

Co.Ra.L.I !

Fascicule 1 Confrontation avec l'Ombre !

Par **Natacha R. Kimberly**
Spécialiste en rêves et en voyages chamaniques !

Table des matières

→ Qui est Natacha R. Kimberly ?	p.4
→ Introduction	p.6
→ Le mot de la fin	p. 7
→ Quelques principes essentiels	p. 11
→ L'ombre, qu'est-ce que c'est	p.20
→ Exemples d'ombre	p.28
→ Docteur Jekyll et Mr Hyde	p.30
→ Les contes de fées	p.35
→ 1 ^{ère} série d'exercices	p.39
→ 2 ^{ème} série d'exercices	p.41
→ 3 ^{ème} série d'exercices	p.43
→ Notes sur le sacrifice	p.45

QUI EST NATACHA R. KIMBERLY ?



Natacha, c'est moi. Le R est l'initiale de Renata, mon prénom de baptême.

On me considère comme une spécialiste des rêves, des états de conscience chamaniques, de la symbolique, des mythes et des contes.

Je vis actuellement à Tenerife et donne des ateliers et des conférences un peu partout dans le monde : Canada, États-Unis, France, Allemagne, Suisse, Espagne, etc.

J'ai plus de 37 ans d'expérience et j'ai aidé plus de **35000 personnes** à trouver des réponses à leurs rêves, leurs états de conscience chamaniques et aux signes et synchronicités qu'ils ont reçus.

J'ai fait mes études à l'**INALCO** de Paris (Institut National de Langues et de Civilisations Orientales). J'ai été formée par **Francine René Saint Taillandier Perrot** pour les études junguiennes et par **Robert Moss**, aux États-Unis, dans le domaine du chamanisme

J'ai notamment étudié :

- Le fonctionnement des rêves et de l'inconscient, dans le cadre de la **psychologie analytique**.
- Les **récits mythologiques** et les **mythes de création** de très nombreuses civilisations (nordiques, asiatiques, amérindiennes, africaines, océaniques...)
- **Le langage des contes**, qui est également celui de notre inconscient.

→ La communication **interculturelle**.

En 2015 j'ai fondé l'**Institut Conscience et Réalités** pour permettre aux participants des ateliers et des cours d'aller à la rencontre des différentes dimensions de leur conscience.

L'objectif majeur de cet institut est l'exploration de notre monde intérieur par la pratique des voyages chamaniques et des rêves, ainsi que par l'étude des archétypes, des symboles et des mythes. Cette exploration a pour but de nous amener à une meilleure connaissance de nous-mêmes pour transmuter notre réalité.

J'organise des ateliers en présentiel, des cours en ligne, des conférences, mais j'interviens également dans le cadre de suivis individuels et personnalisés.

INTRODUCTION

Avant tout un grand MERCI pour votre confiance et votre participation à ce tout nouveau programme de l'Institut Conscience et Réalités.

En choisissant le programme Co.Ra.L.I, d'une durée de 8 mois, vous avez opté pour l'introspection qui vous mènera à la découverte de votre monde intérieur, et par là même, à la découverte de la structure de l'univers dans lequel nous vivons, tout simplement.

La découverte de votre être intérieur risque fort de vous déstabiliser, mais vu que vous avez été assez courageux pour choisir ce programme, je ne pense pas que cela vous arrête 😊

Comme vous avez pu le lire dans ma présentation, j'ai une formation pluridisciplinaire qui a eu pour objectif l'apprentissage du langage de notre âme et l'exploration des différentes dimensions de la CONSCIENCE, par le rêve, le chamanisme et l'étude des symboles et des structures archétypales de la psyché.

Ce premier fascicule du programme Co.Ra.L.I est consacré à un archétype très puissant que Carl Gustav Jung a appelé l'OMBRE.

Votre ombre fait autant partie de vous que tous les aspects visibles et connus de votre personnalité... Elle recèle des richesses qui vous permettront d'avancer et de mieux affronter l'adversité tout en vous permettant de soulager la communauté d'un fardeau qui ne lui appartient pas !

Voilà, je crois que je vous ai tout dit. Je vous souhaite une excellente découverte et pratique. Surtout, n'oubliez pas d'être bienveillant envers vous-mêmes !

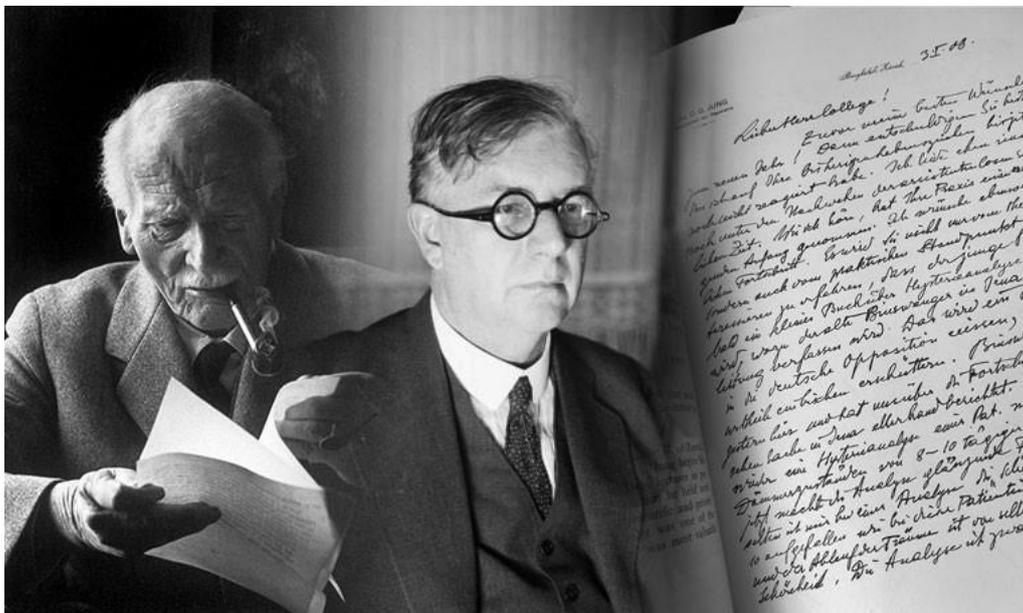
Natacha R. Kimberly

NOTES SUR LE SACRIFICE

Extrait du « Commentaire sur le Mystère de la Fleur d'Or » C. G. Jung, Albin Michel

Dans cet extrait, Jung parle de **Richard Wilhelm**, la personne qui a vraiment fait connaître le Yi-King, le livre des transformations, à l'Europe. Ce livre était indéchiffrable et incompréhensible pour l'Européen. De nombreux universitaires s'y étaient frottés sans succès.

