personne devient inévitablement coincée entre cette aspiration et l'impossibilité de sa réalisation. En effet, l'objectif de l'irréprochabilité est humainement inatteignable. Le refus d'accepter cette réalité existentielle conduit à la recherche aveugle de la perfection. Ainsi, pour Christiane (nom fictif choisi en fonction de son analogie avec chrétienté) la perfection n'est pas une option mais un minimum. Elle a longtemps été membre enthousiaste d'une secte dont elle est sortie quand elle a constaté l'imperfection des dirigeants. Sa famille a été soulagée de sa décision, se disant qu'enfin, elle ne serait plus soumise à l'influence sectaire néfaste. C'était sans compter l'emprise *intérieure* de la demande de perfection. Christiane, ne disposant plus de l'exutoire extérieur offert par la secte, s'est retrouvée seule face à la contradiction interne : devoir être parfaite alors que le constat, jour après jour, heure après heure, indique le contraire. Une situation désespérante qui l'a conduite à un geste suicidaire presque parfait. Des diagnostics de dépression et de trouble obsessionnel-compulsif mènent à la prescription d'une médication dite antidépressive. Christiane se laisse convaincre par l'argumentaire scientifique qui parle le langage de la raison, un mode qui est en « parfaite » ligne avec la rationalité qui *anime* son esprit. De toute façon, elle ne peut pas refuser la médication prescrite parce qu'elle doit être une patiente irréprochable ! Dit autrement, son mode de pensée continue de fonctionner de la même manière : l'obligation à la perfection.

La réduction de l'anxiété produite par la médication psychotrope lui apporte un soulagement. La souffrance devenue moindre lui permet de retourner dans le même engrenage conduisant à une recherche encore plus intense (parce qu'il y a moins d'anxiété pour la contrer) de la même inatteignable perfection ! L'augmentation de la posologie, justifiée par la persistance de symptômes obsessionnels, la confronte à la non-réussite qui, dans son système de pensée, correspond à de l'imperfection. Sa solution se trouve dans la recherche encore plus poussée de la perfection. Il n'existe pas d'alternative dans ce modèle. Selon Christiane, il s'agit de la seule voie pour être une parfaite chrétienne. La motivation religieuse de Christiane n'est certes pas la seule qui conduise à l'impasse décrite ici. Dans le schéma cognitif « exigences élevées », Jeffrey Young et Janet Klosko⁴⁵ attribuent

⁴⁴ Carl G. Jung, *Types psychologiques*, Genève, Librairie de l'Université Georg et Cie S.A., [1921] 1983, Chap. X.

⁴⁵ Jeffrey Young, Janet Klosko, *Je réinvente ma vie*, Montréal, Éditions de l'Homme, [1993] 2003, chap. 15.

l'origine d'un tableau clinique comme celui de Christiane aux relations avec les figures parentales et au sentiment d'échec personnel surcompensé par les exigences élevées auxquelles la personne s'identifie. L'étiologie est attribuée différemment mais le résultat est le même : une coupure drastique entre la pensée et l'émotion.

Avec Christiane, la première étape du suivi thérapeutique consiste à identifier le problème, soit le clivage actuel. La seconde étape sera de réaliser consciemment cette situation tout en évitant soigneusement de s'orienter immédiatement vers la recherche de la solution. Pour une personne perfectionniste ayant un besoin absolu de prouver *sa* perfection, il y a urgence d'aller vers la solution pour éviter de ressentir l'humiliation de la non-perfection. Ce faisant, elle demeure dans la même impasse. L'équivalent peut exister dans la psyché de la thérapeute offrant de l'accompagner. Vouloir prouver sa valeur de thérapeute pourrait amener celle-ci à aller vers une proposition de solution qui démontrerait sa capacité à aider. Toutes deux seraient alors en collusion pour éviter de ressentir l'impuissance de l'imperfection et l'imperfection de l'impuissance. Il s'agit donc d'un moment important et difficile pour la patiente comme pour la thérapeute. La demande intérieure de perfection que la psychologie analytique attribue à l'*animus* négatif s'applique aux deux membres de la dyade. En principe, la responsabilité de s'en rendre compte appartient prioritairement à la thérapeute et secondairement à la patiente. Si cela apparaît facile en théorie, en pratique ça ne l'est pas. La thérapeute débutante l'attribuera volontiers à son inexpérience alors que la thérapeute chevronnée la justifiera par le besoin de se montrer « encore utile » ! Quelle que soit la justification, l'important est de s'en rendre compte et de cesser de l'agir inopportunément. La perfection n'est pas davantage atteignable par l'une que par l'autre.