« **Yi-King, Le Livre Des Transformations** » Richard Wilhelm, traduction Étienne Perrot, éditions Librairie de Médecis



« Nous avons aujourd'hui dans les masses anonymes un mouvement gnostique qui correspond exactement, sur le plan psychologique, à celui d'il y a 1800 ans. Alors comme aujourd'hui des voyageurs solitaires, tel le grand Apollonius, tissaient les fils spirituels reliant l'Europe à l'Asie, peut-être même l'Inde lointaine. Considéré dans une telle perspective

historique, Wilhelm évoque à mes yeux l'un de ces grands intermédiaires gnostiques qui mirent en contact le patrimoine culturel du Proche-Orient avec l'esprit grec et firent ainsi surgir un monde nouveau des ruines de l'empire romain. Alors comme aujourd'hui dominaient le pullulement, la platitude, la prétention, le mauvais goût et l'inquiétude intérieur. Alors comme aujourd'hui le continent de l'esprit était inondé, si bien que seuls des pics isolés émergeaient comme autant d'îles de l'infini des vagues. Alors comme aujourd'hui toutes les fausses routes étaient ouvertes et le froment des faux prophètes était florissant.

« Au milieu de la bruyante discordance de tôle et de bois qu'offre la mentalité européenne, c'est un véritable bienfait que de recevoir le langage simple de Wilhelm, le messager de la Chine.

« Remarquons-le bien : ce langage a pratiqué l'école de la spontanéité toute végétale de l'esprit chinois qui est capable d'exprimer les réalités profondes de la façon la plus dénuée de prétention ; il dévoile quelque chose de la simplicité, de la grande vérité et de la signification profonde, et porte jusqu'à nous le parfum discret de la fleur d'or. Doucement pénétrant, il a fait descendre dans le sol de l'Europe un tendre germe qui nous donne de pressentir une nouveauté de vie et de sens après toutes les crispations de l'arbitraire et de l'enflure.

« Wilhelm témoignait en face de la culture étrangère de l'Orient une modestie inhabituelle chez l'Européen. Il ne lui opposait rien ni préjugé, ni supériorité de savoir, mais lui ouvrait son cœur et son intelligence. Il se laissait saisir et former par elle, si bien qu'à son retour en Europe, il nous apporta d'elle une image fidèle, non seulement dans son esprit, mais aussi dans son être. Cette profonde transformation n'est sûrement pas allée sans un grand sacrifice : nos présupposés historiques sont si totalement différents de ceux de l'Orient ! L'acuité de la conscience européenne et sa façon tranchante de résoudre les problèmes dut s'adoucir grâce à la nature plus universelle, plus égale de l'Orient, et le rationalisme occidental avec sa différenciation unilatérale céda devant la largeur et la simplicité de l'Est. Il est certain que cette modification ne signifia pas seulement pour Wilhelm un déplacement du point de vue intellectuel, mais aussi une réorganisation profonde de sa personnalité. Il n'aurait jamais pu réaliser dans cette perfection la pure image de l'Orient dépouillée de toute

intentionnalité et de tout arbitraire qu'il nous a donnée, s'il n'était parvenu à faire passer en lui à l'arrière-plan l'homme européen. S'il avait laissé l'Orient et l'Occident se heurter en lui avec une raideur implacable, il n'aurait sans doute pas pu remplir sa mission qui était de transmettre une pure image de la Chine. Le sacrifice de l'Européen réalisé par lui était inévitable et indispensable pour l'accomplissement de la tâche qui lui avait été assignée par le destin.

« Wilhelm s'est acquitté de sa mission au sens le plus élevé. Non seulement il nous a rendu accessible l'ancien trésor spirituel de la Chine mais, comme je l'ai souligné plus haut, il a apporté avec lui les racines spirituelles de l'esprit chinois qui vivaient à travers les millénaires, et les a plantées dans le sol de l'Europe. C'est dans l'accomplissement de cette tâche que sa mission a atteint son sommet et, par malheur, est parvenue en même temps à sa fin. Suivant la loi de l'épantodromie, de la course en retour que les Chinois ont si clairement comprise, de la fin d'une phase sort le commencement de la phase opposée. Ainsi le Yang à son point culminant se transforme en Yin, et ce qui était positif devient négatif. Ce n'est que dans les dernières années de sa vie que j'ai approché Wilhelm et j'ai pu observer comment, avec l'accomplissement de l'œuvre de sa vie, l'Europe et l'Européen ne cessaient de se rapprocher en lui, et même de l'oppresser. Et en même temps se développa en lui le sentiment qu'il se trouvait devant une grande transformation, devant une révolution dont il ne pouvait percevoir clairement la nature. Il savait seulement qu'il était en face d'une crise décisive. La maladie physique survint parallèlement à cette évolution spirituelle. Ses rêves étaient remplis de souvenirs chinois, mais c'étaient toujours des images tristes et sinistres qui montaient devant lui, prouvant clairement que les contenus chinois devenaient négatifs.

« Rien ne peut être sacrifié pour toujours. Tout revient plus tard sous une forme modifiée. Et là où un grand sacrifice a eu lieu, lorsque la chose sacrifiée revient, il faut qu'un corps plus sain et plus résistant encore soit là pour pouvoir supporter le choc d'une grande révolution. C'est pourquoi une crise spirituelle de cette dimension signifie souvent la mort, lorsqu'elle se produit dans un corps affaibli par la maladie. Car désormais le couteau sacrificiel se trouve dans la main de celui qui avait

naguère été sacrifié et une mort est exigée de celui qui était naguère le sacrificateur.

« Comme vous le voyez, je n'ai pu m'empêcher de manifester mes idées personnelles, car comment m'eût-il été possible sans cela de parler de Wilhelm, si je n'avais pas dit l'expérience que j'ai faite de lui ?

« Si l'œuvre de Wilhelm est pour moi d'une telle importance, c'est qu'elle m'a expliqué et confirmé ce que je recherchais, m'efforçais d'atteindre, pensais et faisais pour rencontrer le mal de l'âme européenne. Ce fut pour moi une expérience puissante d'entendre, grâce à lui, en langage clair ce qui perçait obscurément vers moi à partir de la confession de l'inconscient européen. En réalité, je me sens si enrichi par lui qu'il me semble que j'ai plus reçu de lui que de nul autre, et c'est pourquoi aussi je ne trouve aucune présomption à être celui qui dépose sur l'autel de son souvenir la gratitude et le respect de nous tous. »

QUELQUES PRINCIPES ESSENTIELS

Dans ce premier chapitre, nous allons voir quelques principes essentiels qui nous permettront de mieux appréhender ce qu'est l'ombre, l'animus et l'anima auxquels nous allons nous confronter dans ce programme.

Comme le dit Marie-Louise von Franz, **le contact avec l'inconscient n'est pas une question de choix, mais de destin.** Si une personne a ce don, mais qu'elle ne sait pas comment le gérer, ou que son moi est faible, il y aura pour elle un danger de sombrer dans la folie ou bien d'expérimenter une mort physique précoce. Ce que je dirais au sujet de cette possible folie ou cette mort précoce éventuelle c'est que le monde des esprits réclame toujours son dû.

Si nous gardons un lien conscient avec notre personnalité éternelle, nous devons avoir un moi bien construit, adapté au monde extérieur, et développer une personnalité double.



La structure de l'individu

L'être humain expérimente une vie consciente et une vie inconsciente qui constituent les 2 deux pôles de son être, à l'image du jour et de la nuit.

Il est une totalité composée de tous ses aspects conscients et inconscients, négatifs et positifs, ses dynamiques créatrices et destructrices, ses manques et ses acquis.



Le Moi

Notre partie consciente est une construction individuelle appelée le MOI qui se développe à partir des interactions que nous avons avec notre monde intérieur, mais également avec le monde extérieur par le truchement de notre corps physique.

Le moi est donc un ensemble de facteurs complexes fondés sur :

- 1. Des sensations physiques, perçus psychiquement de l'intérieur,**

2. Des contenus psychiques inconscients.

Il est ce qu'on peut appeler une identification à la PERSONA, c'est-à-dire au rôle que l'individu tient au sein de sa société, de sa famille, de son entreprise, etc.

La persona est un mot latin qui désignait autrefois le masque de l'acteur et qui a signifié, plus tard, le personnage ou le rôle tenu. Elle est le rôle que l'on joue dans notre incarnation.



L'inconscient

L'inconscient individuel d'une personne est une vaste structure, qui lui est totalement étrangère, composée de différents contenus.

L'inconscient possède 2 aspects :

1. Un aspect personnel et individuel,
2. Un aspect universel, relié à un vaste ensemble que l'on appelle INCONSCIENT COLLECTIF.

L'inconscient personnel qui possède des contenus individuels et uniques, propre à chaque être humain, est influencé par l'inconscient collectif.

L'inconscient collectif est constitué de contenus UNIVERSELS : les INSTINCTS et les ARCHÉTYPES qui apparaissent régulièrement chez tous les individus.



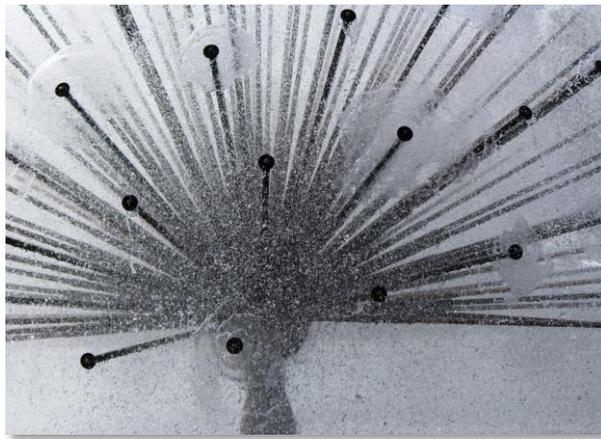
Les Archétypes

Les archétypes sont les « expressions intellectuelles » des instincts, **des sortes de schémas de comportements humains.**

Ils sont une structure générale imprécises qui ne peuvent se manifester individuellement que lorsqu'elle est excitée par la perception d'images intérieures, d'images mythiques, ou par des gestes rituels à forte charge

émotionnelle. Ils se manifestent à nous sous forme d'images qui peuvent libérer des émotions qui nous submergent entièrement.

Ils sont des structures dynamiques extrêmement puissantes qui exigent leur réalisation et demandent à être vécu PLEINEMENT.



Les principaux archétypes que nous allons aborder dans ce programme, et auxquels nous allons nous confronter, sont **l'ombre, l'anima et l'animus.**

Ces 3 archétypes fondamentaux se manifestent dans nos rêves, mais aussi dans notre vie quotidienne sous forme d'actes manqués, d'accidents, de scandales... !



C'est par le biais des actes manqués et des lapsus révélateurs que les archétypes tentent de se frayer un chemin vers la lumière de la conscience et s'imposent à nous, de gré ou de force.

Toutefois les manifestations archétypales sont issues d'un héritage collectif et devraient être vues, par la personne qui en fait l'expérience, comme un avertissement, ou comme l'irruption d'un aspect qui lui est encore inconnu et qui contient son propre pouvoir de guérison.

Tout structure générale, tout archétype, est un système polarisé qui possède un côté lumineux et un côté sombre comme par exemple :

1. L'archétype de la Grande Mère possède en lui la sorcière, la mère diabolique, la Mort, ainsi que la vieille femme sage et la déesse de la fécondité.
2. Celui du héros peut incarner autant le renouvellement de la vie que la destruction, ou les deux aspects en même temps.



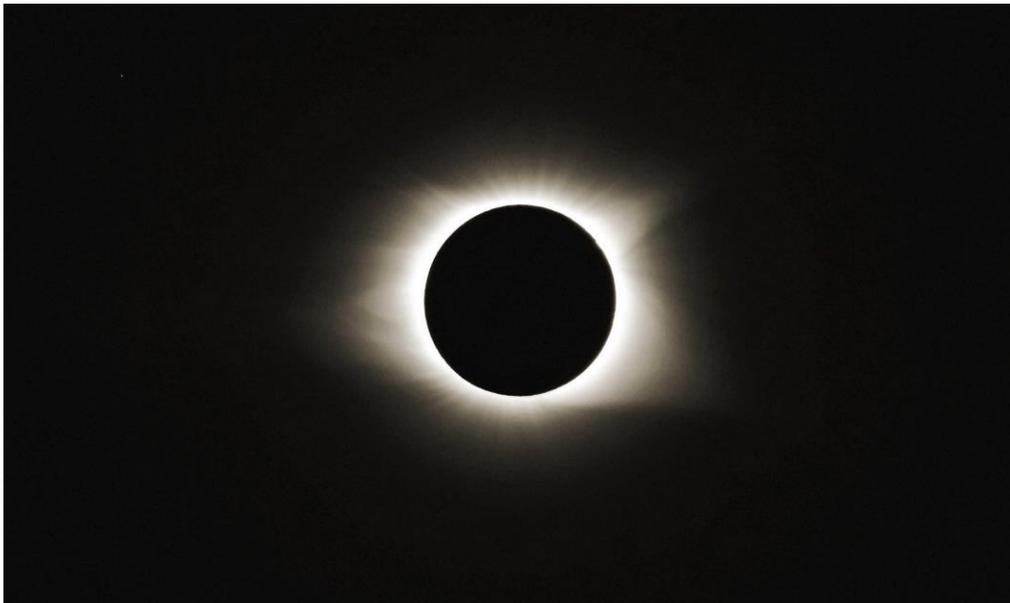
Chaque figure archétypique porte en elle-même sa propre ombre. Seul un objet exposé à la lumière peut projeter une ombre. Ce n'est que lorsqu'un