Une question possible à la suite de cette réalisation consciente : « Comment être autrement ? J'ai toujours fonctionné ainsi ! » Un reflet possible : « Vous voyez l'impasse dans laquelle vous êtes mais vous ne voyez pas d'alternative à votre manière habituelle d'être et de faire ». Après une attente suffisante pour laisser émerger une voie possible, il serait envisageable de suggérer une alternative à l'idée de la perfection basée sur le clivage entre le « bon uniquement bon » et le « mauvais uniquement mauvais ». Au-delà de ce clivage existe la recherche de la *totalité* basée sur la *complétude* : le complet ou la totalité implique une complémentarité dans laquelle le bon et le mauvais constituent les deux côtés d'une même médaille « je suis bonne et mauvaise » (au lieu de « je suis bonne ou mauvaise »), « je suis aussi imparfaite que parfaite » ...

Il existe un risque inhérent à une telle suggestion : il est impératif que ça demeure une suggestion, pas un nouveau dogme qui répéterait le problème initial de Christiane. Pour éviter ce risque du dogmatisme, on peut ériger en dogme l'obligation de la non-suggestion, mais ce faisant le même problème se répète... Une proposition intermédiaire consiste à offrir une suggestion en portant une attention particulière aux réactions cognitives et émotionnelles de la patiente. Une ouverture et une disponibilité à recevoir et à refléter ce qu'il se passe à la suite de la suggestion – incluant le retour à l'emprise sur le Moi-ego de l'influence provenant du lien existant et opérant avec l'*animus négatif* dont un équivalent est appelé pensées automatiques dans l'approche cognitivo-comportementale⁴⁶. Avec une personne comme Christiane, on doit tenir compte de la rigidité mentale caractérisant

⁴⁶ Louis Chaloult, Thanh-Lan Ngo, Jean Goulet, Pierre Cousineau, *La thérapie cognitivo-comportementale*, Montréal, Gaétan Morin éditeur, 2008, p. 90.

l'obsession. Si l'appréciation de la thérapeute est que cette rigidité est importante, il vaut mieux ne pas exprimer la suggestion. La « suggestion » non exprimée en mots sera tout de même présente dans l'espace thérapeutique en étant *contenue* dans la thérapeute. Cette présence sera éventuellement transmise à la patiente qui vivra l'expérience de découvrir une alternative nouvelle dont elle sera possiblement satisfaite. Une telle découverte à la question initiale (comment puis-je être et faire autrement?) constituera pour la patiente un renforcement positif souhaitable. Ainsi, l'idée contenue dans la suggestion aura été contenue dans la thérapeute avant d'être déposée, transférée dans la psyché de la patiente. Celle-ci pourra s'en attribuer le mérite et le sourire de la thérapeute signifiera qu'elle en est contente. Le phénomène de l'identification projective ne fonctionne pas uniquement dans un sens, soit de la patiente vers la thérapeute, la voie inverse est également possible.