archétype apparaît à la frange de la conscience, dans les rêves et les visions, qu'il peut apparaître sous son aspect double. C'est à ce moment-là que se forme ce qu'on appelle une conjonction d'opposés.

Il est fort probable que dans l'inconscient les archétypes soient neutres et ne se scindent que lorsqu'ils sont atteints par la clarté de la conscience.

Le Soi

Le soi est l'archétype de l'entièreté psychique qui va bien au-delà de ce qu'un individu perçoit de lui-même.



Tout symbole puissant du SOI unit en lui-même les opposés. Lors celui-ci perd de sa force, il ne remplit plus sa fonction et les opposés commencent à se séparer.

L'attitude judéo-chrétienne a imprégné notre système religieux et social depuis des siècles et a aiguisé le conflit éthique dans l'être humain. Notre civilisation porte des jugements moraux sur les êtres et les événements plutôt que de les laisser dans le flou ce qui serait bien plus simple à intégrer pour les individus.

Dans ce contexte, lorsqu'une figure se dédouble, elle se scinde aussi moralement et apparaît comme bonne ou mauvaise, lumineuse ou sombre.

La projection

C'est l'inconscient, ou l'un de ses aspects, qui engendre la projection qui est produite par un symbole du soi, un symbole de la totalité.

La projection vient de nous et les archétypes projettent de façon naturelle. Quel que soit le complexe archétypique, celui-ci conduira toujours au symbole du soi !

C'est donc systématiquement un archétype qui se trouve à l'origine de la projection qui peut se faire soit sur un objet extérieur (une personne) ou soit sur un autre archétype.



Ce n'est que lorsque nous commençons à nous apercevoir que nous faisons une projection que nous pouvons en parler, autrement la projection sera invisible et restera dans le domaine de l'inconscient.

Lorsqu'une projection se déclenche, elle provoque toujours de la fascination. Tant que nous n'avons aucun lien, par exemple, avec l'informatique, ce domaine ne nous intéressera pas et nous aurons du mal à en apprendre plus à son sujet. Si l'informatique commence à nous fasciner, c'est que nous sommes sous l'effet d'une projection qui nous permettra d'intégrer facilement une grande quantité de données concernant le sujet.

Dans l'apprentissage, à l'arrière-plan de la concentration consciente, qui crée l'attention, se trouve toujours la projection, l'ingrédient secret d'un bon apprentissage.

L'OMBRE

L'ombre a un aspect individuel et un aspect collectif. La reconnaissance de l'ombre collective est importante et permet de ne pas charger trop lourdement l'individu.



Comme le disait Carl Gustav Jung : « L'ombre est la personnification de certains aspects de l'individualité inconsciente qui pourraient être rattachés à la personnalité, mais qui, pour des raisons qui diffèrent selon les individus, ne le sont pas. »

Dans la première phase d'approche de l'inconscient, l'ombre est tout simplement le nom qui est donné à tout ce qui se passe d'obscur en nous et qui échappe à notre connaissance immédiate.

L'ombre est à la base de nos préjugés sociaux et moraux. Elle se manifeste souvent sous forme de peurs, de rejets, de jugements et de projections.

La plupart du temps, nous projetons notre ombre sur l'autre qui devient alors le réceptacle de toutes nos négativités, de notre aversion, voire de notre haine. **L'autre devient celui qui a toujours tort.**



Toutefois, il ne faut pas voir l'ombre comme étant uniquement l'inverse du moi conscient. En effet, l'ombre elle a également des impulsions créatrices, des bonnes qualités et des instincts équilibrés, de même que le moi possède des aspects destructeurs et nuisibles.

Prendre conscience de nos projections est un moyen de voir clair en nous et de prendre la responsabilité de notre ombre afin de ne pas charger inutilement et injustement notre entourage.

C'est cette prise de conscience qui nous permettra d'intégrer notre ombre à notre moi ; ce qui aura pour conséquence directe de consolider notre confiance en nous, d'étendre notre champ de conscience, d'éprouver de la bienveillance et de bénéficier de plus de créativité et de potentialités.

C'est à partir de nos qualités réprimées, que nous n'avons ni admises ni acceptées, parce que nous les avons considérées comme incompatibles avec celles que nous avons privilégiées, que notre ombre se construit.

Si nous voulons intégrer notre ombre, il faut commencer par connaître et admettre son existence, pour ensuite l'exprimer et la vivre consciemment, ce qui réclamera de nous beaucoup de subtilité et de doigté pour éviter les catastrophes.



Une personne qui présente, par exemple, une apparente humilité et douceur peut masquer chez elle un abîme de frustration, d'orgueil blessé et de désir de pouvoir. Cette personne peut tout à fait être porteuse de l'ombre de la morale chrétienne dont l'idéal est la répression de toute agressivité chez les individus et la démonstration d'une douceur nauséuse et forcée.

L'ombre de la femme

Carl Gustav Jung dit que si les femmes se sentent trop bonnes, ont trop l'impression d'avoir raison, elles nient leur ombre et sont possédées par des sortes de démons ; elles sont dévorées par l'animus qui grandit et prospère grâce à cette excellente nourriture et se renforce tellement qu'il finit par tenir toute la conscience de la femme sous son pouvoir. Aussi il lui sera nécessaire de rompre le lien, la complicité entre son animus et son ombre.

Une femme doit être consciente de ses aspects inférieurs, les détacher et les distinguer de l'animus, pour pouvoir entrer dans un rapport positif avec ce dernier, et donc avec les hommes dans leur ensemble.



Certaines personnes comme Tony Wolff ont constaté que la femme a plus de peine que l'homme, que ce soit sur le plan psychologique ou moral, à reconnaître son ombre. En effet, lorsqu'une femme n'est pas possédée par son animus, elle a tendance à afficher une indulgence toute particulière pour les côtés défectueux, voire moralement trop élastiques, de sa personnalité.

Lorsqu'elle dit par exemple qu'elle est égoïste ou faible il ne lui vient pas forcément à l'idée que sa prise de conscience appelle une responsabilité morale.

N'avez-vous pas déjà entendu une femme dire une phrase du genre : « si quelqu'un m'attaque, je suis prête à le détruire. » ?

Pour beaucoup de femmes il existe souvent une carence essentielle de jugement moral touchant un aspect de l'ombre de leur personnalité. Elles rencontrent de fortes résistances à reconnaître l'existence de leur propre dualité. Cela vient probablement du fait qu'elles font des expériences fort différentes de celles des hommes. Ceux-ci ont depuis toujours une double vie,

sociale et privée, alors que la femme se trouvait cantonnée à un monde unique.

La femme a donc une plus grande tendance à l'identification que l'homme. Ce qui fait qu'elle court, bien plus que lui, le risque de ne vivre qu'un pôle de sa dualité.



L'ombre contient des valeurs individuelles refusées par le moi car elles sont gênantes et potentiellement conflictuelles, notamment pour la femme.

L'attitude protectrice et paternaliste du patriarcat envers le féminin, comme l'observe E. Neumann, l'a conduit à la paresse, à la paralysie de la conscience.

« La symbiose culturelle du mariage patriarcal a sur le féminin un effet beaucoup plus négatif que sur le masculin : étant confiné dans un aspect unilatéral de sa nature féminine alors que les valeurs conscientes de la culture patriarcale sont masculines, il ne peut se développer dans cette direction et s'en remet toujours à l'aide de l'homme, qui se juge alors supérieur et considère la femme comme inférieure.

« Aussi, les conséquences négatives du patriarcat pour le féminin forment-elles un cercle vicieux dans lequel le masculin cantonne de force la femme

dans les limites de l'exclusivement féminin et lui interdit ainsi tout rapport réel avec la culture patriarcale, la rejetant dans le rôle de créature inférieure et de second rang. La femme tombe ainsi dans le rôle de l'enfant irresponsable qui doit être tenu sous la tutelle de l'homme qui s'en prévaut pour la sous-évaluer, tandis qu'elle en tire les preuves de sa prétendue infériorité naturelle.



« Il est inévitable que cette situation ait des effets catastrophiques sur une fillette qui doit grandir dans une conception patriarcale qui la dévalue de la sorte. La prière matinale du juif, qui remercie chaque jour Dieu de ne pas être né femme, la psychologie féminine freudienne entièrement fondée sur « l'envie du pénis », en sont des manifestations extrêmes et indiquent le danger que court le féminin dans la symbiose patriarcale.



« Lorsque cette symbiose fonctionne et que le féminin réprime ou renonce à son originalité propre, on constate que le féminin est emprisonné dans le patriarcat et le mariage ; du point de vue psychologique cela signifie que, dans un tel mariage, non seulement la conscience patriarcale de la femme ne se développe pas, mais que celle-ci renonce même à son essence, sa conscience matriarcale, car cette dernière ne correspond pas aux valeurs patriarcales ou est même en contradiction directe avec elles.



L'identification avec les valeurs patriarcales, résultant non d'une conquête personnelle mais d'une persuasion extérieure, engendre une paralysie et une paresse de la conscience dangereuse pour le développement psychique du féminin, qui reste lié à l'aspect protecteur du patriarcat et à une forme de psychologie filiale dans laquelle l'homme porte la projection du père et la femme lui reste infantilement soumise, comme sa fille. »

À un stade un peu plus avancé, l'ombre représente l'inconscient dans son ensemble. Satan est, par exemple, une personnification de l'ombre collective et non de l'ombre individuel.

Pour réussir à éviter la lourde charge de la projection de l'ombre, il existait dans toutes les sociétés, depuis la nuit des temps, des fêtes de libération de

l'ombre, telles que le carnaval et les festivités mettant en scène un bouc émissaire.

Malheureusement, ces fêtes ont quasiment toutes disparus, ce qui a créé une véritable problématique de reconnaissance de l'ombre dans nos sociétés et un déséquilibre évident qui se répercute sur les individus qui la composent.

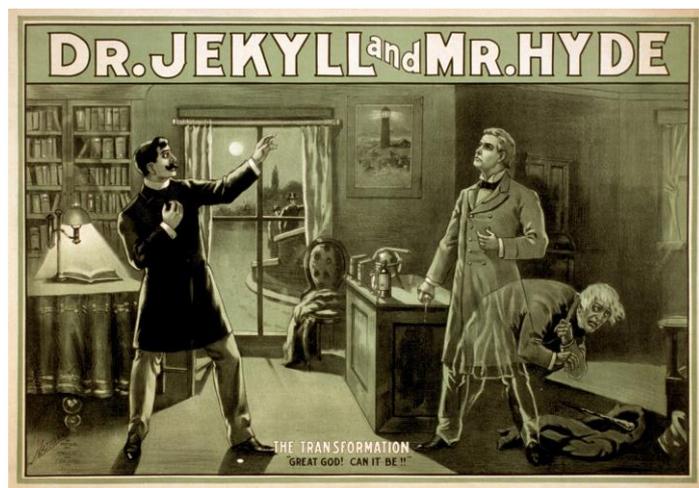


EXEMPLES D'OMBRE

Les plus beaux exemples d'ombre se trouvent dans la littérature écrite et dessinée comme *L'étrange cas du Doctor Jekyll & Mister Hyde*, de Robert Louis Stevenson, un roman qui décrit de façon extraordinaire l'ombre et le moi.



Dans le roman, Mister Hyde représente l'ombre du docteur Jekyll qui, à force d'avoir été refoulée, est devenue totalement autonome et met la vie même du docteur et des autres en danger.



Le nom Mister Hide, qui signifie *Monsieur Caché*, met l'accent sur :

- Ce qui est caché,
- Ce dont on a honte,
- L'aspect ordinaire de la situation par l'utilisation du mot "monsieur" au lieu du titre "docteur", la composante sociale, visible et reconnue par la communauté.

Dans le domaine de la bande dessinée et du cinéma nous retrouvons la même configuration dans le personnage du docteur Bruce Banner et de son double *L'incroyable Hulk*, le super héros de l'univers Marvel.