Archétype du Soi

D'un point de vue conceptuel, le Soi correspond au *guide du processus d'individuation*. L'individuation désigne « le processus par lequel un être devient un individu psychologique, c'est-à-dire une unité autonome et indivisible, une totalité.⁴⁷ » Ce processus s'échelonne sur toute la durée de la vie sous la gouverne d'une instance psychique appelée le Soi. Le Soi initial correspond à l'Unité, le Un qui contient le Tout. Au départ, l'union d'un spermatozoïde avec un ovule forme le zygote, une simple et unique cellule (le Un) renfermant tout le potentiel humain (le Tout). Le Soi est alors exclusivement biologique et assure la division cellulaire et la genèse des composantes qui formeront l'ensemble de l'organisme. Quelques mois plus tard, le Soi sera le guide qui poussera le petit humain vers la marche bipède. La formation d'un complexe du Moi-ego sera aussi sous la gouverne du Soi puisqu'il s'agit d'une caractéristique typiquement humaine, donc possédant une base archétypale. Quand le Moi est suffisamment développé, l'influence du Soi prend une tendance davantage psychologique. Ainsi, la formation de l'Ombre par clivage et refoulement puis, plus tard, sa réintégration au Moi se produira suivant la même influence attribuée au Soi. Beaucoup plus tard dans la vie, le même ascendant prendra une valeur plus résolument spirituelle. À ce stade avancé, le Soi correspond à l'Ultime, la non-dualité, le un **et** le plusieurs, le rien **et** le Tout. Bien que peu d'humains atteignent un stade aussi avancé de conscience, l'Ultime constitue une potentialité. Via les voies biologique, psychologique et spirituelle, le Soi exerce une influence *une petite dose* à la fois tout au long du parcours de la vie humaine.

Dans les systèmes confessionnels religieux, ce guidage du développement personnel est projeté sur une représentation divine. C'est ainsi qu'est attribué à Dieu, Allah, Atman, Yahvé, etc. le parcours qu'emprunte le chemin individuel des croyants. On assimile alors l'autorité intérieure (le Soi) à la « volonté de Dieu »⁴⁸. Précisons que « l'autorité intérieure », symbolisée par le Soi, ne comporte pas le caractère « autoritaire » comme tendent à le présenter les représentants de plusieurs confessions religieuses. Par ailleurs, elle peut, via la même voie projective, être imputée à des « forces magiques primitives ».

⁴⁷ Carl G. Jung, *La guérison psychologique*, Genève, Librairie de l'université Georg et Cie S.A., [1953] 1984, p. 259.

⁴⁸ Carl G. Jung, *Aïon, Études sur la phénoménologie du Soi*, Paris, Albin Michel, [1959] 1983, p. 40.

À l'instar du philosophe Henry Corbin, il y a lieu de reconnaître que « l'homme civilisé n'est pas tellement éloigné de cette inconscience primitive : ne lui arrive-t-il pas d'accuser imprudemment les autres de choses dont il ne voit pas qu'elles sont en lui-même? N'est-il pas affecté « magiquement » par d'innombrables gens, choses, événements et circonstances? Mais si l'inconscient a été reconnu, c'est-à-dire s'il a pu être vécu de telle sorte que ses exigences soient admises *côte à côte* avec les exigences conscientes, alors le « centre » de la personnalité totale change sa position. Il cesse d'être dans l'ego, lequel est seulement le centre de la conscience, et il se situe dans ce que l'on pourrait appeler un point virtuel entre le conscient et l'inconscient. Ce nouveau centre peut être désigné comme le Soi. »⁴⁹ La reconnaissance de ce « centre » se fait progressivement au fur et à mesure de l'acceptation par le Moi-ego qu'il n'est pas, lui-même, le « centre » mais qu'il est, et doit demeurer, en relation *côte-à-côte* avec ce guide intérieur. Un guide qui veille à son développement individuel à long terme. En pratique, le Moi est le témoin de l'influence du Soi via des incitations auxquelles il est invité à répondre en vue de son développement en tant qu'individu. Ces incitatifs peuvent se manifester sous la forme d'intuitions, de rêves, de questionnements, etc. Mais le Moi-ego possède, lui aussi, son point de vue qui peut différer de celui du Soi. Il y aura tout de même une réponse personnelle à donner : acceptation, refus, total ou partiel. Le rapport entre le Soi et le Moi n'est pas une relation de pouvoir dans laquelle le Soi dominerait le Moi. Le Soi a une perspective à long terme, alors que le Moi perçoit la réalité à plus court terme.