Banner signifie "bannière" : C'est ce qu'on voit de très loin, ce qui rassemble les gens et représente une autorité sociale et morale.

Hulk désigne un navire démâté utilisé comme prison ou comme unité de stockage : C'est ce qui reste, le squelette, la structure, l'enfermement...



L'étrange cas du Docteur Jekyll et Mister Hide

Résumé tiré de Wikipédia.

L'histoire se déroule à Londres ; en Angleterre, au 19^{ème} siècle.

M. Utterson est un notaire londonien. Pendant l'une de ses promenades dominicales avec son cousin éloigné, Richard Enfield, ils passent devant une étrange demeure, sans fenêtres aux étages et dotée d'une seule porte au rez-de-chaussée.

Apercevant cette maison, ce dernier lui raconte cette troublante histoire : une nuit, qui était déjà bien avancée, Enfield rentrait à son domicile lorsqu'il aperçut une petite fille qui courait dans une rue, ainsi qu'un petit homme d'aspect répugnant. Le nain et la fillette se heurtèrent. Dans la collision, la fillette tombe, l'homme la piétine vivement avant de continuer son chemin.

Enfield le rattrape et fait un tel tapage que bientôt plusieurs personnes s'attroupent dans la rue, dont les parents de la jeune victime qui bien évidemment réclament un dédommagement.

L'homme entre alors dans la maison pour en ressortir avec un chèque de quatre-vingt-dix livres sterling et dix pièces d'or. Ce criminel était M. Hyde. Cette maison n'était autre que celle de l'estimé D^r Jekyll, l'un des deux plus vieux amis d'Utterson.

Après avoir entendu cette histoire, Utterson rentre chez lui pour relire le testament que Jekyll lui avait fait, indiquant que tous ses biens seraient restitués à un certain M. Edward Hyde si le docteur mourait ou disparaissait durant un délai supérieur à trois mois.

Utterson se rend alors chez le docteur Lanyon, ami commun avec Jekyll. Celui-ci lui indique qu'il ne connaît pas Hyde et qu'il est froissé avec Jekyll en raison de différends scientifiques.

C'est alors qu'Utterson se décide à faire le guet devant la maison de Jekyll. Il parvient ainsi à rencontrer Hyde, qui lui donne son adresse au

cas où ils seraient appelés à se revoir ; Utterson s'inquiète fortement pour Jekyll, il s'imagine que celui-ci est victime du chantage de Hyde à cause d'une erreur de jeunesse. De plus, il apprend par Poole, le domestique de Jekyll, que Hyde est un familier de la maison.

Un an après, sir Dansvers Carew, éminent député, est assassiné par M. Hyde. Utterson donne alors l'adresse de Hyde à la police et celle-ci s'y rend, pour y trouver un morceau de la canne qui a servi à battre Carew et dont l'autre morceau a été trouvé sur le lieu du crime, ainsi qu'un chéquier appartenant à Hyde, à moitié brûlé.

Désormais Edward Hyde est un criminel. Utterson est décidé à obliger son ami Jekyll à rompre tout lien avec Hyde. La surprise est grande quand Jekyll lui montre une lettre qu'il a reçu de Hyde affirmant qu'il ne reviendrait plus.

Utterson emporte la lettre et la présente à son premier clerc, qui est graphologue. Celui-ci lui fait remarquer que l'écriture de Hyde et de Jekyll sont quasiment semblables, à part le côté dont penche les lettres. Utterson se demande si Jekyll ne ferait pas des faux pour protéger Hyde.

Peu après, Jekyll sort de sa réclusion et tient des réceptions, encore plus empli de bienveillance et plus assidu au travail qu'avant. Jekyll reçoit à nouveau ses amis Lanyon et Utterson, puis cesse complètement de recevoir Utterson, se prétendant malade.

Le notaire se rend alors chez Lanyon qui lui dit ne vouloir plus jamais revoir Jekyll. Lanyon affirme par ailleurs qu'il mourra bientôt. De fait, il s'alite et meurt moins de deux semaines après, laissant à Utterson une lettre à ne lire que lorsque Jekyll aura disparu.

Un soir, le majordome de Jekyll, Poole, se rend chez Utterson et pour lui demander de venir au plus vite. Arrivé chez Jekyll, Utterson apprend que celui-ci s'est enfermé dans son cabinet. Personne ne l'a vu depuis une semaine, et Poole est convaincu que la personne qui habite le cabinet n'est pas le docteur Jekyll car il ne reconnaît pas sa voix.

Poole raconte qu'il reçoit tous les jours des instructions pour aller se fournir auprès de pharmacies de produits chimiques dont la personne dans la chambre prétend avoir besoin. Poole dit avoir aperçu l'homme du cabinet dans le jardin ; il était petit et portait un masque. Utterson commence à être convaincu que c'est Hyde.

Ils décident d'enfoncer la porte à l'aide d'une hache et d'un tisonnier. Ils enfoncent la porte lorsqu'ils entendent « Utterson, pour l'amour de Dieu, ayez pitié de moi ! » Ils découvrent le corps de Hyde gisant par terre, venant de se suicider par empoisonnement. Ils trouvent une lettre de Jekyll livrant une confession à Utterson et lui recommandant de lire la lettre de Lanyon avant.

Dans sa lettre, Lanyon raconte qu'il a reçu un soir par la poste une lettre de Jekyll lui demandant d'aller chez lui, de forcer la porte de son cabinet avec l'aide de Poole, de se saisir d'un tiroir contenant des poudres et un cahier, de le ramener chez lui et d'attendre à minuit chez lui un homme qui viendrait pour lui. Cette lettre est écrite sur un ton de panique et de désespoir.

Lanyon s'exécute. Arrivé chez Jekyll, il voit Poole qui a fait venir un serrurier et un menuisier. Ils forcent la porte, il prend le tiroir et examine son contenu, à savoir des poudres, des liquides et un cahier d'expériences énigmatique.

Ayant ramené le tiroir chez lui, Lanyon attend l'envoyé de Jekyll, méfiant. Celui-ci arrive, il est impatient d'avoir ce qu'il attend. À la vue du tiroir, le visiteur est pris d'une agitation fébrile puis, se calmant, demande un verre gradué. Le visiteur annonce alors à Lanyon qu'il a le choix entre savoir et ignorer, entre rester paisible et ignorant et apprendre une chose qui le changera à jamais. Lanyon lui dit de rester, qu'il préfère tout savoir.

Le visiteur ingurgite alors la potion qu'il a concoctée en mélangeant le liquide et la poudre. C'est alors que cet homme, qui était M. Hyde, se transforme en docteur Jekyll sous les yeux ébahis de Lanyon.

Arrive enfin la longue confession de Jekyll, qui raconte toute l'histoire pour conclure le roman. Jekyll commence par expliquer qu'il a toujours eu un certain penchant pour le vice, rendu de plus en plus choquant au fur et à mesure qu'il vieillissait. Fasciné par la dualité de sa propre personnalité, il a cherché à dissocier son âme. Ayant fabriqué une potion capable de scinder son âme en deux, il l'ingurgite et finalement, après des douleurs atroces, son corps se transforme en celui de M. Hyde. Ce dernier était jeune et chétif car le mal qu'avait commis Jekyll était bien moins important que le bien.

Mais le mal absolu de Hyde transparait dans sa difformité répugnante pour tous excepté lui-même. Partagé entre un être malfaisant et un être tenté par le bien comme par le mal, Jekyll se trouve piégé. Il prend alors toutes les mesures pour donner à Hyde un accès facile à sa maison et à d'autres facilités par des ordres à ses domestiques et par l'achat d'une maison dans le quartier londonien de Soho. Il profite des plaisirs sous la forme de Hyde sans jamais s'en sentir coupable au nom de Jekyll – ce que fait Hyde ne concerne pas Jekyll.

Après l'épisode de la petite fille violentée et du dédommagement, il prend les précautions de doter Hyde d'un compte en banque et d'une signature propre. Puis, un jour, il se réveille dans la chambre de Jekyll dans le corps de Hyde. Il s'est donc métamorphosé involontairement. Il a à présent des difficultés à se maintenir sous la forme de Jekyll et doit parfois doubler ou tripler ses doses. Il prend alors la résolution de ne plus se métamorphoser.

Mais, finalement, il cède à nouveau à l'attrait de cette liberté que lui offre Hyde. Il assassine alors sir Carew sous la forme de son double malfaisant. À partir de ce moment, Hyde étant recherché par la police et toute la population pour meurtre, le problème semble résolu : Jekyll pour être en sûreté ne doit plus être Hyde.

Mais un jour il se transforme en Hyde au milieu de la journée dans Regent's Park. Il se fait conduire prestement jusqu'à un hôtel où il s'installe et rédige les missives pour Lanyon. Il se rend chez Lanyon et se retransforme en Jekyll. Puis, rentré chez lui, il ressent la transformation

durant la journée et se précipite dans son cabinet pour reprendre la forme qu'il aurait voulu abandonner.

Hyde se soumet à Jekyll par crainte de la potence mais torture Jekyll en brûlant le portrait de son père par exemple. Hyde a un appétit de vie qui le pousse à redevenir Jekyll pour se préserver. La transformation s'accélère et les réserves d'ingrédients s'épuisent.

Jekyll conclut sa lettre en vitesse, craignant se transformer en Hyde en cours d'écriture et que celui-ci ne détruise la lettre. Il affirme que, faute de potion, sa prochaine transformation sera la dernière, et souhaite que Hyde prenne le parti de se suicider.

LES CONTES DE FEES

Les contes reflètent les structures psychiques les plus fondamentales de l'individu. Dans un conte, nous nous retrouvons face à une ombre collective.

La date d'apparition d'un conte ne peut être déduite de détails extérieurs, mais plutôt de l'évidence interne du récit et de la constellation archétypique qu'il dépeint.

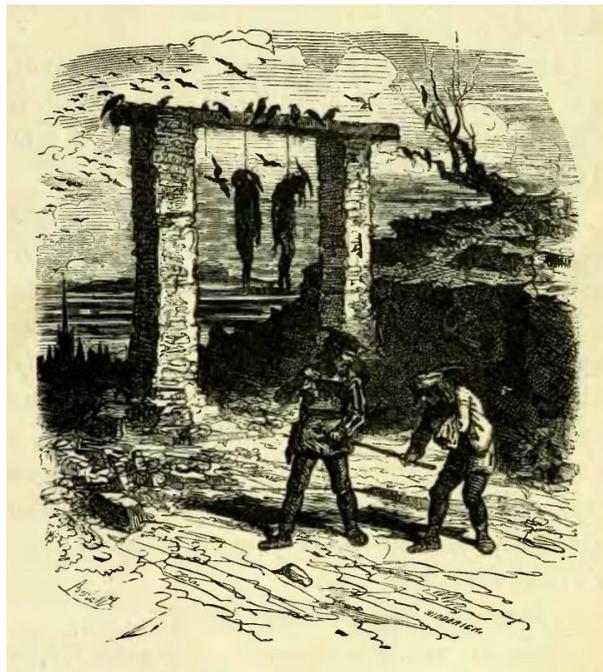
Le conte nous apprend que chaque individu a son propre niveau éthique. Sa propre loi intérieure qui peut être fort différente de la loi de la société dans laquelle il se trouve.

La seule règle que l'on trouve dans tous les contes c'est L'INTERDICTION DE BLESSER OU DE TUER L'ANIMAL BIENFAISANT, sauf sur sa demande, et de lui désobéir. Ce qui signifie tout simplement que ce qui nous est essentiel est la fidélité à notre être intérieur fondamental et à notre nature instinctive.



Dans les contes chaque personnage est l'ombre de tous les autres, et chacun est mis en relief par rapport à eux, donc comparé à eux : tous les personnages ont une fonction compensatrice.

Dans le conte des *deux compagnons de route* des frères Grimm, qui met en scène les aventures d'un cordonnier et d'un tailleur, nous sommes face à l'ombre collective.



Essayez d'analyser les personnages et les fonctions qu'ils ont dans le récit et leurs relations. Il faut essayer de comprendre le contexte dans lequel ils apparaissent.

Que représentent le tailleur et le cordonnier ?

Que pouvez-vous dire sur les habits et sur les chaussures ? Que symbolisent-ils l'un et l'autre ?

Que représente le roi ? Quelle est sa fonction ?

Pourquoi le cordonnier doit-il fabriquer les souliers du tailleur pour son mariage ?



Que signifie l'acte de crever les yeux ? Et pourquoi ceux du tailleur ?

Quelle est la fonction du cordonnier dans la vie du tailleur ?

Que représentent la pendaison et l'exécution d'un prisonnier ? À quoi font-elles référence ?

Que symbolisent les corbeaux sur le gibet ? Les oiseaux en général ?