En rapport avec la clinique, il est utile de noter que certains individus deviennent malencontreusement identifiés au Soi. Une telle identification résulte d'une substitution : le complexe du Moi, normalement au centre du champ conscient y est remplacé par l'archétype du Soi. L'effet de ce changement est spectaculaire. La personne en détresse, vivant un fort sentiment d'impuissance, devient soudainement Surpuissante, détentrice d'une Vérité Absolue. Le Moi-ego de cette personne n'est pas dans une relation *côte-à-côte*; il y a plutôt un retournement. Ce renversement peut se comprendre par le besoin d'éviter la reviviscence d'une souffrance déniée et encapsulée dans l'inconscient. Mais une autre manière de saisir le sens d'un tel bouleversement consiste à se représenter le rapport particulier à l'intérieur même de l'archétype du Soi, c'est-à-dire la présence concomitante des contraires : le Rien et le Tout. Dans le tableau clinique, le patient est exalté et fasciné par l'expérience de Tout comprendre, par son impression indisputable d'embrasser l'entièreté du Grand Tout, il est Un avec l'Univers et il est l'Un de l'Univers. Alors qu'il n'était « Rien », le voilà connecté ou identifié au « Tout ».

Dans la tradition tantrique existe une forme de yoga nommée « kundalini », terme signifiant « force psychique ». Dans l'iconographie de cette pratique, l'équivalent du Soi est symbolisé par un serpent. À la phase initiale, le serpent est enroulé sur lui-même, formant un rond spiralaire, équivalent de l'Unité. Le caractère inconscient de cette situation initiale est illustré par l'état endormi. Le serpent dort au niveau du premier chakra, le *muladhara*, situé à l'extrémité inférieure de la colonne vertébrale, le sacrum. Ce chakra constitue la base ou la racine, point de départ de l'ascension du serpent à la suite de son éveil. Sur le trajet de son élévation s'ouvrent l'un à la suite de l'autre les différents chakras jusqu'à parvenir au septième, appelé la Couronne. Ce dernier représente l'Union avec le

⁴⁹ Corbin, Henry, Michel Cazenave, Éd., *Autour de Jung: Le bouddhisme et la Sophia*, Paris, Éditions Entrelacs, 2014, emplacement 1231 de la version numérique.

divin, équivalent de l'Ultime mentionné plus-haut. Chaque chakra correspond à des stades d'évolution du processus du développement humain. « L'ouverture » naturelle des chakras se produit suivant une *longue* pratique méditative sous la supervision d'un guide spirituel. Celui-ci doit s'assurer que les chakras de la base, soient suffisamment affermies pour assurer une ouverture saine des chakras supérieurs. L'ouverture d'un chakra entraîne la libération d'une forme spécifique d'énergie. Ainsi, par exemple, l'ouverture du sixième chakra, dit *le troisième œil*, « requiert un détachement douloureux des objectifs et désirs du monde social, un déplacement de l'individualité liée à l'égo vers un « regard » transpersonnel sur le monde. Une personne traversant ce passage trouve que ses manières de vivre ne sont plus adéquates et qu'elle doit s'en débarrasser. L'extrême mortification pratiquée par les ascètes religieux leur permet de parvenir à ce type de détachement des connexions avec la réalité consensuelle. »⁵⁰ [On pourra référer au livre du psychiatre John E. Nelson, *Healing the Split*, pour une compréhension plus approfondie de l'expérience des chakras en lien avec le vécu psychotique. Par ailleurs, le livre *The Psychology of Kundalini Yoga* offre une interprétation psychologique de la symbolique des chakras. Jung y fait une mise en garde face à l'effet de l'exposition sans préparation aux puissants symboles contenus dans la *Kundalini*⁵¹.]

En effet, il arrive parfois que l'énergie psychique liée au chakra supérieur soit libérée sans une préparation adéquate à son ouverture. Cela peut survenir en lien avec l'effet de substances psychoactives (méthamphétamine, kétamine, champignons « magiques », cannabis, etc.) comme cela peut survenir en tant que réponse psychique à un contexte psychologique particulier. Il se produit alors un changement qui peut être drastique de l'état de conscience, mais sans que la base personnelle soit en mesure de la soutenir. On assiste alors à des manifestations psychotiques parce que l'individu accède à une « force psychique » qu'il n'est pas en mesure de supporter. Ce n'est pas à la portée de tous de maintenir un équilibre suffisant en présence d'un tel apport énergétique. Lorsque l'expérience d'une personne présentant une réponse psychotique est uniquement attribuée à un déséquilibre biologique, on risque de négliger l'apport des phénomènes ci-haut mentionnés sur la condition présentée par cet individu. Mais pour en tenir compte, il est nécessaire de comprendre ce qui se produit à l'intérieur de cette personne. Les références citées au paragraphe précédent peuvent être profitables à cet égard.