Que représente l'arbre ? Pourquoi le tailleur arrive-t-il sous le gibet ?

Quels sont les personnages qui sont pendus ? Quelle est leur signification ?

Pourquoi les restes d'un prisonnier condamné à mort sont-ils une médecine puissante ?

Qu'est-ce qui tue le cordonnier ?

Que représente la rosée ?

Que signifie le chiffre 4 : 4 animaux, 4 épreuves...

Que représente le cheval et la source ? Le canard ?

Que symbolise la couronne ?

Que représente la maquette en cire du château ? Les abeilles ?

Quelle est la signification de la cigogne ?



1^{ère} SÉRIE D'EXERCICES

Exercice 1

Après avoir lu le conte des deux compagnons de route et avoir mis votre enregistrement de tambour, installez-vous confortablement et faites le vide dans votre esprit.

Demandez à votre animal de pouvoir de vous accompagner pour le voyage.

Projetez-vous dans le conte et prenez la place du petit tailleur. Vivez l'histoire à sa place.

Comment vous sentez-vous à l'intérieur du conte ?

Quelles sont les différences avec le récit d'origine ?

Quelles émotions et sensations ont surgi ?

Quelles ont été vos pensées et vos réactions ?

Écrivez ce que vous avez vécu dans tous les détails.

Écrivez ce qui a été différents et ce que vous avez appris.

Exercice 2

Après avoir lu le conte des deux compagnons de route et avoir mis votre enregistrement de tambour, installez-vous confortablement et faites le vide dans votre esprit.

Demandez à votre animal de pouvoir de vous accompagner pour le voyage.

Projetez-vous dans le conte et prenez la place du cordonnier. Vivez l'histoire à sa place.

Comment vous sentez-vous à l'intérieur du conte ?

Quelles sont les différences avec le récit d'origine ?

Quelles émotions et sensations ont surgi ?

Quelles ont été vos pensées et vos réactions ?

Écrivez ce que vous avez vécu dans tous les détails.

Écrivez ce qui a été différents et ce que vous avez appris.

Lorsque vous sortez de votre voyage pensez à remercier votre animal de pouvoir et le tailleur ou le cordonnier de vous avoir accompagné dans cette expérience.

2^{ème} SÉRIE D'EXERCICES

Exercice 1

Installez-vous confortablement sur votre fauteuil devant votre ordinateur ou votre cahier. Faites le vide dans votre esprit et pensez à quelqu'un dont avez du mal à accepter le comportement : parce qu'il vous paraît irréfléchi, pas assez sérieux, irréaliste, hors de la réalité, farfelu...

1. Écrivez ce que vous pensez de la personne et la raison pour laquelle vous la trouvez irréfléchie, pas assez sérieuse, irréaliste, hors de la réalité, farfelue...
2. Lorsque vous avez fini d'écrire, faites à nouveau le vide dans votre esprit en vous centrant sur votre respiration.
3. Puis relisez lentement ce que vous avez écrit et dites à voix haute « ... (nom de la personne) c'est moi ! »
4. Faites cela à plusieurs reprises.
5. Ressentez l'effet qu'ont ces affirmations sur vous et notez vos ressentis.

Exercice 2

Mettez 2 chaises l'une en face de l'autre. Posez ce dont vous avez besoin pour écrire, et ce que vous avez rédigé lors de l'exercice précédent, près de l'une des 2 chaises. Asseyez-vous en premier sur la chaise près de laquelle se trouve votre cahier.

1. Lisez ce que vous avez rédigé et expliquez à la personne censée être sur l'autre chaise la raison pour laquelle vous êtes irréfléchi, etc. Mettez-y tout votre cœur et toute votre conviction. Essayez de convaincre « l'autre » que vous avez raison d'être ainsi.

2. Notez ce que vous ressentez.
3. Asseyez-vous ensuite sur la chaise opposée et prenez avec vous de quoi noter.
4. Faites le calme à l'intérieur de vous. Réfléchissez à ce qui a été dit par « la personne assise » sur l'autre chaise.
5. Dites-lui ce que vous en pensez. Répondez à votre « interlocuteur ».
6. Notez vos réponses et vos impressions.

Exercice 3

Créez un personnage et une histoire en y intégrant les caractéristiques de la personne irréfléchie, pas assez sérieuse, irréaliste, hors de la réalité, farfelue.

3^{ème} SÉRIE D'EXERCICES

Exercice 1

Installez-vous confortablement sur un fauteuil, ou sur votre lit, et demandez à voir un aspect de vous que vous ne connaissez pas. Vous pouvez vous servir de l'enregistrement de tambour pour cela.

1. Lorsque vous avez une image, un son, une impression, ne lâchez pas l'image, le son ou l'impression pas et centrez-vous dessus, le plus possible, jusqu'à ce que vous ayez une information claire. (Les images venues de l'inconscient sont glissantes et essaient de s'échapper à tout prix).
2. Notez votre expérience.

Exercice 2

Posez 2 chaises l'une en face de l'autre. Préparez de quoi écrire près de l'une des 2 chaises. Asseyez-vous en premier sur l'autre chaise.

1. Commencez à parler à voix haute de ce qui vous intéresse, de ce que vous aimeriez faire, de vos rêves, des difficultés que vous rencontrez, etc... Agissez comme si vous aviez une personne de confiance assise en face de vous et à qui vous vous adresseriez.
2. Asseyez-vous ensuite sur la chaise près de laquelle se trouve votre cahier de notes et votre stylo.
3. Faites le calme à l'intérieur de vous. Pensez à ce que vous avez dit lorsque vous étiez assis sur l'autre chaise. Faites le vide. Attendez

tranquillement tout en ayant à l'esprit, de façon légère, ce que vous avez dit.

4. Laissez monter en vous les pensées qui vous viennent.
5. Notez-les sans les censurer.

Exercice 3

Prenez de quoi noter. Faites le vide dans votre esprit.

1. Notez la première phrase qui vous vient à l'esprit.
2. Notez également, en-dessous, et sans vous censurer, ce que vous en pensez.

LE MOT DE LA FIN

J'espère que vous avez réussi à faire les différents voyages dans les contes proposés dans ce 1^{er} fascicule de Co.Ra.L.I.

Pour que cela soit efficace, il ne faut pas hésiter à recommencer les exercices.

Si vous n'êtes pas parvenu à un résultat, pensez à noter tout ce que vous avez expérimenté afin que nous puissions voir ensemble comment débloquer la situation à la prochaine session.

Rêvons et voyageons ensemble !

Natacha R. Kimberly