Psychoïde

Nous voici parvenu à la limite inférieure de la psyché. Au-delà de cette frontière, nous entrons dans le monde strictement physique. Jung a intuitivement supposé l'existence d'un espace intermédiaire qu'il a nommé le *psychoïde* pour parler d'une zone intermédiaire faisant le pont entre le physique et le psychique. Les développements scientifiques en neuroscience et en physique quantique⁵² des dernières décennies semblent donner raison à cette intuition.

En évitant de tomber dans le piège qui consiste à réduire la réalité psychique à un épiphénomène des connexions neuronales, il faut reconnaître que la psyché et son activité sont étroitement liées au fonctionnement du cerveau. On peut d'ailleurs pousser un peu

⁵⁰ John E Nelson, *Healing the Split*, New York, State University of New York Press, 1994, p. 313.

⁵¹ Carl G. Jung, *The Psychology of Kundalini Yoga*, Princeton, Princeton University Press, [1932] 1996.

⁵² Lynne McTaggart, *L'Univers informé*, Outremont, Éditions Ariane, 2005.

plus loin, ce qui nous conduira à la constatation que le corps humain dans son ensemble, autant dans sa dimension somatique que psychologique, est avant tout constitué de matière, elle-même manifestation d'une certaine forme énergétique. Les personnes intéressées pourront trouver des informations approfondies sur le sujet dans le livre de John Ryan Haule intitulé *Jung in the 21st Century, Volume Two : Synchronicity and Science*.⁵³

Prima materia

Pour les alchimistes, il s'agissait du point de départ de la transformation. Pour Aristote, la *prima materia* s'associe aux quatre qualités : le sec, le froid, l'humide et le chaud formant les quatre éléments. Si on manipule ces qualités, il devient possible de modifier la composition élémentaire des matériaux et de les transmuter. Selon le point de vue plus contemporain de Pierre Teilhard de Chardin⁵⁴, l'atome est la *prima materia* à l'origine de la vitalisation de la matière, selon la chaîne suivante : atome→molécule→protéine...humain →conscience...

En conservant un point de vue psychologique et tout en respectant l'esprit des points de vue philosophiques mentionnés ci-dessus, la *prima materia* correspond au matériel indifférencié tel qu'il se présente à la conscience à travers les voies de communication entre le psychoïde, l'inconscient et le conscient. De nombreux rêves apparaissent incompréhensibles à première vue parce qu'ils sont caractérisés par un langage symbolique provenant des profondeurs de l'inconscient. La tâche du conscient est alors de travailler à différencier les éléments qui composent chaque image et ainsi parvenir à une différenciation du contenu. On en trouve un exemple dans le conte de Blanche-Neige. Celle-ci découvre sur sa route une maison appartenant aux sept nains. Ceux-ci sont tous identiques, sans différences entre eux. Ils font le métier de mineur, c'est-à-dire qu'ils creusent sous la terre pour en extraire des matériaux indifférenciés. Ce n'est qu'à la surface que le minerai recherché est extrait de la matière première. Psychologiquement, la surface représente la conscience. L'étude de ce conte nous en apprend davantage sur cette réalité intérieure.

La *prima materia* constitue l'extrémité inférieure de notre descente dans la psyché. En espérant que cette visite vous sera utile.

⁵³ John Ryan Haule, *Jung in the 21st Century, Volume Two: Synchronicity and Science*, New York, Routledge, 2011, chap. 13.

⁵⁴ Pierre Teilhard de Chardin, *La place de l'homme dans la nature*, Paris, Albin Michel, 1956, chap. 1.